

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA XI IPA SMA N 1
SEPUTIH MATARAM TAHUN AJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh

CINDY ROSSY AFRILIA

1713052018



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA XI IPA SMA N 1 SEPUTIH MATARAM TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh

CINDY ROSSY AFRILIA

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi belajar siswa rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa pada kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik serta dokumentasi hasil belajar siswa kelas XI IPA. Populasi penelitian ini berjumlah 142 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi parsial. Adapun hasil penelitian menunjukkan dengan presentase terdapat 70% siswa mengalami prokrastinasi sedang, dan 25% siswa mengalami prestasi belajar rendah. Berdasarkan hasil analisa menggunakan korelasi parsial didapatkan hasil terdapat hubungan tidak searah antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa.

Kata kunci: prestasi belajar, prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC PROCRASTINATION WITH LEARNING ACHIEVEMENT OF XI IPA SMA N 1 SEPUTIH MATARAM ACADEMIC YEAR 2023/2024

By

CINDY ROSSY AFRILIA

The problem in this research is low student learning achievement. This research aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination with student learning achievement in class XI Science at SMA N 1 Seputih Mataram. The research method used in this research is a quantitative method. Data collection in this research used self-regulated learning and academic procrastination instruments as well as documentation of the learning outcomes of class XI Science students. The population of this research was 142 students. The data analysis technique uses a partial correlation test. The research results that in terms of percentage, 70% of students experience moderate procrastination, and 25% of students experience low learning achievement. Based on the results of analysis using partial correlation, it was found that there was a unidirectional relationship between self-regulated learning and academic procrastination and student learning achievement.

Keywords: *learning achievement, academic procrastination, self-regulated learning.*

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA XI IPA SMA N 1
SEPUTIH MATARAM TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

CINDY ROSSY AFRILIA

Skripsi

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

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN PROKASTINASI AKADEMIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA XI IPA SMA N 1 SEPUTIH MATARAM TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa

: **Cindy Rossy Afrilia**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **1713052018**

Program Studi

: **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.
NIP 198611022008122002

Dr. Mujiyati, M.Pd.
NIP 198511122019032016

2. Ketua Jurusan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. Rannf Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.

Sekretaris

: Dr. Mujiyati, M.Pd.

Penguji Utama
Bukan Pendamping

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

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Januari 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cindy Rossy Afrilia
Nomor Pokok Mahasiswa : 1713052018
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram Tahun Ajaran 2023/2024” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 17 Januari 2024

Yang menyatakan,



Cindy Rossy Afrilia
1713052018

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Seputih Mataram, Lampung Tengah tanggal 12 April 1999, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, yang lahir dari pasangan Bapak Karsak dan Ibu Suningsih. Penulis memiliki seorang kakak laki-laki bernama Eko Sandy Purwanto dan Fajri Trisnanda.

Penulis menempuh pendidikan formal yaitu Taman Kanak-Kanak (TK) Pertiwi (2004-2005) setelah itu penulis melanjutkan sekolah di Sekolah Dasar (SD) Negeri 03 Bandar Jaya tahun 2011, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 03 Terbanggi Besar tahun 2014, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Seputih Agung tahun 2017. Selanjutnya penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada 2017 dalam program studi Bimbingan Konseling. Selama menjadi mahasiswa penulis aktif berorganisasi di Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA).

Pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kistang kecamatan Abung Barat Kabupaten Lampung Utara. Ditahun yang sama, penulis juga melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

MOTTO

“Jadilah baik. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”
-(Q.S Al-Baqarah : 195)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan penuh syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Kedua Orang Tua,

Bapak Karsak dan Ibu Suningsih

Yang telah membersakan dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang, serta memberikan dukungan dan doa-doa terbaik.

Untuk Kakakku,

Eko Sandy Purwanto

Dan

Adikku

Fajri Trisnanda

Yang selalu memberikan dukungan, semangat dan membantu sehingga dapat terselesaikannya sekripsi ini.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji hanyalah milik Rabb semesta alam Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Regulated Learning* dan Prokstinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram Tahun Ajaran 2023/2024”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidim, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, saran dan kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Pembimbing utama terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku pembimbing pembimbing pembantu yang telah memberikan semangat, bantuan dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A.,Psi. sebagai dosen pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis selama kuliah.
8. Bapak Ibu Dosen dan staf Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
9. Kepada Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Seputih Mataram yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
10. Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Seputih Mataram yang telah bersedia membantu sehingga dapat terlaksana penelitian dengan baik.
11. Kedua Orang tuaku, begitu banyak pengorbanan yang mereka berikan untuk kesuksesanku, terima kasih telah menyayangiku, selalu memunajatkan do'a untukku, memberi dukungan, pengertian, dan semangat.
12. Diriku sendiri yang bisa bertahan sampai sejauh ini, yang sudah berusaha semaksimal dan sebisa mungkin menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi ini.
13. Keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan doanya.
14. Sahabat-sahabat yang sangat aku sayangi, Sarah Annisa Hasan, Wanda Feranti Siregar, Sella Resty Fauziah, Fitri Nur Ariyanti, Exky Rendra Aria, yang telah membantuku, menolongku, mendengarkan keluh kesahku, menemaniku, serta menghiburku.
15. Teman-teman selama kuliah Akmalia, Vina, Winda, Sita, Ibram, Della yang sudah mau berbagi informasi dan membantu saat aku kesulitan.
16. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2017 terima kasih untuk dukungan, bantuan, doa, nasihat dan motivasinya selama ini.
17. Sahabat-sahabat SMA ku Veren, Sintha, Ade, Iwan, Arisco dan lainnya yang telah banyak memberikan dukungan moral kepada saya.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Tidak sedikit kekurangan dan kelemahan yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 17 Januari 2024
Penulis



Cindy Rossy Afrilia

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
1.4 Kerangka Pemikiran	6
1.5 Hipotesis Pemikiran	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Self-Regulated Learning</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	9
2.1.2 Karakteristik <i>Self-Regulated Learning</i>	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.1.4 Strategi <i>Self-Regulated Learning</i>	15
2.1.5 Komponen <i>Self-Regulated Learning</i>	16
2.2 Prokrastinasi Akademik	19
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	19
2.2.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	20
2.2.3 Faktor yang menyebabkan Prokrastinasi Akademik	22
2.2.4 Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	24
2.3 Prestasi Belajar	26
2.3.1 Pengertian Prestasi Belajar	26
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	27
2.3.3 Karakteristik Prestasi Belajar.....	31
2.3.4 Prestasi Belajar sebagai Motivasi	33
2.4 Keterkaitan <i>Self-regulated Learning</i> & Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Belajar	34
III. METODE PENELITIAN	38
3.1 Metode Penelitian	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.3 Definisi Operasional Variabel	39
3.4 Subjek Penelitian.....	40

