

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA / SISWI
KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

(Skripsi)

Oleh

Noviyanti



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA / SISWI KELAS VIII SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh
Noviyanti

Permasalahan penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, populasi berjumlah 296 siswa, dan sampel diambil 35% dari populasi menggunakan teknik *propotional random sampling* berjumlah 104 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, hal ini berdasarkan hasil analisa menggunakan teknik *product moment* yang diperoleh nilai r -hitung = -0.810 dari taraf r -tabel = 0.1622. Kesimpulannya yaitu semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata kunci : bimbingan konseling, prokrastinasi akademik, *self regulated learning*

ABSTRAC

CORRELATION BETWEEN SELF REGULATED LEARNING AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS CLASS VIII SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2018/2019

**By
Noviyanti**

The problem of this research is the behavior of academic procrastination. The purpose of this study was to determine how the correlation between self regulated learning and academic procrastination in class VIII students of SMP Negeri 14 Bandar Lampung. The research method used is a quantitative method, the population amounted to 296 students, and the sample taken 35% of the population used a proportional random sampling technique totaling 104 students. Data collection techniques used self regulated learning scale and academic procrastination scale. The results of this study indicate that there is a significant negative correlation between self-regulated learning and academic procrastination, This is based on the results of the analysis used the product moment technique obtained by the value of $r\text{-count} = -0.810$ from the level of $r\text{-table} = 0.1622$. The conclusion is that the higher the self regulated learning, the lower the academic procrastination in students, and vice versa the lower the self regulated learning, the higher the academic procrastination in students.

Key words : academic prokrastination, guidance and counseling, self regulated learning

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA / SISWI
KELAS VIII DI SMP NEGERI 14 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

**Oleh
NOVIYANTI**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA/SISWI KELAS VIII SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama Mahasiswa

: **Noviyanti**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052003

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas

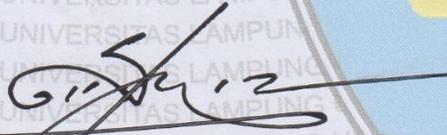
: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



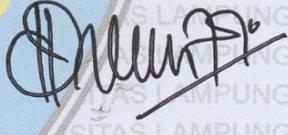
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

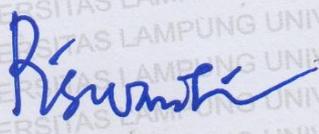

Drs. Yusmansyah, M.Si

NIP 19600112 198503 1 004


Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A, Psi

NIP 19790714 200312 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



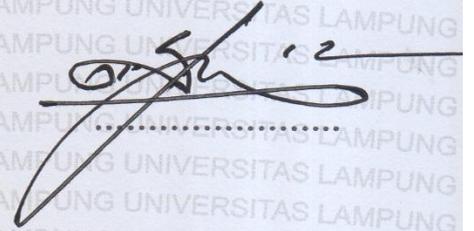
Dr. Riswandi, M.Pd

NIP 19760808 200912 1 001

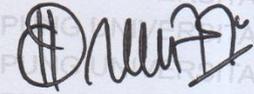
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

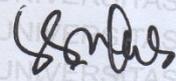
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si



Sekretaris : Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A.Psi



Penguji Utama : Shinta Mayasari, S.Psi. M.Psi. Psi



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd

NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 21 Agustus 2019

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noviyanti
NPM : 1513052003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa/Siswi Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 22 Agustus 2018
Yang membuat pernyataan,



Noviyanti
NPM 1513052003

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Noviyanti, dilahirkan di Kalianda tanggal 29 November 1997, merupakan anak kedua dari 3 bersaudara, dari pasangan Bapak H. Mad Supi dengan Ibu Hj. Soti'ah. Penulis beralamat di Gang Patriot Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalianda pada tahun 2009, Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kalianda pada tahun 2012 dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kalianda pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis diterima sebagai mahasiswa S1 Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah aktif pada beberapa organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) sebagai Wakil Sekretaris Umum periode 2016/2017. Selanjtnya pada tahun 2018 melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP PPGRi Gunung Alip, Kecamatan Gunung Alip, Kabupaten Tanggamus dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik di desa Pekon Penanggungan, Kecamatan Gunung Alip, Kabupaten Tanggamus.

MOTTO

“Faidza ‘Azamta Fatawakkal ‘Alallah”

(QS Al Imron : 159)

Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar

(Umar bin Khattab)

*Semua akan selesai ketika dikerjakan, jangan Lelah dalam berproses;
untuk hasil biarkan Allah yang menetapkan sebagai bonus dari proses*

perjuangan kita

(Noviyanti)



Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, sujud syukurku kusembahkan kepada-Mu ya Allah, Rabb Yang Maha Agung dan Maha Tinggi, atas rahmat dan nikmat yang telah diberikan, serta kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untukku dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga keberhasilan ini menjadi salah satu langkah awal untuk masa depan yang baik. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada uswah terbaik dalam hidupku yaitu Baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku Abah dan Mamah tercinta, yang tiada hentinya selama ini mengalirkan tiap-tiap bait doanya, semangat, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga penulis selalu kuat menjalani setiap rintangan dalam perjuangan ini.

Kakak dan Adiku yang selalu memberikan bantuannya ketika aku dalam kesulitan, doa, serta memotivasiku dan menyangiku.

Untuk sahabat-sahabatku semuanya, terimakasih untuk semua kebahagiaan dan keceriaan yang telah kalian berikan.

Terimakasih juga yang tak terhingga untuk para dosen pembimbing. Bapak/Ibu yang dengan sabar membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Terimakasih atas ilmu, nasihat, arahan, cinta, dan kasih sayang yang telah diberikan.

SANWACANA

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji bagi Allah SWT Rabb semesta alam karena atas rahmat-Nya dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa/Siswi Kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. terselesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang telah setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan konseling FKIP Universitas Lampung sekaligus Pembimbing Utama.

Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan dan kritik yang telah diberikan kepada penulis

5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi., selaku Pembimbing Pembantu yang telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi., selaku Dosen Pembahas yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan sumbang saran untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan Ibu berikan akan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
8. Bapak dan Ibu Staff Adminitrasi FKIP UNILA, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan adminitrasi.
9. Bapak Abdul Khanif, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Bandar Lampung, beserta Bapak Yunandar S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling. Terimakasih telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
10. Motifasi terbesarku, kedua orang tuaku tercinta Bapak H. Mad Sufi dan Ibu Hj. Soti'ah terimakasih atas segala cinta kasih sayang, perjuangan dan pengorbanan yang selama ini tiada henti tersalurkan kepada penulis, serta doa yang tiada henti untuk penulis sehingga bisa sampai pada tahap ini.
11. Kakak dan Adikku, Bang Adi, Ka Eka, Dek Ending yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan kasih sayangnya, serta sudah banyak membantu dalam proses perjuangan skripsi ini.