3.5 Metode Pengumpulan Data	41
3.6 Teknik Pengujian Instrumen	46
3.7 Teknik Analisis Data	49
3.8 Deskripsi Hasil Penelitian	50
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Gambaran Secara Umum Hubungan Self-Regulated Learning dan Prokastinasi dengan Prestasi Belajar Siswa.....	53
4.2 Berdasarkan Jenis Kelamin	55
4.3 Analisis Hasil Penelitian.....	57
4.4 Pembahasan	63
V. PENUTUP	70
5.1 Simpulan.....	70
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Bobot Penilaian Skala	43
3.2. Kisi-kisi Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	43
3.3 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik.	44
3.4 Kriteria Penilaian Prestasi Belajar Siswa	45
3.5 Tabel Interpretasi Nilai r	48
4.1. Gambaran Umum <i>Self-Regulated Learning</i> Peserta didik Kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.....	53
4.2. Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.....	54
4.3. Gambaran Umum Prestasi Belajar Peserta didik Kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram	55
4.4 Variabel <i>Self-regulated Learning</i> pada Perempuan	55
4.5 Variabel <i>Self-regulated Learning</i> pada Laki-laki	56
4.6 Variabel Prokrastinasi Akademik pada perempuan	57
4.7 Variabel Prokrastinasi Akademik pada laki-laki	57
4.8 Variabel Prestasi Belajar pada Perempuan	58
4.9 Variabel Prestasi Belajar pada Laki-laki.....	59
4.10 Hasil Uji Normalitas.....	60
4.11. Hasil Uji Linearitas	60
4.12. Hasil Uji F Simultan.....	61
4.13. Hasil Koefisien Determinasi	62
4.14 Analisis Data Korelasi Parsial.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran.....	8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Validitas dan reliabilitas <i>self-regulated learning</i>	78
2. Uji Validitas dan reliabilitas prokstinasi akademik.....	82
3. Data hitung <i>self-regulated learning</i>	83
4. Data hitung prokstinasi akademik	85
5. Data nilai raport pada siswa	86
6. Surat keterangan validasi instrumen	90
7. Surat keterangan validasi instrument	91
8. Surat adposi instrument.....	92
9. Surat izin penelitian	93
10. Surat balasan penelitian.....	94
11. Taraf masing-masing peserta didik	95
12. Data nilai raport pada siswa	97
13. Skala.....	99
14. Dokumentasi	104

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu pada tahap Sekolah Menengah Atas (SMA) cenderung mengalami rasa ingin tahu yang berlebih dan merupakan masa labil. Masa SMA memasuki rentang usia 15-18 tahun merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa atau dengan masa remaja. Pada masa remaja, mereka tidak mau lagi dikatakan sebagai anak-anak tetapi juga belum bisa dikatakan sebagai orang dewasa. Masa remaja merupakan masa yang dapat berpengaruh besar terhadap masa perkembangan selanjutnya. Hal ini perlu diperhatikan terutama dari segi pendidikan. Di usia remaja pendidikan merupakan hal yang penting, pendidikan dikatakan penting karena merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan seseorang di masa mendatang. Keberhasilan dalam bidang akademik merupakan hal yang diinginkan bagi setiap individu terutama siswa. Keberhasilan dalam bidang akademik sendiri dapat dicapai dengan kesadaran individu akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa.

Bagian dalam proses pembelajaran untuk membuat siswa berhasil adalah mengerjakan tugas tepat waktu, mempelajari materi yang akan dibahas oleh guru mata pelajaran, dan dapat mengelola waktu belajar mereka. Pada masa remaja individu cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar dan lebih ingin mengeksplorasi lingkungan disekitarnya sehingga terdapat siswa yang kurang memperhatikan tugasnya sebagai seorang pelajar. Siswa yang kurang memperhatikan tugas dan tanggung jawab dalam belajar cenderung sering menunda-nunda waktu belajar dan mengerjakan tugas sekolah, dan tidak mempersiapkan materi sebelum ujian. Kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas ini masih sering dilakukan oleh siswa, menghindari mengerjakan tugas, menjanjikan untuk mengerjakan tugas nanti, menggunakan berbagai alasan untuk membenarkan penundaan yang dilakukan serta

mencegah dirinya disalahkan orang lain atas sikap penundaan yang dilakukan merupakan tanda seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

Kebiasaan siswa dalam menunda-nunda pekerjaan ini dikenal dengan istilah prokrastinasi. Menurut Cremer (2013) prokrastinasi merupakan sejenis sabotase yang dilakukan seseorang terhadap diri mereka sendiri dengan menunda keputusan atau tindakan penting. Kemudian menolak melakukan langkah-langkah perbaikan untuk menghentikan kegalauan diri sehingga membiarkan masalah berlarut-larut. Adapun menurut Santrock (2009) prokrastinasi merupakan perilaku tidak efektif yang dilakukan siswa untuk melindungi diri dari kegagalan dengan cara sengaja menghambat diri sendiri tanpa melakukan usaha, menunda proyek hingga akhir, atau bermain-main pada malam sebelum ujian, sehingga tidak semua siswa dapat bisa menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mereka. 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.

Melihat fenomena yang terjadi saat ini, banyak siswa yang sering menghabiskan waktu untuk urusan hiburan semata seperti, menonton televisi hingga berjam-jam, bermain game online, nongkrong di *cafe* atau mall dan kebiasaan begadang sehingga kurang memperhatikan tugas dan tanggung jawab dalam belajar, sering menunda pekerjaan dan tidak memanfaatkan waktu dengan baik, hal tersebut menandakan siswa cenderung belum bisa mengelola dirinya dalam belajar atau regulasi diri yang dimiliki siswa rendah. Regulasi dalam belajar juga biasa disebut dengan *self-regulated learning*. Hal tersebut menunjukkan perlunya pengetahuan *self-regulated learning* yang baik bagi siswa.

Menurut Santrock (2007) 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 periodik 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. Penetapan tujuan dapat berupa penetapan/penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang siswa.

Zimmerman dan Martinez-Pons (1990) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Baik secara metakognitif, motivasional maupun behavioral. Individu yang belajar dapat secara aktif menyusun dan menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam hal ini prokastinasi dan juga *self-regulated learning* dapat mempengaruhi prestasi belajar. Perilaku prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa dikarenakan individu cenderung melakukan penundaan dalam kegaatan belajarnya, hal ini dipertegas dengan penelitian Choi dan Sarah (2009) yang menyebutkan bahwa prokastinasi dianggap sebagai perilaku negative dengan indikasi malas yang dapat menyebabkan prestasi yang buruk sehingga diperlukannya regulasi diri yang baik dalam belajar agar prestasi belajar dapat meningkat.

Prestasi belajar dalam dunia pendidikan merupakan aspek penting bagi tenaga pendidik untuk melihat pencapaian siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar merupakan aspek penting sebagai penunjang keberhasilan belajar siswa disekolah. Namun banyak siswa yang saat ini kurang memperhatikan keberhasilan maupun prestasinya disekolah dikarenakan lingkungan yang kurang mendukung perkembangan siswa, sehingga banyak siswa yang belum memahami akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Siswa

yang memiliki prestasi belajar rendah tidak memiliki motivasi tinggi dan sulit berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam hal ini diperlukan kedisiplinan dalam diri siswa untuk menunjang prestasi akademik pada siswa. Hal tersebut dapat dilakukan dengan *self-regulated learning* yang baik pada siswa. Untuk dapat dikatakan seseorang memiliki *self-regulated learning* individu harus menggunakan strategi-strategi khusus untuk mencapai tujuan belajarnya. Prestasi belajar bisa didapat dengan kemandirian belajar maupun kedisiplinan belajar. Hal ini tentunya dapat menjadi bekal dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sudah menjadi tanggung jawab bagi setiap siswa agar tujuan yang diinginkan dapat dicapai.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMA N 1 Seputih Mataram dengan wawancara kepada guru BK dan sampel 5 siswa yang saya wawancarai, didapatkan hasil perilaku siswa yang memiliki prestasi belajar rendah, menunda-nunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik, siswa lebih tertarik melakukan aktivitas seperti bermain *game online*, menonton televisi selama berjam-jam, nongkrong di *cafe* atau mall, tidak bisa mengatur waktu belajar mereka sendiri, pasif saat menerima materi di kelas, dan terdapat siswa yang tidak mencari informasi tambahan materi yang akan dipelajari, sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajar pada siswa. Prestasi belajar sendiri dipengaruhi oleh beberapa aspek perkembangan, pelajaran, maupun karakter social emosional. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan permasalahan yang terjadi dengan melakukan penelitian berjudul “Hubungan *Self-Regulated Learning* dan Prokastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Seputih Mataram”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka dapat di identifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang tidak berkonsentrasi saat belajar.
2. Terdapat siswa yang tidak memiliki waktu belajar tambahan.

3. Terdapat siswa yang memiliki hasil belajar rendah.
4. Terdapat siswa yang tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti merumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram”

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada uraian rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.

1.4.2 Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasanah pengetahuan dalam ilmu bimbingan konseling.

b. Secara praktis

Adapun manfaat praktis bagi lembaga dan bagi siswa yaitu:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa yang memiliki prestasi belajar rendah agar meminta bantuan kepada tenaga pendidik seperti guru mata pelajaran, wali kelas, guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self-regulated learning* untuk meminimalisir prokrastinasi akademik.

2. Bagi Guru BK

Bagi guru BK agar tetap terus memberikan pelayanan terkait *self-regulated learning* pada siswa dan cara mengatasi prokrastinasi

akademik yang dilakukan siswa. hal tersebut dapat dilakukan melalui bimbingan belajar, konseling individu maupun kelompok.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan analisis dengan teori layanan Bimbingan Konseling yang lebih banyak dalam melakukan penelitian dan jumlah subjek penelitian dapat lebih banyak sehingga kemungkinan mendapatkan data yang lebih besar dan lengkap mengenai pengaruh antar variabel yang diteliti.

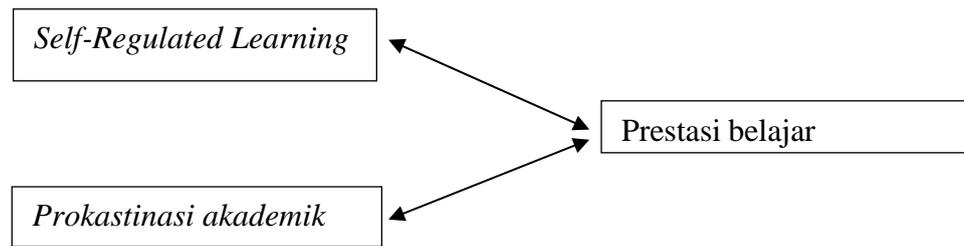
1.5 Kerangka Pemikiran

Prestasi belajar dalam dunia pendidikan merupakan hasil dari proses pengukuran terhadap tugas-tugas di sekolah yang bertujuan untuk melihat keberhasilan seseorang dalam belajar. Dalam proses pembelajaran diperlukan pengelolaan diri dalam belajar yang baik sehingga hasil dari proses belajar yang dilakukan dapat berjalan maksimal. Namun individu sering melakukan kegiatan menunda-nunda pekerjaan dalam belajar, seperti menunda-nunda mengerjakan tugas, tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik.

Penelitian ini terfokus pada individu usia 15-18 tahun yang sedang berada dalam jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagai seorang siswa, individu dituntut untuk memiliki kemandirian dalam regulasi diri dan mengembangkan dirinya untuk berprestasi. Kebiasaan menunda-nunda dalam belajar ini disebut dengan prokastinasi akademik. Menurut Eliis dan Knaus (dalam Ghufron, 2010) Prokastinasi akademik merupakan keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang, keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersiapkan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sekolah sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Hal ini kemudian menyebabkan individu sering menunda-nunda tugasnya. Apabila kebiasaan sering menunda-nunda pekerjaan terjadi diperlukan peran *self-regulated learning*.

Self-regulated learning merupakan proses proaktif yang digunakan siswa untuk memperoleh keterampilan akademis, menggerakkan, dan efektivitas *self-monitoring* seseorang, bukan sebagai proses reaktif yang terjadi pada siswa karena kekuatan impersonal. *Self-regulated learning* berperan penting dalam proses pembelajaran karena membantu mengarahkan siswa pada kemandirian belajar, yakni mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, dan mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri (Zimmerman dalam Ruliyanti, 2014). Sedangkan Prestasi belajar diartikan sebagai hasil yang dicapai oleh siswa selama proses belajar mengajar dalam kurun waktu tertentu. Hasil pengukuran dari belajar tersebut diwujudkan dalam bentuk angka, huruf, symbol, maupun kalimat yang menyatakan keberhasilan siswa selama proses pembelajaran (Djamarah dalam Rosyid, 2019).

Berdasarkan pengertian di atas mengenai *self-regulated learning* dan prestasi belajar, apabila *self-regulated learning* yang diterapkan dengan baik dengan kemandirian dalam belajar dan juga memiliki motivasi dalam belajar sehingga individu mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, maka penerapan *self-regulated learning* yang baik mampu membuat prestasi belajar siswa meningkat. Siswa yang belajar menggunakan *self-regulated learning* bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan tetapi juga dapat menerapkan strategi yang dibutuhkan. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik tentunya memiliki prestasi belajar yang baik juga karena siswa mampu mengatur proses belajar efektif secara mandiri dan mendahulukan tugas dan tanggung jawab sebagai pelajar. Berdasarkan uraian di atas dapat dimaknai bahwa apabila *self-regulated learning* yang diterapkan dengan baik maka individu akan mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab maka kerangka pikir dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prestasi belajar. Untuk memahami hal tersebut maka peneliti menyajikan kerangka fikir seperti pada gambar berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikir

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara antara *self-regulated learning* dan prokstinasi akademik dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Seputih Mataram maka hipotesis yang diajukan adalah:

Ho : Tidak ada hubungan antara *self-regulated learning* dan prokratinasi akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.

Ha : Ada hubungan antara *self-regulated learning* dan prokstinasi akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-Regulated Learning*

2.1.1 *Pengertian Self-Regulated Learning*

Adapun pengertian *self-regulated learning* menurut Bandura (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) yaitu *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajar sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumberdaya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar. Lebih lanjut menurut Zimmerman (1989) *self-regulated learning* adalah suatu strategi belajar dimana siswa secara metakognitif mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. *Self-regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional maupun behavioral. Sehingga yang belajar, dapat secara aktif menyusun dan menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, serta lingkungan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Sementara menurut Chin (dalam Kristiyani, 2020) *self-regulated learning* didefinisikan sebagai suatu proses di mana pelajar melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi. Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi instrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan

tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan. Sementara regulasi diri merupakan proses dimana siswa mengaktifkan dan memelihara kognisi, perilaku, dan mempengaruhi pencapaian tujuan secara sistematis.

Self-regulated learning digunakan individu dalam memantau sendiri tujuan belajar dan motivasi mereka, mengelola sumber-sumber daya yang ada, dan menjadi pengambil keputusan dalam seluruh proses belajar. *Self-regulated learning* sangat menekankan pada otonomi dan tanggung jawab pembelajar terhadap aktivitas belajarnya sendiri. Dalam *self-regulated learning* individu bertanggung jawab terhadap pendidikan dan proses belajarnya sendiri, yang meliputi kesadaran dan evaluasi terhadap proses berfikir, penggunaan strategi yang selektif dan tepat, serta motivasi diri secara terus menerus (Paris, 2004).