12. Ponakanku satu-satunya dan mudah-mudahan tahun depan tidak hanya satu, Nong Shofi yang selalu meningkatkan mood penulis, terimakasih Nong sudah memeberikan beragam tingkah lucu sehingga penulis bisa menghilangkan sedikit stres yang dirasakan selama penyusunan skripsi ini.
13. Guru-guru SD Negeri 2 Rawa-rawa, MTs Negeri 1 Kalianda dan SMA Negeri 1 Kalianda serta terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepadaku.
14. Sahabat *fii sabilillah* yang senantiasa memberikan dukungan, arahan, serta bersama-sama saling memperbaiki diri untuk menggapai ridha-Nya. Semoga persahabatan ini diridhai oleh Allah dan kelak bisa dipertemukan kembali di syurga-Nya.
15. Saudara satu atap (Mba Fitri, Murniyati, Apriyana), yang terus memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Dan terimakasih atas tingkah-tingkah konyol yang melepas stress dan tegang yang sering kurasakan selama penyusunan skripsi ini.
16. Sahabat-sahabatku *Suckseed* (Kong dan Ped) terimakasih atas motivasi, tingkah unik yang menggemaskan dan warna-warni yang kalian berikan kepada penulis sehingga penulis bisa melepas lelahnya perjuangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga kita tetap menjaga tali silaturahmi untuk selamanya.
17. Sahabat-sahabatku *ceu-ceu* itu sebutan yang sering kita gunakan untuk memanggil satu-sama lainnya (Nia, Baco, Teqi) yang selalu sabar, pengertian, dan selalu membantu penulis. Terimakasih *ceuu* atas semuanya, sudah mau lelah-lelahan dalam mempersiapkan setiap pelaksanaan ujian skripsi ini. Semoga kita selalu Allah berikan kemudahan dalam perjuangan skripsi ini, dan

terjaga silaturahmi sampai nanti. Lanjutkan terus perjuangan ini *ceuu* semangat!

18. Rekan-rekan Presti HIMAJIP FKIP Unila Kabinet Ceria (Julio, Mia, Ayu, Fajar), dan seluruh jajaran didalamnya yang tidak bisa disebutkan satu-persatu terimakasih atas kisah dan pengalaman yang sudah kita ukir bersama semoga ini menjadikan pengalaman terbaik dalam mengarungi perjuangan-perjuangan selanjutnya.
17. Kakak-kakak terbaikku di HIMAJIP FKIP Unila Kabinet Harmonis yang tak bisa kusebutkan satu-persatu, terimakasih atas beragam ilmu dan pengalaman yang telah kalian bagikan, sehingga penulis bisa mengerti banyak hal.
18. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Bimbingan Konseling Unila angkatan 2015 yang telah menorehkan cerita bersama-sama pada lembaran kisah para pejuang kampus.
19. Teman-teman KKN-PPL desa Penanggung Kecamatan Gunung Alip Kabupaten Tanggamus (Ria, Haza, Dentih, Gebi, Nuning, Mail, Rozadi, Arsyad, dan Mas Iwan) yang telah bersama-sama selama 50 hari dalam meuntaskan tugas perkuliahan, terimakasih atas kerja samanya, dan kisah yang sudah menjadi kenangan mudah-mudahan bisa kita ambil pelajaran untuk kedepannya. Sukses selalu *gaes!*
20. Bapak Marzius Insani, M.Pd., selalu Dosen Pembimbing Lapangan PPL kecamatan Gunung Alip, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diajarkan.

21. Bapak Heri Purnomo, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP PGRI Gunung Alip, dan Bapak Purwanto selaku guru pamong penulis selama melaksanakan PPL, terimakasih atas bimbingan, ilmu, dan pengalaman yang telah kalian ajarkan.
22. Bapak Ipan Sori dan Ibu Martina selaku kepala desa pekon Penanggungan, terimakasih atas bimbingan yang telah diajarkan selama penulis melaksanakan KKN.
23. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 22 Agustus 2019

Noviyanti

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan masalah.....	5
E. Tujuan dan Kegunaan	6
1. Tujuan penelitian.....	6
2. Kegunaan penelitian.....	7
F. Kerangka pikir.....	7
G. Hipotesis.....	10

BAB II KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi akademik	11
1. Pengertian prokrastinasi akademik	11
2. Ciri-ciri prokrastinasi akademik.....	13
3. Jenis-jenis prokrastinasi akademik.....	15
4. Faktor penyebab prokrastinasi akademik.....	16
5. Dampak prokrastinasi akademik	18
B. <i>Self Regulated Learning</i>	19
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i>	21
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	22
4. Karakteristik <i>Self Regulated Learning</i>	25
C. Jenis Kelamin / <i>gender</i>	27
D. Hubungan antara <i>self regulated learning</i> dengan prokrastinasi Akademik	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan penelitian.....	32
B. Tempat dan waktu penelitian	32
C. Subjek penelitian.....	32
D. Variabel penelitian	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Teknik Pengumpulan data.....	37
G. Instrumen penelitian.....	38
H. Uji coba instrumen	41
1. Uji validitas instrumen	41
2. Uji reliabilitas instrumen.....	42
I. Metode analisis data	44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan penelitian	47
B. Hasil penelitian.....	48
1. Deskripsi populasi dan sampel penelitian	48
2. Deskripsi data.....	49
C. Analisis hasil penelitian	55
1. Uji normalitas.....	55
2. Uji linieritas.....	55
3. Uji hipotesis	55
D. Pembahasan.....	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	64
1. Kesimpulan statistik.....	64
2. Kesimpulan penelitian.....	65
B. Saran.....	65
1. Bagi peserta didik.....	65
2. Bagi guru bimbingan dan konseling	66
3. Bagi peneliti	66

DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2018	33
2. Jumlah sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2018.....	34
3. Kisi-kisi skala <i>self regulated learning</i>	39
4. Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik.....	40
5. Gambaran umum jumlah populasi dan sampel penelitian	48
6. Distribusi frekuensi dan presentase <i>self regulated learning</i>	48
7. Distribusi frekuensi dan presentase prokrastinasi akademik	49
8. Hasil analisis korelasi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Bagan kerangka piker.....	10
2. Presentase <i>self regulated learning</i> antara siswa laki-laki dan Perempuan.....	52
3. Presentase prokrastinasi akademik antara siswa laki-laki dan Perempuan.....	53
4. Presentase pendidikan orang tua	53
5. Tingkat <i>self regulated learning</i> ditinjau dari jenjang pendidikan Ayah	54
6. Tingkat <i>self regulated learning</i> ditinjau dari jenjang pendidikan Ibu.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Surat penelitian pendahuluan	70
2. Surat izin pengambilan arsip data	71
3. Surat balasan sekolah	72
4. Kisi-kisi skala.....	73
5. Skala	79
6. Data uji validitas dan reliabilitas.....	85
7. Hasil uji validitas	87
8. Tabel skor uji validitas	91
9. Hasil uji reliabilitas	94
10. Data hasil penelitian.....	97
11. Hasil uji normalitas	99
12. Hasil uji linearitas	100
13. Hasil uji hipotesis.....	101
14. Hasil perhitungan nilai maximum dan minimum.....	102
15. Daftar r tabel	103
16. Hasil perhitungan tingkat pendidikan orang tua	106
17. Hasil perhitungan tingkat <i>self regulated learning</i> ditinjau pada jenjang pendidikan orang tua.....	107
18. Foto dokumentasi pengambilan data.....	108