Self-regulated learning mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif, pengetahuan, motivasi dan disiplin diri atau *volition* (kemauan diri) merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning*. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, materi, tugas, strategi untuk belajar dan konteks-konteks pembelajaran yang akan digunakan. Seorang *self-regulated learning* mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka. Mereka mengambil alih otonomi untuk mengatur dirinya, mendefinisikan tujuan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan-tujuannya, mengembangkan standar tingkat kesempurnaan dalam pencapaian tujuan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan-tujuannya. Mereka memiliki jalur alternatif atau strategi untuk mencapai tujuan dan beberapa strategi untuk mengoreksi kesalahan dan mengarahkan kembali dirinya ketika perencanaan yang dibuatnya tidak berjalan. Mereka mengetahui kelebihan-kelebihan dan kekurangannya dan mengetahui bagaimana cara memanfaatkannya secara produktif dan konstruktif. Mereka juga mampu membentuk dan mengelola perubahan (McCombs dan Marzano, 1990).

Kesimpulan dari berbagai pendapat ahli diatas adalah *self-regulated learning* adalah strategi belajar maupun kemampuan individu dalam mengendalikan aktivitas belajarnya serta memiliki motivasi dan dorongan untuk belajar dalam proses belajar mandiri sehingga pencapaian tujuan belajar dapat tercapai.

2.1.2 Karakteristik *Self-Regulated Learning*

Adapun untuk mengetahui apakah pada diri siswa memiliki *self-regulated learning* yang baik, perlunya mengetahui karakteristik-karakteristik yang sesuai dalam penerapan strategi *self-regulated learning*. Winne (1997) menyaratkan lima karakteristik yang harus ada pada individu yang menerapkan strategi *self-regulated learning*, yaitu:

- a. Harus bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga siswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan.
- b. Siswa menyadari sepenuhnya kondisi emosi mereka sehingga mereka dapat menemukan solusi dan strategi dalam mengelola emosi mereka.
- c. Secara berkala siswa memonitor kemajuan pembelajaran sesuai tujuan yang diinginkan.
- d. Setelah siswa memonitoring strategi yang diinginkan, selanjutnya menyesuaikan dan memperbaiki strategi yang digunakan berdasarkan kemajuan yang dicapai.
- e. Siswa melakukan evaluasi terhadap hambatan dan rintangan yang mungkin muncul kemudian melakukan adaptasi sesuai yang diperlukan.

Adapun beberapa karakteristik *self-regulated learning* menurut Zimmerman (2008) yaitu:

- a. Siswa menyadari proses regulasi diri mereka dan bagaimana proses tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik mereka.

b. Siswa melakukan proses pemberian umpan balik pada diri sendiri selama proses belajar dan memonitor efektivitas dari metode atau strategi belajar yang telah mereka lakukan.

c. Memiliki komponen motivasi

Sementara Zimmerman menyebutkan bahwa *self-regulated learning* dicirikan oleh partisipasi aktif pelajar dalam belajar terhadap metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Menurut Santrock (2007) siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* memiliki karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar, memantau secara periodic kemajuan target belajar, mengevaluasi dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Adapun karakteristik individu yang belajar menggunakan *self-regulated learning* menurut Corno (2001).

a. Mereka familiar dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah, mengatur, memperluas, dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).

b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).

c. Mereka menunjukkan sejumlah keyakinan motivasional (*motivational beliefs*), seperti perasaan academic *self-efficacy*, penetapan tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi kegembiraan, kepuasan, dan semangat yang tinggi.

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 (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.

- e. Untuk memperluas konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control.

Kesimpulan dari berbagai macam pendapat ahli diatas adalah karakteristik *self-regulated learning* yaitu siswa memiliki tujuan memperluas pengetahuan, siswa mampu menemukan solusi dan strategi dalam mengelola emosi, siswa mampu memonitor kemajuan pembelajaran, siswa memonitor strategi belajarnya, siswa melakukan evaluasi hasil belajarnya, menyadari proses regulasi diri dalam belajar, memberikan umpan balik akan hasil belajar sehingga individu memiliki tujuan dan tanggung jawab yang besar akan pembelajaran yang dilakukan sehingga hasil belajar yang didapat sesuai dengan keinginannya dan tujuan belajarnya

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Selain karakteristik yang ada dalam *self-regulated learning* terdapat faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning*. Menurut Stone dkk, *self regulated-learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu, keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi, dan tujuan. *Self-efficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan keterampilan pada tingkat tertentu. Sedangkan motivasi menurut bandura merupakan sesuatu yang menggerakkan individu pada tujuan, dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakannya itu dan adanya keyakinan diri untuk melakukannya. Dan tujuan merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajarnya.

Ketiga faktor tersebut di atas, yakni tujuan, motivasi, dan *self-efficacy* saling berhubungan dengan *self-regulated learning*. *Self-efficacy* merefleksikan kepercayaan akan kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas, yang akan mempengaruhi tujuan (apakah orientasi pada tujuan belajar atau kinerja. Selanjutnya *self-efficacy* yang tinggi

akan lebih memotivasi individu untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga individu dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi *self-regulated learning*, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi akademiknya (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013).

Adapun menurut Zimmerman (1990) konsep *self-regulated learning* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara yaitu, pertama faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi perilaku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Kedua, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam membentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberi 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

1. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, orisinal tingkah laku, dan seterusnya. Individu harus mampu untuk memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena individu cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung minat dan konsep dirinya.

2. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*)

Proses penilaian atau mengadili tingkah laku adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku

orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi peromansinya.

3. Reaksi diri (*self response*)

Berdasarkan pengamatan dan judgement itu, individu mengevaluasi diri sendiri positif atau negative dan kemudian memberkan respon berupa menhadiahi atau menghukum diri sendiri.

Kesimpulan dari uraian diatas adalah faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* yaitu terdiri dari tiga faktor utama yaitu keyakinan diri, motivasi dan tujuan sehingga hal tersebut akan meningkatkan prestasi akademik individu.

2.1.4 Strategi dalam *Self-Regulated Learning*

Adapun strategi yang ada dalam *self-regulated learning*, menurut Higgins (dalam Mukhid, 2008) menyatakan bahwa strategi *self-regulated learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu, strategi kognitif dan strategi metakognitif. Strategi kognitif adalah strategi yang memfokuskan pada proses informasi seperti latihan/ulangan (*rehearsal*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi. Sedangkan strategi metakognisi yaitu membicarakan perilaku yang diperlihatkan siswa selama situasi pembelajaran. Beberapa taktik ini membantu siswa dalam mengontrol perhatian dan kecemasan. Metakognisi adalah kesadaran, pengetahuan, dan control terhadap kognisi. Terdapat tiga proses umum yang membuat kegiatan *self-regulatory* yaitu perencanaan, monitoring, dan pengaturan. Perencanaan mencakup kegiatan seperti merangkai tujuan (*goal-setting*) dan analisis tugas. Strategi ini membantu menggerakkan (*activated*), atau memperlengkapi, aspek-aspek pengetahuan sebelumnya yang relevan yang membuat pengorganisasian dan pemahaman bahan yang lebih mudah. Aktivitas monitoring meliputi mnegikuti jejak perhatian seseorang yang serentak membaca, tes diri (*self-testing*), dan pertanyaan. Monitoring membantu siswa memahami bahan dan

menunjukkan penalaran yang lebih baik (*fine-tuning*), dan penyesuaian diri (*adjustment*) yang terus menerus terhadap aktivitas kognitif seseorang. Aktivitas regulating diambil untuk meningkatkan performan dengan bantuan individu tersebut dalam mengecek dan mengoreksi perilaku yang mereka hasilkan dalam suatu tugas.

2.1.5 Komponen-Komponen *Self-Regulated Learning*

Adapun komponen-komponen dalam *self-regulated learning* menurut Pintrich dkk (dalam Kristiyani, 2020) dari banyaknya definisi mengenai *self-regulated learning*, terdapat komponen-komponen yang terbukti penting dalam menyumbang performansi siswa, yaitu:

a. Komponen metakognitif

Metakognitif merupakan kesadaran siswa tentang kelebihan dan kelemahannya dalam bidang akademik secara umum dan sumber-sumber kognitif yang dapat diterapkan ketika berhadapan dengan tuntutan tugas tertentu. Metakognitif juga diartikan sebagai pengetahuan dan keterampilan belajar siswa mengenai bagaimana meregulasi keterlibatannya dalam suatu tugas untuk mengoptimalkan proses dan hasil belajar.

Komponen ini berfungsi untuk merencanakan, memonitor, memodifikasi, dan mengevaluasi cara berfikir. Komponen metakognitif meliputi merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisir, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Komponen ini memungkinkan siswa menyadari kondisi diri, menyadari pengetahuan yang dimiliki dan mampu menentukan pendekatan belajar sendiri (Winne & Perry dalam Kristiyani, 2020).

b. Komponen motivasional

Komponen motivasi dalam *self-regulated learning* meliputi efikasi diri dan minat belajar intrinsik terhadap tugas. Motivasi, yaitu keinginan atau dorongan siswa untuk terlibat dan berusaha komit untuk menyelesaikan tugas, merupakan komponen yang penting untuk meregulasi diri dalam pembelajaran dikelas. Motivasi siswa

nampak dari pilihan siswa untuk terlibat dalam aktivitas tertentu dan instensitas dari usaha dan ketekunannya terhadap aktivitas tersebut (Pintrich & Schrauben dalam Kristiyani, 2020).

Siswa yang memiliki *self-regulated learning* umumnya digolongkan sebagai siswa yang memiliki motivasi tinggi. Karena mereka lebih siap untuk terlibat, berusaha, dan memiliki ketekunan yang lebih lama dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah (Zimmerman dalam Kristiyani, 2020).

c. Komponen strategi kognitif

Komponen strategi kognitif merupakan tindakan nyata yang digunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan memahami materi. Beberapa startegi kognitif seperti rehearsal, elaboration, dan organizational telah terbukti meningkatkan komitmen kognitif dalam belajar dan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi. Strategi-strategi tersebut dapat diterapkan pada tugas-tugas mengingat sederhana maupun tugas-tugas yang lebih kompleks.

Strategi rehearsal meliputi menghafal materi-materi yang dipelajari dengan cara membaca bacaan dengan disuarakan. Strategi elaborasi meliputi kegiatan memparafrasekan atau merangkum materi yang dipelajari, menciptakan analogi-analaogi, membuat catatan di mana siswa mengorganisasikan kembali dan menghubungkan gagasan-gagasan yang dimiliki kedalam catatan, menjelaskan gagasan-gagasan tentang materi yang dipelajari kepada orang lain serta melakukan tanya jawab (Weinsten & Mayer dalam Kristiyani, 2020).

Strategi organisasi merupakan jenis strategi yang paling mendalam. Strategi ini meliputi kegiatan menyeleksi gagasan utama dari suatu bacaan, menyorikan bacaan yang dipelajari, dan menggunakan berbagai teknik tertentu untuk menyeleksi dan mengorganisasi gagasan dalam materi yang dipelajari disbanding strategi rehearsal (Weinsten & Mayer dalam Kristiyani, 2020).

d. Komponen kelola sumber daya

Komponen kelola sumber daya meliputi menyeleksi, mengatur, dan mengendalikan lingkungan untuk mengoptimalkan belajar. Komponen ini juga meliputi mencari bantuan ahli, informasi, dan tempat yang paling ideal untuk belajar, menginstruksikan diri sendiri saat belajar, serta memberikan penguatan diri. Contoh dari kegiatan yang dilakukan dalam komponen ini adalah mengelola dan mengontrol waktu, usaha, lingkungan belajar, dan juga orang-orang lain di sekitarnya, termasuk guru dan teman-teman, serta menggunakan strategi mencari bantuan (Corno dkk, dalam Kristiyani, 2020).

Kesimpulan dari pernyataan diatas adalah terdapat 4 jenis komponen dimana komponen tersebut menjadi faktor penting dalam memaksimalkan kinerja siswa terhadap pengendalian diri dalam belajarnya yaitu komponen metakognitif merupakan kesadaran siswa akan kelebihan yang ada dalam dirinya sehingga siswa bisa memonitor sendiri kegiatan belajarnya apakah sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, komponen motivasional yang sangat berpengaruh dalam mempertahankan *self-regulated learning* dimana siswa yang memiliki motivasi sudah lebih siap akan tugas dan tanggung jawabnya, komponen strategi kognitif yaitu tindakan siswa yang digunakan untuk belajar, mengingat dan memahami materi yang dipelajari sehingga lebih mudah untuk melakukan kegiatan pembelajaran, dan komponen kelola sumber daya yang meliputi menyeleksi, mengatur, dan mengendalikan lingkungan untuk mengoptimalkan belajar sehingga kegiatan pembelajaran dapat lebih optimal dijalankan.

2.2 Prokrastinasi Akademik

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Adapun pengertian prokrastinasi akademik menurut Burka & Yuen (2008) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari esoknya. Adapun menurut Ghufron (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Steel (2007) mengatakan prokrastinasi merupakan perilaku menunda terhadap suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja. Akibat perilaku penundaan mengerjakan yang dilakukan siswa sehingga prestasi belajar siswa menurun. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Pengertian prokrastinasi akademik menurut Schouwenburg (dalam Santika & Sawitri, 2016) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu yang secara sengaja menunda pada awal atau penyelesaian tugas yang penting dan tepat waktu pada tugas-tugas akademik. Solomon & Rothblum (1984) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki oleh siswa. Keyakinan tidak rasional tersebut dapat disebabkan oleh kesalahan dalam mempersiapkan tugas sekolah, merupakan motif siswa memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan, yaitu ketakutan berlebih untuk gagal, siswa menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Prokastinasi akademik dapat disebut sebagai penghindaran terhadap tugas yang disebabkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Menurut Knaus (2002) penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi, dimana prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang untuk diselesaikan dengan sukses. Penundaan dikategorikan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irrasional dalam memandang tugas.

Kesimpulan dari beberapa pendapat ahli diatas adalah prokrastinasi akademik 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*.

2.2.2 Ciri-ciri Prokastinasi Akademik

Adapun ciri-ciri yang biasa terdapat pada siswa dalam perilaku prokrastinasi akademik menurut Ferarri dkk (dalam Widyaningrum & Susilarini 2021) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri tertentu, diantaranya yaitu,

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, siswa menunda-nunda untuk mulai mengerjakan.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Siswa mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba siswa tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Adapun 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 daripada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Kesimpulan dari 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.