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa sekolah khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP) diharapkan mampu untuk meningkatkan kualitas dan kompetensi yang dimiliki sehingga dapat bersaing dengan siswa lainnya. Selain itu, siswa juga harus menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru, baik secara teori maupun praktek sehingga siswa dapat memperoleh prestasi akademik yang optimal. Untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik, maka siswa harus berusaha sebaik mungkin dalam mengikuti segala bentuk kegiatan belajar mengajar yang diadakan di sekolah dan mengurangi kegiatan-kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan akademik yang dapat menghambat prestasi.

Menuntut ilmu pada jenjang pendidikan siswa mempunyai kewajiban mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah serta memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru. Djamarah (2002) mengatakan bahwa selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik pelajar maupun mahasiswa, tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Menurut Xu & Yuan (Tanaya, 2017) sebagian besar siswa sekolah menengah mengerjakan tugas setiap malam, dan orang tua serta guru meyakini bahwa mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah memiliki peran penting dalam proses belajar, prestasi,

dan pengembangan keterampilan. Apabila pelajar tidak mengerjakan tugas, maka akan berpengaruh pada nilai yang diperoleh atau bahkan dapat menyebabkan tidak naik kelas. Namun, menunda-nunda mengerjakan tugas masih tetap dilakukan oleh siswa, menghindar dari tugas, menjanjikan untuk mengerjakan nanti, menggunakan berbagai alasan untuk membenarkan penundaan tersebut serta mencegah dirinya disalahkan oleh orang lain merupakan tanda bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan ketika mengerjakan tugas. Biasanya seseorang yang melakukan prokrastinasi akan cenderung melakukannya terus-menerus pada tugas yang diberikan untuknya. 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 buruk sebagai akibat dari melakukan prokrastinasi.

Berkaca pada fenomena umum yang terjadi siswa saat ini adalah siswa banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di *mall* atau *plaza*, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online*, yang mengakibatkan sering menunda waktu pekerjaan. Sehingga ketika seorang siswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur

waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia, tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal berpotensi menyebabkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan (Savira, 2013). Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang rendah dalam mengelola dirinya dalam belajar/ *self regulated learning* yang rendah.

Bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. Masalah belajar adalah masalah pengaturan diri, karenanya siswa membutuhkan pengaturan diri (*self regulated learning*) atau (SRL). Bandura (Filho, 2001) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Lebih lanjut Zimmerman (2000) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

Menurut Santrock (2008) siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara

periodic kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, oleh karena itu kemampuan *self regulated learning* sangat penting dimiliki oleh siswa, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung, terdapat perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik pada siswa/siswi kelas VIII. Ketika tiba waktu harus mengumpulkan tugas, beberapa pelajar datang ke sekolah lebih awal untuk mengerjakan tugas yang diberikan dengan mencontek pekerjaan temannya. Jauh hari sebelum waktu *deadline* pengumpulan tugas, mereka justru lebih tertarik untuk melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan yaitu jalan-jalan di *mall* atau *plaza*, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online*, yang mengakibatkan sering menunda waktu pekerjaan, hal ini disebabkan karena siswa kurang mampu mengontrol dirinya dan kurang terencananya proses pengelolaan waktu belajar (*self regulated learning*). Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan permasalahan tersebut dengan melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa/Siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) disekolah dengan mencontek hasil pekerjaan temannya
2. Terdapat siswa yang banyak menggunakan waktu luangnya untuk bermain *gadget/ hp*.
3. Terdapat siswa yang menggunakan waktu belajarnya untuk melakukan aktivitas lain diluar kepentingan tugas sekolah, contohnya nonton tv, jalan-jalan, dan main *game online*
4. Terdapat siswa yang tidak memiliki jadwal khusus untuk belajar dirumah
5. Terdapat nilai-nilai tugas sekolah siswa tidak mencapai standar kompetensi sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka peneliti membatasi masalah pada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas VIII di SMP N 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis merumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019”?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

- a. Mengetahui tingkat *self regulated learning* pada siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.
- b. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.
- c. Mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat, yang dapat ditinjau dari dua segi berikut, yaitu:

a. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada siswa berupa informasi yang ada kaitannya dengan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada siswa berupa informasi yang ada kaitannya dengan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

2) Bagi orangtua dan Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kecenderungan prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa dan pengaruh *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik.

F. Kerangka Pikir

Siswa atau pelajar adalah aset bangsa yang menjadi cikal bakal dan penentu pembangunan, oleh karena itu diperlukan adanya pembekalan melalui pendidikan baik formal maupun *non formal*, sedangkan dalam proses perkembangannya pelajar yang tergolong pada masa remaja yang rawan dengan masalah, dampak dari masalah remaja dapat menghambat proses belajar dan ketercapaian tujuan dari pembelajaran. Djamarah (2002) mengatakan bahwa selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik pelajar maupun mahasiswa, tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Berdasarkan pendapat ahli tersebut menunjukkan bahwa tugas adalah suatu tuntutan yang harus dilaksanakan oleh siswa, maka dari itu siswa seharusnya memiliki kecakapan untuk mengatur dirinya dalam proses mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya atau *self regulated learning* yang baik.