2.2.3 Faktor yang menyebabkan Prokrastinasi Akademik

Adapun faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi menurut Mccloskey (2011) faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu,

a. Keyakinan dan kemampuan

Dalam mengerjakan tugas atau melakukan kegiatan tertentu, setiap individu memiliki kekuatan dan kelemahan dalam kemampuan yang membuatnya relatif unggul antara seseorang dengan orang lainnya.

b. Gangguan perhatian

Adapun menurut Djamarah (2011) belajar yang baik adalah kegiatan belajar yang sepi dari gangguan. Gangguan adalah musuh dalam belajar, ketika siswa sedang belajar sekali waktu pasti akan mengalami gangguan. Gangguan ini dapat berasal dari diri siswa maupun lingkungan sekitar siswa. Gangguan ini dapat menyebabkan siswa sukar berkonsentrasi, sehingga merasa kesulitan dalam belajar. Mccloskey (2011) mengatakan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi mudah terganggu oleh kegiatan yang lebih menarik atau lebih menyenangkan. Alih-alih mengerjakan tugas yang lebih penting, siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung untuk menonton televisi, bermain, bahkan tidur. Pemusatan perhatian diperlukan dalam belajar. Siswa yang tidak mampu memusatkan perhatian dalam belajar akan menghasilkan kesia-siaan. Hilangnya konsentrasi siswa disebabkan oleh buyarnya pusat perhatian siswa terhadap suatu objek, sehingga pada akhirnya apa yang diinginkan dari kegiatan belajar tidak didapatkan.

c. Faktor sosial

Sebagian orang melakukan prokrastinasi sebagai akibat gangguan aktivitas sosial untuk menunda-nunda dan bersenang-senang melakukan prokrastinasi dengan santai, mereka terlalu yakin jika menunda sekarang akan sukses nantinya. Faktor sosial seperti teman atau keluarga dapat membantu siswa agar terhindar dari perilaku

prokrastinasi. Dukungan orangtua diperlukan untuk memberikan tekanan untuk mencapai target tertentu yang harus dicapai siswa.

d. Keterampilan manajemen waktu

Waktu adalah tantangan besar bagi prokrastinator. Mereka asyik dengan waktu dan menganggap waktu bukan masalah sama sekali. manajemen waktu dimulai dengan menilai secara akurat berapa banyak waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan berbagai hal seperti mengestimasi berapa banyak waktu yang diambil untuk mengerjakan suatu tugas. Manajemen waktu meliputi bagaimana waktu digunakan, menetapkan prioritas, perencanaan dan penjadwalan untuk berkonsentrasi pada apa yang paling penting dilakukan untuk saat ini.

e. Inisiatif diri

Prokrastinasi dapat terjadi tidak hanya karena faktor sosial atau situasional saja tetapi juga karena sikap atau karakter personal seperti inisiatif diri dan takut gagal. Inisiatif diri identic dengan motivasi internal. Jika siswa kurang inisiatif , mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

f. Kemalasan

Kemalasan merupakan salah satu penyebab utama siswa melakukan prokrastinasi. Malas dipandang sebagai konsekuensi dari kebosanan sehingga dapat memicu perilaku menunda-nunda. Faktor penyebab siswa malas dalam belajar adalah siswa tidak memiliki kebiasaan belajar yang teratur, siswa tidak memiliki catatan belajar yang lengkap, tidak membuat PR, sering membolos dari sekolah dan seringkali mengharapkan bocoran soal ulangan atau bahkan mencontek untuk mendapatkan nilai yang bagus.

Adapun menurut Milgran (Rahmawati, 2011), faktor penyebab prokrastinasi adalah:

1. Seseorang yang mengalami *fatigue* kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak memiliki *fatigue*.

2. *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial.

Terbentuknya tingkah laku prokrastinasi menurut Burka & Yuen (2008) 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.

Kesimpulan dari pendapat diatas adalah 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.

2.2.4 Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Adapun jenis-jenis perilaku prokrastinasi akademik menurut Ferrari (Hustiea, 2010), prokrastinasi terbagi 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*

Adapun 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.

Penundaan menurut Ferrari (Ghufron, 2003), 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.

Kesimpulan pendapat di atas adalah 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.

2.3 Prestasi Belajar

2.3.1 Pengertian Prestasi Belajar

Pengertian prestasi belajar menurut Fathurrahman & Sulistyorini (2012) Prestasi belajar merupakan gabungan dari dua kata, yaitu “ prestasi” dan “belajar“. Pada setiap kata tersebut memiliki makna tersendiri. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya). Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Hamalik (2008) mengemukakan Selain belajar merupakan proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan mengingat, akan tetapi lebih dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan merupakan suatu penguasaan hasil latihan melainkan perubahan perilaku.

Sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument yang relevan. Prestasi belajar adalah penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa dalam segala hal yang dipelajari di sekolah yang menyangkut pengetahuan atau keterampilan yang dinyatakan sesudah hasil penelitian. (Rosyid, dkk, 2019).

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh siswa selama proses belajar mengajar dalam kurun waktu tertentu. Hasil pengukuran dari belajar tersebut diwujudkan dalam bentuk simbol, angka, huruf, maupun kalimat yang menyatakan keberhasilan siswa selama proses pembelajaran. Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar sesuai dengan bobot yang dicapainya . Peserta didik akan merasa bangga dan senang apabila prestasi yang diraihnya baik. Disekolah bentuk kongkret prestasi belajar adalah nilai rapor yang diberikan kepada peserta didik ketika akhir

semester atau akhir program belajar sekolah(Winkel dalam Mawarsih & Hamidi, 2013).

Rapor merupakan perumusan terakhir yang diberikan oleh guru mengenai kemajuan atau hasil belajar murid-muridnya selama masa tertentu. Dengan demikian dapat diartikan bahwa prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai peserta didik setelah proses pembelajaran, yang dinyatakan dalam nilai atau angka sesuai batas ketuntasan minimum yang telah ditentukan sekolah dalam bentuk rapor (Suryabrata dalam Mawarsih & Hamidi, 2013).

Kesimpulan dari berbagai pendapat ahli diatas adalah prestasi belajar merupakan hasil akhir dari kegiatan belajar dalam kurun waktu tertentu yang diwujudkan dalam bentuk simbol, angka, huruf, maupun kalimat yang menyatakan keberhasilan siswa selama proses pembelajaran berupa nilai rapor dimana nilai yang diberikan sesuai dengan pencapaian belajar individu.

2.3.2 Faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar

Adapun menurut Slameto (2010) faktor yang mempengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti disiplin belajar, kondisi fisiologis(keadaan fisik siswa), kondisi psikologi siswa(kecerdasan, bakat, minat, motivasi).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri siswa, seperti faktor lingkungan, keluarga, alat instrument (kurikulum, sarana dan prasarana serta pendidik).

Adapun menurut Slameto (2003) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar digolongkan menjadi dua yaitu, faktor

intern dan faktor ekstern. Berikut ini uraian penjelasan secara garis besar dari masing-masing faktor tersebut.

1. Faktor intern merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor intern sendiri dapat dibagi menjadi 3 faktor yakni: jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.
 - a. Faktor jasmaniah terbagi menjadi dua yakni faktor kesehatan dan cacat tubuh. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu. Sedangkan cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh, misalnya: buta, tuli, dan lain-lain.
 - b. Faktor psikologis. Terdapat tujuh faktor yang tergolong dalam faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu.
 - a) Intelegensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui atau menggunakan konsep-konsep yang abstrak, secara efektif, mengetahui relasi-relasi dan mempelajarinya dengan cepat.
 - b) Perhatian. Seorang siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang diajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan sehingga ia tidak lagi suka belajar. Maka dari itu usahakanlah bahan pelajaran selalu menarik perhatian dengan cara mengusahakan pelajaran ini sesuai dengan hobi atau bakat siswa.
 - c) Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang (dalam waktu lama). Berbeda dengan perhatian, minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan.
 - d) Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang yang berbakat menetik,

misalnya akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancer dibandingkan dengan orang lain yang kurang atau tidak berbakat itu.

- e) Motif berhubungan dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan, dan melaksanakan kegiatan yang membentuk motif yang kuat itu dapat dilaksanakan dengan adanya latihan-latihan atau kebiasaan-kebiasaan dan pengaruh lingkungan yang memperkuat.
- f) Kematangan adalah suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Misalnya, anak dengan kakinya sudah siap untuk berjalan, tangan dengan jari-jarinya sudah siap untuk menulis, dengan otaknya sudah siap untuk berpikir abstrak, dan lain-lain. Kematangan belum berarti anak dapat melaksanakan kegiatan membentuk motif yang kuat itu dapat dilaksanakan dengan adanya latihan-latihan dan pelajaran. Dengan kata lain anak yang sudah siap(matang) belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajar. Belajar akan lebih berhasil jika anak sudah siap (matang).
- g) Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesiapan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan ini perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan sudah memiliki kesiapan maka hasil belajarnya akan lebih baik.
- h) Faktor kelelahan dibedakan menjadi dua macam yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis).

Kelelahan jasmani dapat disebabkan oleh aktivitas siswa yang terlalu banyak, sehingga menyebabkan siswa jatuh sakit. Sedangkan kelelahan rohani yaitu siswa mengalami berbagai masalah yang menyebabkan menjadi beban pikirannya.

2. Faktor ekstern merupakan faktor yang diluar dari individu yang sedang belajar. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi tiga faktor, yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.
 - a. Faktor keluarga. Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua dan latar belakang budaya. Cara orang tua mendidik anak besar pengaruhnya terhadap belajar anak. Pola asuh orangtua yang terbaik dalam mengasuh anak adalah dengan penuh bijaksana. Orangtua harus mampu menciptakan hubungan yang harmonis yang memberikan keamanan dan kebebasan psikologis bagi anak-anak untuk berprestasi.
 - b. Faktor sekolah mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin, alat pengajaran, waktu sekolah, standar pelajaran diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah. Metode mengajar adalah suatu cara atau jalan yang harus dilalui didalam mengajar. Metode guru dalam mengajar yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik pula.
 - c. Faktor masyarakat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat, media, teman bergaul dan bentuk kehidupan bermasyarakat. Kegiatan siswa dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya. Tetapi jika siswa ambil bagian terlalu banyak dala, kegiatan masyarakat

misalnya berorganisasi, belajarnya akan terganggu. Terlebih jika siswa tidak bijaksana dalam mengatur waktunya.

Kesimpulan dari uraian diatas adalah terdapat faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu berasal dari dalam individu maupun luar diri individu. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh dalam menunjang keberhasilan sebagai motivasi dan juga pendukung dalam belajar sehingga prestasi belajar siswa meningkat.

2.3.3 Karakteristik Prestasi Belajar

Adapun dalam karakteristik prestasi belajar terdapat hasil belajar sebagai tolak ukur prestasi siswa. Menurut Rosyid, dkk (2019) hasil belajar menjadi tolak ukur dalam menentukan prestasi belajar yang telah dilakukan. Sebagai interaksi yang bernilai edukatif, maka dalam prestasi belajar harus melalui interaksi belajar yang juga berpengaruh dalam mengoptimalkan prestasi belajar siswa, sehingga prestasi tidak luput dari karakteristik pembelajaran yang bersifat edukatif.

Adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

a. Prestasi belajar memiliki tujuan

Tujuan dalam insteraksi edukatif adalah untuk membantu anak didik dalam suatu perkembangan tertentu. Inilah yang dimaksud interaksi edukatif, sadar akan tujuan dengan menempatkan peserta didik sebagai pusat perhatian dengan mengarahkannya pada tujuan-tujuan yang dapat menggerakkan pada tujuan belajar berikutnya.

b. Mempunyai prosedur

Agar dapat mencapai tujuan secara optimal, maka dalam melakukan interaksi perlu ada prosedur atau langkah-langkah sistematis yang relevan. Untuk mencapai tujuan pembelajaran antara yang satu dan yang lainnya, perlu adanya prosedur dan rancangan pembelajaran yang berbeda.

c. Adanya materi yang telah ditentukan

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, penyusunan materi yang baik sangat diperlukan. Materi tersebut disusun untuk mencapai tujuan dari pembelajaran yang dibuktikan dengan prestasi belajar. Materi belajar harus ditentukan sebelum pembelajaran selesai proses evaluasi berjalan dengan baik untuk menentukan pencapaian prestasi belajar peserta didik.

d. Ditandai dengan aktivitas anak didik

Sebagai konsekuensi, bahwa anak didik merupakan sentral, maka aktivitas peserta didik merupakan syarat mutlak bagi berlangsungnya interaksi edukatif. Aktivitas peserta didik dalam hal ini baik secara fisik maupun mental aktif. Hal inilah yang nantinya mendukung proses tersebut dapat memberikan pengaruh sesuai dengan konsep CBSA (Cara Belajar Siswa Aktif) kepada peserta didik.

e. Pengoptimalan peran guru

Dalam perannya sebagai pembimbing, guru harus berusaha menghidupkan dan memberikan motivasi agar terjadi proses interaksi edukatif yang kondusif. Guru harus siap sebagai mediator dalam segala proses interaksi edukatif, sehingga guru merupakan tokoh yang akan dilihat dan ditiru tingkah lakunya oleh peserta didik.

f. Kedisiplinan

Langkah dalam pembelajaran untuk mencapai prestasi belajar secara optimal, efektif dan efisien harus sesuai dengan langkah-langkah yang telah dibuat sebelumnya atau sesuai dengan prosedur yang telah disetujui dan disepakati bersama. Dengan menjalankan proses belajar sesuai kaidah tersebut, secara otomatis siswa akan mempunyai kedisiplinan yang melekat pada diri mereka.

g. Memiliki batas waktu

Untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dalam sistem berkelas (kelompok peserta didik), batas waktu menjadi salah satu ciri yang tidak bisa ditinggalkan. Setiap tujuan akan diberi waktu tertentu, kapan tujuan harus sudah tercapai.

h. Evaluasi

Dari seluruh kegiatan tersebut, evaluasi merupakan bagian penting yang tidak bisa diabaikan. Evaluasi harus dilakukan untuk mengetahui tercapainya tujuan pengajaran yang telah ditentukan. Evaluasi disini lebih terhadap kegiatan penilaian yang dilakukan oleh guru terhadap murid setelah proses pembelajaran berlangsung, evaluasi yang juga merupakan ujian untuk mengetahui pemahaman materi oleh siswa sejauh mana materi tersebut mempengaruhi siswa sehingga akhirnya guru akan mengetahui pengetahuan, keahlian atau kecerdasan dari masing-masing siswa untuk diperkenankan atau tidak dalam mengikuti pendidikan tingkat tertentu.