Dengan adanya *self regulated learning* yang baik, maka siswa dapat mengorganisir jadwal belajar dan penyelesaian tugas akademiknya dengan tepat. Bandura (Filho, 2001) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola

sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Siswa yang tidak memiliki *self regulated learning* yang baik dapat berdampak pada performansi akademiknya, dikarenakan siswa tidak mampu mengatur jadwal belajarnya, serta memotivasi dirinya untuk belajar secara efektif. Ketika siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya maka siswa akan mengalami suatu permasalahan dalam proses penyelesaian tugas akademik, yaitu perilaku siswa yang menunda-nuda dalam penyelesaian tugasnya atau bisa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

Burka & Yuen (2008), kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum dalam dunia akademik. Orang akan cenderung menghindari tugas yang menurutnya tidak menyenangkan. Walau tampak umum terjadi, sebenarnya prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi yang serius bagi pelajar yang hidup dalam dunia akademik. Ini dapat berpengaruh pada performansi akademiknya juga dan pada prestasi belajarnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi siswa melakukan prokrastinasi akademik, baik dari dalam berupa fisik dan psikologis maupun dari luar yang berupa lingkungan yang *lanient* (penuh toleran) dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir. Berbagai hasil penelitian juga menemukan

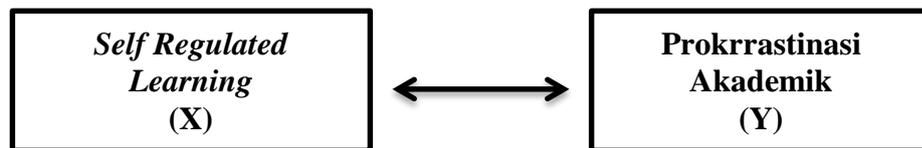
aspek-aspek lain dalam diri individu yang menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi akademik, antara lain : rendahnya kontrol diri (*self control*), penghargaan diri (*self esteem*), efikasi diri (*self efficacy*) dan kecemasan sosial (Gufron, 2011). Dari berbagai faktor tersebut, tidak terlepas bahwa *self regulated learning* juga mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Santika (2017), 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.

Lain halnya pada siswa dengan *self regulated learning* yang rendah, kecenderungan prokrastinasi akademik akan semakin tinggi yang akhirnya dapat berpengaruh terhadap performa akademiknya dan membuat tugas-tugas akademik terbengkalai sehingga hasilnya tidak maksimal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pikir



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara atau jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah yang diteliti (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini hipotesis yang penulis ajukan adalah sebagai berikut :

H_a : Ada hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019

II. KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Burka & Yuen (2008), kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator* (Ghufron, 2003).

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Knaus (2002), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan

sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas.

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan;
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional;
- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

2. Ciri – ciri Prokrastinasi Akademik

Adapun ciri-ciri dari prokrastinasi akademik berdasarkan beberapa ahli akan terpaparkan sebagai berikut :

Menurut Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas -tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi jadi siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya sampai tuntas. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, yaitu siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara optimal. Keterlambatan siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi

akademik. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, maksudnya siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu secara sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti bermain *smartphone* dengan bermain disosial medianya, membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas sekolah yang harus dikerjakan.

3. Jenis – jenis Prokrastinasi Akademik

Adapun jenis-jenis dari prokrastinasi akademik berdasarkan beberapa ahli akan terpaparkan sebagai berikut :

Menurut Ferrari (Hustiea, 2010), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

- a. *Functional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.
- b. *Dysfunctional Procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

- 1) *Decisional procrastination*

Menurut Janis & Mann (Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (Ghufron 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

- 2) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan

dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* yang menampakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang fungsional, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Adapun faktor penyebab dari prokrastinasi akademik berdasarkan beberapa ahli akan terpaparkan sebagai berikut :

Burka & Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Burka & Yuen (2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan.

Pelaksanaan satu tugas yang belum terselesaikan dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau

kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan. Menurut Ferrari (Rahmawati, 2011) *reward* dan *punishment* dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi.

Menurut Ferrari (Nugrasanti, 2006), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan *perfeksionisme*. Menurut Solomon & Rothblum (Nugrasanti, 2006), prokrastinasi dilakukan siswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Menurut Milgran (Rahmawati, 2011), berpendapat bahwa faktor penyebab dari prokrastinasi :

- 1) Seseorang yang mengalami *fatigue* kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue*.
- 2) *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan

sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, mulai dari banyaknya tekanan dari dalam maupun luar/ kondisi lingkungan. Tekanan dari dalam diri yaitu kekhawatiran, kecemasan, tidak percaya diri/ pesimis sebelum memulai untuk mengerjakan tugas. Sedangkan tekanan dari luar/ kondisi lingkungan yaitu adanya standar tinggi yang dibebankan pada diri individu, tugas yang bertumpuk-tumpuk, dan tidak adanya *reward* dari orang tua maupun guru kepada siswa.

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Adapun dampak dari prokrastinasi akademik berdasarkan beberapa ahli akan terpaparkan sebagai berikut :

Menurut Burka & Yuen (2008), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (dalam Rahmawati, 2011), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

a. Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki

perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

B. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Pengelolaan diri bila dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Menurut Gufon (2011) Albert Bandura adalah orang yang pertama kali memublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial

pada 1986 dalam bukunya berjudul *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.

Bandura (Filho, 2001) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar.

Lebih lanjut Zimmerman (2000) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral*. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara *behavioral*, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Menurut Santrock (2008) *Self Regulated Learning* atau pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau

tujuan sosio emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Ormrod (2008) menambahkan *self regulated learning* adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses. Jadi dapat dikatakan bahwa *self regulated learning* adalah proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi untuk sukses mencapai tujuan belajar mereka.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self regulated learning* (SRL) merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral.

2. Aspek – aspek *Self Regulated Learning*

Adapun aspek-aspek *self regulation learning* menurut Zimmerman (Ghufron, 2011) pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Paparan selengkapnya sebagai berikut :

a. Metakognitif

Zimmerman (Maftuhah, 2012) poin metakognitif dalam *self regulated learning* yaitu proses memahami pendekatan pembelajaran dalam proses berfikir dengan merencanakan, menetapkan tujuan, memonitor, mengorganisasikan dan mengevaluasi kegiatan belajar.

b. Motivasi

Zimmerman (Maftuhah, 2012) bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki ketertarikan terhadap tugas yang diberikan dan berusaha

dengan tekun dalam belajar dengan memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang disukai untuk belajar.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini Zimmerman (Maftuhah, 2012) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan ketiga aspek *self regulated learning* yang tersebut di atas, jika siswa ingin tujuan belajar yang dimilikinya dapat dicapai secara maksimal, maka siswa diharuskan dapat mengaplikasikan ketiga aspek tersebut di setiap proses belajarnya secara optimal.

3. Faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*

Terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang mempengaruhi *self-regulated learning*, sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, diantaranya:

- 1) Faktor lingkungan. Menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron, 2011) teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung. Alwisol (2009) menambahkan bahwa faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui

orang tua dan guru anak-anak belajar baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang bisa dipakai untuk menilai prestasi diri.

- 2) Faktor penguatan (*reinforcement*). Zimmerman dan Pons (Ghufron, 2011) menyatakan bahwa hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri, faktor internal diantaranya sebagai berikut:

- 1) Individu, yang dimaksud ialah faktor yang berasal dari diri individu sendiri. Menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron, 2011) faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:
 - a) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
 - b) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.

- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.
- 2) Perilaku, menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron, 2011) mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu. Bandura (2006) menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau *self regulation*, diantaranya:
- a) *Self observation*, berkaitan dengan respon individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansinya) (Ghufron, 2011). Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkahlaku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitoring performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkahlaku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya (Alwisol, 2009).
- b) *Self judgment* merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan

performasinya (Ghufron, 2011). Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Berdasarkan sumber model dan performasi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas itu bagi dirinya (Alwisol 2009).

c) *Self reaction* merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan (Ghufron, 2011). Hal ini dilakukan berdasarkan pengamatan dan judgement, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual (Alwisol 2009).

4. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Berdasarkan hasil penelitian Mukhid (Maftuhah,2012), karakteristik perbedaan para siswa yang belajar dengan *self regulate* dengan tidak adalah:

- a. Mereka familiar dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*);
- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metakognition*);
- c. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas diantaranya kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar;
- d. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*helpseeking*) dari guru atau teman ketika menemui kesulitan;
- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ikut ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

Karakteristik siswa *self regulated learning* adalah mereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi

yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

C. Jenis Kelamin / Gender

Kata gender dalam istilah Indonesia sebenarnya diambil dari bahasa Inggris yaitu “*gender*” yang mana artinya tidak dapat dibedakan secara jelas mengenai seks dan gender. Banyak masyarakat yang mengidentikan gender dengan seks. Untuk memahami konsep gender, harus dapat dibedakan terlebih dahulu mengenai arti kata seks dan gender itu sendiri. Pengertian dari kata seks sendiri adalah suatu pembagian jenis kelamin ke dalam dua jenis yaitu laki-laki dan perempuan, di mana setiap jenis kelamin tersebut memiliki ciri-ciri fisik yang melekat pada setiap individu, di mana masing-masing ciri tersebut tidak dapat digantikan atau dipertukarkan satu sama lain. Ketentuan- ketentuan tersebut sudah merupakan kodrat atau ketentuan dari Tuhan (Mansour, F : 2010).

Istilah gender pertama kali diperkenalkan oleh Robert Stoller, dan orang yang sangat berjasa dalam mengembangkan istilah dan pengertian gender adalah Ann Oakley. Menurutnya, gender merupakan behavioral *differences* (perbedaan perilaku) antara perilaku laki-laki dan perempuan yang dikonstruksi secara sosial, yaitu perbedaan yang bukan dari ketentuan Tuhan (bukan kodrat) melalui proses sosial dan kultural yang panjang. Pendefinisian gender lebih bersifat pada sosial budaya yaitu melalui proses kultural dan sosial, bukan pendefinisian yang berasal dari ciri-ciri fisik biologis seorang individu. Dengan demikian, gender senantiasa dapat berubah dari waktu ke

waktu, dari tempat ke tempat, bahkan dari kelas ke kelas, sedangkan seks atau jenis kelamin senantiasa tidak berubah.

Gender yang berlaku dalam kehidupan masyarakat dapat ditentukan oleh pandangan masyarakat tentang hubungan antara laki-laki dan laki-laki serta hubungan antara perempuan dan keperempuanannya. Pada umumnya jenis kelamin laki-laki selalu dikaitkan dengan gender maskulin, sedangkan jenis kelamin perempuan selalu berkaitan dengan gender feminin. Akan tetapi hubungan – hubungan tersebut bukanlah suatu hubungan kolerasi yang bersifat absolut. Hal ini dikemukakan oleh Rogers (1980). Gender tidak bersifat universal, namun bervariasi dari suatu masyarakat ke masyarakat yang lainnya, serta dari suatu waktu ke waktu.

Gender tidak identik dengan jenis kelamin serta gender merupakan dasar dari pembagian kerja di seluruh masyarakat. Dari beberapa istilah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gender adalah suatu konstruksi atau bentuk sosial yang sebenarnya bukan bawaan dari lahir sehingga dapat dibentuk atau diubah sesuai dengan tempat, waktu atau zaman, suku, ras, budaya, status sosial, pemahaman agama, negara, ideologi, politik, hukum, serta ekonomi. Oleh karena itu, gender bukanlah kodrat dari Tuhan, melainkan buatan dari manusia yang dapat diubah maupun dipertukarkan serta memiliki sifat relatif. Hal ini terdapat pada laki-laki dan perempuan. Sedangkan jenis kelamin atau seks merupakan kodrat dari Tuhan yang berlaku di mana saja dan kapan saja yang tidak dapat berubah dan dipertukarkan antara jenis kelamin laki-laki dan wanita.

D. Hubungan antara *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik

Siwa yang memiliki kemampuan strategi *self regulated learning* dapat dibedakan pada kesadaran mereka tentang keefektifan strategi belajarnya yaitu kesadarannya tentang hubungan antara proses pengaturan dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademik. Selain itu juga dapat dibedakan melalui kemandirian siswa yang ditandai dengan usaha-usaha untuk mengatur diri sendiri secara aktif yang meliputi pengaturan kognisi, afeksi dan perilaku serta perbedaan jenis kelamin/ *gender*.

Self regulated learning merupakan proses menyeluruh yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang melibatkan penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang digunakan siswa untuk mencapai tujuan belajar mereka. Jadi pada dasarnya setiap siswa memiliki kemampuan *self regulated learning*, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Salah satu penyebab perbedaan tingkat-tingkat *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dikarenakan prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu, tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Menurut penelitian Jansen dan Carton (Gufon, 2003) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulated learning*. Jadi antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi memiliki hubungan negatif, semakin tinggi tingkat *self*

regulated learning maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *self regulated learning* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Ciri-ciri dari prokrastinasi menurut Ferrari (Ghufron, 2003) adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

Penelitian Wolters (Mastuti, dkk., 2006), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *self regulated learning*. Sebagaimana indikator yang terdapat dalam *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik yang saling berhubungan. Indikator dalam *self regulated learning* yang menyebutkan tentang "manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik" dengan indikator dalam prokrastinasi yang menyebutkan salah satu ciri prokrastinasi yaitu "kelambanan dalam mengerjakan tugas".

Hasil penelitian oleh Daulay, S.F (2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat perbedaan *self regulated learning* bila ditinjau dari jenis kelamin, dari hasil analisis diperoleh bahwa subjek perempuan memiliki *self regulated learning* lebih tinggi dibandingkan subjek laki-laki. Siswa perempuan cenderung menggunakan latihan, organisasi, metakognisi, keterampilan manajemen waktu, elaborasi, dan usaha yang lebih baik daripada siswa laki-laki (Bidjerano, 2005). Kemampuan mengorganisasikan diri sendiri dengan kondisi yang ada dilingkungannya menjadi alat kuat bagi siswa untuk

mengalami proses pembelajaran yang maksimal. Hasil penelitian oleh Tamiru (2008) yang melakukan penelitian di Ethiopia yang juga mengungkapkan bahwasanya pelajar laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar perempuan. Siswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengerjakan tugas yang diberikan

Apabila tingkat *self regulated learning* tinggi maka siswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah sehingga ia dapat menjaga performanya di dalam perkuliahan dan prestasi akademiknya dapat tetap terjaga. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat prokrastinasi yang tinggi dan tingkat *self regulated learning* menjadi rendah maka banyak waktu yang akan terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan kemungkinan besar hasilnya menjadi tidak maksimal. Serta terdapat perbedaan tingkatan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik antara laki-laki dan perempuan.

III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian korelasional. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Dalam hal ini adalah hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Sehingga variabel dalam penelitian ini adalah *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung yang beralamatkan di jalan Teuku Cik Ditiro No. 12, Beringin Raya, Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung 35155.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2019 semester genap tahun ajaran 2018/2019, pukul 09.00-12.30 WIB.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Arikunto (2010) merupakan sumber untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah siswa/siswi kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian menurut Arikunto (2010) adalah keseluruhan subjek penelitian. Ciri-ciri atau karakteristik siswa yang diambil sebagai populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 296 siswa yang tersebar dalam sepuluh kelas. Rincian untuk masing-masing kelas, penulis uraikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3.1 Jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	A	16	15	31
2.	B	13	17	30
3.	C	12	18	30
4.	D	12	16	28
5.	E	17	12	29
6.	F	18	10	28
7.	G	19	11	30
8.	H	16	13	29
9.	I	19	12	31
10.	J	19	11	30
Jumlah keseluruhan siswa				296

(sumber : data kelas dan jumlah siswa SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019)

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil populasi yang akan diteliti. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Arikunto (2010), jika subjeknya kurang dari 100 sebaiknya diambil semuanya. Sementara jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Selanjutnya dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 35%.

Penentuan subjek dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportional random sampling*. Sugiyono (2010) menjelaskan bahwa *probability sampling* artinya semua populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian, sedangkan *proportional random sampling* berarti setiap subjek yang menjadi wakil dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel dan penentuan sampelnya dengan cara acak. Jumlah populasi siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung berjumlah 296 siswa, dalam penelitian ini penulis mengambil sampel 35% dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah $35\% \times 296 = 103,6$ dan penulis genapkan menjadi 104 siswa. Prosedur pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan menyebutkan langsung nama-nama yang penulis pilih dari absensi kelas.

Tabel 3.2 Jumlah sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019

No	Kelas	Jumlah siswa	Presentase	Sampel yang ditetapkan
1.	A	31	35%	12
2.	B	30	35%	11
3.	C	30	35%	10
4.	D	28	35%	10
5.	E	29	35%	10
6.	F	28	35%	10
7.	G	30	35%	10
8.	H	29	35%	10
9.	I	31	35%	11
10.	J	30	35%	10
Jumlah		296		104

(sumber : data kelas dan jumlah siswa SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019)

Alasan penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* adalah agar didapatkan sampel yang berasal dari wakil pada tiap-tiap kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung dengan jumlah yang seimbang disertai pengambilan sampel yang dilakukan secara acak.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan 3 jenis variabel yang terdiri dari variabel bebas, terikat, dan penyerta. Menurut Arikunto (2010) bahwa variabel penelitian merupakan sesuatu yang menjadi obyek sasaran atau titik pandang kegiatan penelitian. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatannya yang menjadi obyek sasaran dalam penelitian. Berdasarkan pemaparan di atas, maka variabel dalam penelitian ini adalah.

1. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2010). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulated learning*.

2. Variabel terikat (*dependent*)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2010). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

3. Variabel Penyerta (*concomitant*)

Variable penyerta yaitu variabel pembaur yang tidak dapat dikendalikan sehingga tetap menyertai dalam proses penelitian (Sugiyono, 2010). Variabel penyerta dalam penelitian ini adalah jenis kelamin/*gender*.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut Sugiyono (2010) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berikut adalah definisi operasional dari variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini:

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan atau kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda tugasnya yang dilakukan dengan sengaja atas dasar keinginan sendiri. Indikator prokrastinasi akademik sebagai berikut : Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

2. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning adalah proses yang melibatkan cara berpikir, perasaan, dan perilaku yang dapat memunculkan strategi terhadap suatu aktivitas belajar yang dilakukan individu dalam pencapaian tujuan. Indikator dari *self regulated learning* yaitu: Merencanakan aktivitas belajar, mengatur diri dalam belajar, memonitor aktivitas belajar, melakukan evaluasi kegiatan belajar, rasa ingin tau dalam belajar, keinginan untuk mencoba, hasrat untuk maju dalam belajar, menyeleksi lingkungan belajar, memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan dalam aktivitas belajar.

3. Jenis Kelamin / *Gender*

Gender adalah suatu konstruksi atau bentuk sosial yang sebenarnya bukan bawaan dari lahir sehingga dapat dibentuk atau diubah sesuai dengan tempat, waktu atau zaman, suku, ras, budaya, status sosial, pemahaman agama, negara, ideologi, politik, hukum, serta ekonomi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010), teknik atau metode pengumpulan data adalah cara-cara dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Sedangkan data adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta maupun angka. Riduwan (2007) menjelaskan beberapa metode pengumpulan data yaitu angket, wawancara, pengamatan, ujian (tes), dan lainnya. Peneliti bisa menggunakan salah satu atau gabungan tergantung dari masalah yang dihadapi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket berupa skala. Angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Adapun jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disediakan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang atau tanda *checklist* (Riduwan, 2007).

Sesuai dengan teknik atau metode pengumpulan data yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu metode penelitian angket, maka dari itu instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala pengukuran

ini digunakan dengan mengklasifikasikan variabel yang akan diukur supaya tidak terjadi kesalahan dalam menentukan analisis data dan langkah selanjutnya (Riduwan, 2007). Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data-data numerikal yang kemudian diolah dengan metode statistik yang kemudian akan dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan berdasarkan hasil perolehan angka yang diolah dengan menggunakan metode statistik.

Skala yang dibuat peneliti bertujuan untuk mengungkap bagaimana hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah berupa skala likert. Bentuk dari angket skala likert yang akan digunakan adalah angket tertutup dengan butir-butir pernyataan serta pilihan jawaban yang disajikan kepada responden adalah alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya, diantaranya sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Maka jenis data dalam penelitian ini adalah data interval dikarenakan memiliki poin jarak objektif dalam keteraturan kategori peringkat, tapi jarak yang tercipta sama antar masing-masing angka.

G. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010) instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Arikunto (2010) juga mengemukakan bahwa untuk menyusun instrumen yang baik harus melalui beberapa prosedur yaitu:

- a. Perencanaan, meliputi perumusan tujuan, menentukan variabel, kategorisasi variabel.
- b. Penulisan butir soal atau item kuisioner, penyusunan skala, penyusunan pedoman wawancara.
- c. Penyuntingan yaitu dengan melengkapi instrumen dan pedoman dalam mengerjakan kunci jawaban.
- d. Uji coba skala besar atau kecil.
- e. Penganalisaan hasil, analisis item, melihat pola jawaban, peninjauan, saran, dan sebagainya.
- f. Mengadakan revisi terhadap item-item yang dirasa kurang.

Dari uraian di atas, instrumen dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII yang berada di SMP Negeri 14 Bandarlampung. Penyusunan instrumen yaitu berdasarkan pada definisi operasional yang kemudian dijabarkan ke dalam butir-butir pertanyaan.

Adapun *blue print* dari skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kisi-kisi skala *self regulated learning*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Metakognisi	Merencanakan aktivitas dalam belajar	33, 2, 46	16, 38, 3	6
		Mengatur diri dalam belajar	4,34,5	17,43,8	6

		Memonitor aktivitas belajar	1,18,6	42,45,19	6
		Melakukan evaluasi kegiatan belajar	20,7	27,14	4
2.	Motivasi	Rasa ingin tau dalam belajar	28,40,35	26,15,39	6
		Keinginan untuk mencoba	10,42,9	21,44,23	6
		Hasrat untuk maju dalam belajar	12,30	36,22	4
3.	Perilaku	Menyeleksi lingkungan belajar	24,11	29,32	4
		Memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan dalam aktivitas belajar	37,25	31,13	4
Total			23	23	46

Tabel 3.4 Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik

No	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1	Penundaan untuk memulai maupun	2,13,19,6,1	18,5,21,8,23	10

	menyelesaikan tugas yang dihadapi			
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	14,10,15	7,24,22	6
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	19,17,20,4	3,12,11,16	8
Total		12	12	24

H. Uji Coba Instrumen

Sebelum sebuah instrumen digunakan, terlebih dahulu hendaknya dilakukan uji coba untuk mengetahui kualitas dari instrumen yang akan digunakan yaitu dengan uji validitas maupun uji reliabilitas. Arikunto (2010) berpendapat bahwa instrumen dikatakan memenuhi syarat untuk mengumpulkan data apabila sekurang-kurangnya instrumen tersebut valid dan reliabel. Item-item yang sah digunakan sebagai alat pengumpul data, sedangkan item-item yang tidak sah tidak digunakan dalam pengumpulan data.

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010) validitas yaitu suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk adalah validitas yang mempertanyakan apakah butir-butir pertanyaan dalam instrumen itu telah sesuai dengan konsep keilmuan yang bersangkutan serta cocok dengan konstruksi teoritis yang menjadi

dasar pengukuran. Teknik pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis berbasis *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* versi 18.0 *for Windows* dengan menggunakan sampel sebanyak 100 siswa/siswi dari SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

Hasil pengamatan pada r-tabel didapatkan nilai dari sampel (N) = 100 sebesar 0,1966. Merujuk pada hasil dari uji validitas variabel *self regulated learning* (variabel x) berjumlah 48 item. Dari hasil perhitungan terdapat 2 item yang tidak valid yaitu pada x_{10} dan x_4 , dan selain itu semuanya valid menghasilkan nilai r -hitung > daripada r -tabel. Maka dari 48 item gugur 2 item yang tidak valid, jadi total item yang layak digunakan dalam penelitian ini berjumlah 46 item untuk variabel *self regulated learning*. Sedangkan pada hasil uji validitas variabel prokrastinasi akademik (variabel y) berjumlah 24 item, semuanya valid karena r -hitung > daripada r -tabel. Berdasarkan penjelasan hasil uji validitas, maka skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan mengungkap hubungan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas menurut Arikunto (2010) suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Dengan demikian instrumen tersebut cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dimana dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh

hasil yang relatif sama. Rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas dalam penelitian ini adalah rumus Koefisien *Alpha* atau *Alpha Cronbach* yang diaplikasikan melalui SPSS versi 18.0 *for windows* , yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t}{S_t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_{11} : reliabilitas instrumen
 k : banyaknya butir pertanyaan
 $\sum S_t$: jumlah varian butir
 S_t^2 : varian total

Selanjutnya indeks reliabilitas diinterpretasikan dengan menggunakan tabel interpretasi r untuk menyimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan cukup atau tidak reliabel. Perhitungan reliabilitas menggunakan bantuan computer program *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* versi 18.0 *for windows*.

Adapun kriteria reliabilitas menurut (Arikunto, 2010) sebagai berikut :

- 0,8 – 1,00 : sangat tinggi
 0,6 – 0,79 : tinggi
 0,4 – 0,59 : cukup tinggi
 0,2 – 0,39 : rendah
 0,0 – 0,19 : sangat rendah

Dari hasil uji reliabilitas pada variabel x (*self regulated learning*) dihasilkan r -Hitung sebesar 0,925 dan pada variabel y (prokrastinasi akademik) dihasilkan r -Hitung sebesar 0,898. Berdasarkan kriteria tingkat reliabilitas kedua skor termasuk kedalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan penjelasan hasil uji reliabilitas, maka skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik ini dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan mengungkap hubungan *self regulated learning*

dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

I. Metode Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan di dalamnya adalah: mengumpulkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2010). Sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu mencari hubungan atau korelasi maka data yang diperoleh dilakukan uji syarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji linearitas selanjutnya akan dianalisis untuk menguji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berbentuk sebaran normal atau tidak, dengan kata lain populasi yang terbentuk merupakan data normal atau tidak. Pada penelitian ini pengujian normalitas digunakan untuk menguji skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Pengujian normalitas model regresi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov test* dengan bantuan program SPSS versi 18 dengan taraf signifikan 5%. Data dapat dikatakan normal memiliki kriteria pengujian yaitu jika signifikan $>0,05$ maka data normal dan sebaliknya jika signifikan $<0,05$ maka data

tidak Normal. Hasil uji normalitas pada skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik $p = 0,745$; $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan $\text{sig.} > 0,05$ maka dalam penelitian ini berdistribusi normal (Lampiran).

Dalam uji *Kolmogorov-Smirnov* di asumsikan bahwa distribusi variabel yang sedang diuji mempunyai sebaran yang kontinu. Kelebihan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan uji normalitas yang lain adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamatan dengan pengamatan yang lain.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Dalam penelitian yang dilakukan ini menggunakan *test of linearity* dengan taraf signifikansi 5% yang dilakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 18. Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas yaitu jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$, maka terdapat hubungan antar variabel adalah linear dan sebaliknya apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linear. Dari analisis uji linearitas kedua variabel *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik diperoleh nilai $\text{sig. deviation from linearity}$ data tersebut adalah sebesar 0,704. Karena nilai $\text{sig. } 0,704 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berhubungan secara linier. (terlampir).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan statistik inferensial. Statistik inferensial adalah statistik yang berkaitan dengan analisis data

(sampel) untuk kemudian dilakukan penyimpulan-penyimpulan yang digeneralisasikan kepada populasi. Secara teknis dapat dikatakan penggunaan statistik inferensial adalah digunakan untuk menguji hipotesis. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara dua variabel yaitu variabel X dan Y.

Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Adapun hasil uji korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 18.0 diketahui bahwa r-hitung untuk *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik menggunakan *product moment* diperoleh $r\text{-hitung} = 0,1622 > r\text{-tabel} = -0,810$ dan $p = 0,000 < p = 0,05$ (terlampir). Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Dikatakan berhubungan negatif dan signifikan karena $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ dan $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan merupakan hasil penelitian yang diungkapkan singkat, jelas, dan mudah dipahami. Simpulan juga harus sejalan dengan permasalahan serta hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, dapat dikemukakan kesimpulan statistik dan kesimpulan penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Kesimpulan Statistik
 - a. Ada hubungan yang tinggi antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Hal ini ditunjukkan dari analisis data korelasi pearson didapat korelasi antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik adalah -0,810.
 - b. Arah hubungan negatif, artinya semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa/siswi maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan, dan sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah *self regulated learning*.
 - c. Ada hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan $p=0,000 < 0,005$ pada taraf signifikan 5%. Hal ini menjelaskan bahwa koefisien yang diperoleh dari populasi tersebut telah mencerminkan keadaan populasi.

- d. Tingkatan kategori *self regulated learning* pada laki-laki pada kategori tinggi = 11%, sedang = 52%, rendah = 37% dan hasil *self regulated learning* pada perempuan pada kategori tinggi = 12%, sedang = 56%, rendah = 31%.
- e. Tingkatan kategori prokrastinasi akademik pada laki-laki pada kategori tinggi = 14%, sedang = 65%, rendah = 21% dan hasil prokrastinasi akademik pada perempuan pada kategori tinggi = 25%, sedang = 46%, rendah = 29%.

2. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* diperoleh sebuah kesimpulan ada hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang negatif, kondisi tersebut berarti semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan maka akan semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki siswa, dan sebaliknya semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan para peserta didik berupaya untuk meningkatkan *self regulated learning* dengan cara menyadari peran dan tanggung jawabnya sebagai siswa/pelajar sehingga dapat menentukan kesuksesan dirinya baik untuk

saat ini maupun dimasa depan dengan begitu siswa dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan peserta didik akan lebih disiplin dalam belajar sehingga memperoleh hasil yang optimal.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan dapat memberikan pembinaan pada peserta didik melalui program bimbingan konseling. Program yang dapat diselenggarakan yaitu program apresiasi dengan melakukan pemilihan siswa berprestasi setiap tahunnya agar siswa terpacu untuk senantiasa meningkatkan prestasi akademiknya untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Dan program informatif mengenai tugas dan kewajiban seorang siswa disekolah untuk menambah wawasan siswa agar lebih mengenal dirinya dan tugasnya disekolah untuk menumbuhkan *self regulated learning* yang baik.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis, disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik seperti : ditinjau dari pola asuh orang tua, dan tipe kepribadian. Selain itu bisa dengan menggunakan sampel yang berbeda misalnya pada siswa SMA atau siswa yang tinggal di asrama. Hasil penelitian ini hanya menunjukkan hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, maka dapat dikembangkan menjadi penelitian eksperimen antara pengaruh *self regulated learning training* terhadap penurunan prokrastinasi akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. 2014. Hubungan Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Psikologi*. 2 : 227-237.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Balkis, M., & Duru, E. 2016. Procrastination, Self Regulation Failure, Academic Life Satisfaction, and Affective Well-being: Underregulation or Misregulation Form. *European Journal of Psychology of Education*. 31: 439–459.
- Bandura, A. & Edwin. A. 2006. Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. *Journal of Applied Psychology*. 88: 87-99.
- Bidjerano, T. 2005. Gender Differences in Self Regulated Learning. *Educational Psychology*. 29: 220–541.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do about It*. Perseus Books, New York.
- Daulay, S. F., & Rola, F. 2009. Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara.
- Djamarah, S. B. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Filho, M.K.C. 2001. A Review on Theories of Self Regulation of Learning. Bull. Grad. *Journal of Psychology of Education*. 50 : 437-445.
- Ghufron. M.N. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang tua terhadap Prokrastinasi Akademik. (Tesis). Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Ghufron, M. N. dan Risnawati S. R. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.

- Hustiea, Y. 2010. Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. (Skripsi). Universitas Diponegoro. Semarang.
- Knaus, W. 2002. *The procrastination Workbook*. Harbinger Publications Inc, New York.
- Maftuhah. 2012. Self Regulated Learning pada Siswa Tunanetra Berprestasi Tinggi. (Skripsi). IAIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Mansour, Faqih. 2010. *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Mastuti, E. dkk. 2006. Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan trait Kepribadian. (Skripsi). Universitas Airlangga. Surabaya.
- Nugrasanti, Renni. 2006. Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provita*. 2 : 40-48.
- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Erlangga, Jakarta.
- Raharjo, W. 2011. Prokrastinasi Keterbangkitan dan Menghindar: Kaitannya dengan Efikasi Diri pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 : 217-222.
- Rahmawati, M. 2011. Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta. (Skripsi). Universitas Megeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Riduwan. 2007. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta, Bandung
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. 2017. Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5 : 44-49.
- Santrock, J. W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Kencana Prenada Media, Jakarta.
- Santrock, J. W. 2014. *Essentials of Life-Span Development Third Edition*. McGraw-Hill Education, New York.
- Savira, F., & Suharsono, Y. 2013. Self Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1: 66-75.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

- Tamiru, Tiruwork. 2008. Academic Procrastination and Causal Perception of Tabor Senior Secondary Students Ethiopia. *African Research Review (AFRREV) Journals*, 2 : 30-35.
- Tanaya, D. M. 2017. Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa/Siswi Pengguna Smartphone di SMA N 105 Jakarta. (Tesis). Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga.
- Virtanen, P., & Nevgi, A. 2010. Disciplinary and Gender Differences among Higher Education Students in Self regulated Learning Strategies. *Educational Psychology*. 30 : 323–347.
- Zimmerman, B. J. 2000. *Attaining Self-Regulation : A Social Cognitive Perspective*. University of New York, New York.