Kesimpulan dari uraian diatas yaitu prestasi belajar memiliki tujuan, prosedur, adanya materi yang ditentukan, adanya aktivitas peserta didik, pengoptimalan peran guru, kedisiplinan, memiliki batas waktu, dan evaluasi sehinggahasil dari proses kegiatan belajar yang dilakukan siswa dapat tercapai secara optimal.

2.3.4 Prestasi Belajar sebagai Motivasi

Dalam proses pembelajaran, diperlukan motivasi sebagai penunjang semangat belajar siswa. Menurut Rosyid, dkk (2019) motivasi yang identik dengan timbulnya minat seseorang terhadap sesuatu sangat diperlukan dalam proses pembelajaran. Apalagi dalam pembelajaran, minat seseorang dapat menentukan jalannya proses pembelajaran yang efektif. Sehingga dengan adanya motivasi belajar yang timbul pada diri siswa akan membantu mereka untuk mempersiapkan mental dalam belajar. Motivasi sangat diperlukan dalam proses belajar, karena seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Motivasi dianggap penting mengingat perannya dalam menentukan tujuan yang harus dicapai siswa. Jika siswa mempunyai tujuan tertentu dari aktivitasnya (belajar), maka

siswa tersebut mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapainya dengan segala upaya yang dapat dia lakukan untuk mencapainya.

Walaupun motivasi dapat membangkitkan minat belajar siswa, namun motivasi harus berjalan secara berkelanjutan. Dengan ditandai timbulnya minat belajar siswa secara tidak langsung mereka tergerak untuk melakukan aktivitas, namun minat tersebut masih perlu adanya sentuhan-sentuhan agar supaya minat yang timbul pada seorang siswa akan terarah kepada tujuan tertentu (tujuan pembelajaran) yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Kesimpulan dari uraian diatas adalah motivasi memiliki peran yang sangat penting dimana motivasi dapat mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh siswa sebagai pendorong kegiatan dalam belajarnya

2.4 Keterkaitan *Self-Regulated Learning* dan Prokastinasi Akademik terhadap Prestasi Belajar

Siswa yang memiliki kemampuan startegi *self-regulated learning* dapat dibedakan pada kesadaran mereka tentang keefektifan strategi belajar mereka. *Self-regulated learning* merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi (Glynn, dkk dalam Latipah, 2010). Dalam pendidikan *self-regulated learning* telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan. Pengaruh *self-regulated learning* terhadap emosi-emosi akademik yang akhirnya dapat berpengaruh terhadap meningkatnya prestasi akademik. Adapun menurut beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dengan adanya kemampuan dalam pengaturan belajar atau *self-regulated learning* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Rohmaniyah, 2018;Santika & Sawitri, 2016; Savira & Suharsono,2013) menurut Alfina (2014). Seorang pelajar membutuhkan kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajarnya, mengontrol perilaku belajar dan mengetahui tujuan arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. *Self-regulated learning* dibutuhkan agar seseorang dapat

mengatur dan mengarahkan dirinya, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Adapun menurut Pekrun, dkk (dalam Latipah, 2010). Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *self-regulated learning* adalah prokastinasi yang dilakukan siswa masih tinggi. *Self-regulated learning* merupakan kegiatan yang dilakukan secara mandiri dalam menggunakan aspek kognitif, perilaku, dan afektif untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Pada dasarnya, siswa memiliki tingkat yang berbeda-beda. Salah satu penyebab perbedaan tingkatan pada siswa yaitu bisa dilihat pada perilaku prokastinasi akademik. Adapun menurut Ferrari dan Tice (2000) prokastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pada saat akan memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Penelitian Wolters (Mastuti, dkk, 2006) menunjukkan bahwa perilaku prokastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek *self-regulated learning* bila ditinjau dari jenis kelamin. Bila dilihat dari jenis kelamin, subjek perempuan memiliki *self-regulated learning* lebih tinggi daripada subjek laki-laki. Apabila prokastinasi akademik yang dimiliki siswa rendah tentunya strategi *self-regulated learning* yang dimiliki individu berjalan baik sehingga prestasi belajar siswa akan tinggi.

Prestasi belajar menurut Slameto (2010) merupakan gabungan dari dua kata, yaitu “prestasi “ dan “belajar”. Pada setiap kata tersebut memiliki makna tersendiri. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Prestasi adalah hasil apa yang dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil menyenangkan hati yang diperoleh dengan keuletan kerja. Menurut Oemar (2008) belajar merupakan memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru pendidik sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik. Menurut Suwatra, dkk (2015) pembelajaran dilakukan dengan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Pada proses pembelajaran, peserta didik melakukan suatu kegiatan untuk dirinya

sendiri sehingga mereka bisa memahami bagaimana belajar dan bekerja untuk dirinya sendiri.

Adapun menurut Slavin (dalam Latipah,2010) pembelajaran dewasa ini bertujuan salah satunya yaitu untuk membebaskan siswa dari kebutuhan mereka terhadap guru, sehingga para siswa dapat terus belajar secara mandiri sepanjang hidupnya. Dan untuk terus belajar secara mandiri maka siswa harus menjadi seorang pembelajar berdasar regulasi diri. Dimana regulasi diri didefinisikan sebagai tingkatan dimana siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajar. Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam prestasi belajar yaitu faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang datangnya dari siswa berupa faktor fisiologis (kesehatan dan keadaan tubuh), psikologis (minat, bakat, intelegensi, emosi, kelelahan, dan cara belajar). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar diri siswa yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan alam. Semua faktor tersebut harus bersinergik satu sama lain karena mempengaruhi prestasi belajar dan dalam rangka mencapai prestasi belajar yang sebaik-baiknya.

Prestasi belajar dapat dicapai dengan hasil yang maksimal, siswa tentunya harus memiliki strategi dalam belajar yang sesuai akan kemampuan dirinya, sehingga strategi yang dilakukan bisa efektif dijalankan. Regulasi diri memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini didukung dengan pernyataan Omrod (2008) yang menyatakan bahwa, siswa juga harus menguasai pengetahuan dan keterampilan yang membuat performa yang tinggi itu menjadi mungkin. Beberapa pengetahuan dan keterampilan itu bersifat spesifik untuk topik-topik dan mata pelajaran tertentu, tetapi satu set keterampilan-keterampilan pengaturan diri dapat memiliki pengaruh dalam prestasi siswa dimanapun.

Beberapa penelitian yang relevan terkait dengan topik yang sama dilakukan oleh Putu Riana (2016) mengenai Hubungan antara *self-regulated learning* dan kelekatan remaja awal terhadap ibu dengan prestasi belajar siswa SMP N

6 Denpasar oleh Putu Riana Aryanti dan I Made Rustika (2016). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dan kelekatan remaja awal terhadap ibu dengan prestasi belajar siswa hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan menggunakan Compare Means diperoleh signifikansi linearity *self-regulated learning* sebesar $= 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *self-regulated learning* terhadap prestasi belajar siswa.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yudistiro (2016) mengenai Hubungan prokstinasi akademik dengan prestasi belajar pada siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan $t_{hitung} = 0,827$ dan $t_{tabel} = 0,279$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokstinasi akademik dengan prestasi belajar. Penelitian diatas merupakan beberapa referensi terkait variabel yang akan diteliti yang berguna sebagai acuan dan bukti penguat penelitian yang akan dilakukan.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan peneliti itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan rasional, empiris, dan sistematis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Nazir (dalam Hamdi) menjelaskan bahwa penelitian metode korelasional ditunjukkan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan beberapa variabel lain. Hubungan antara satu variabel dengan beberapa variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi (*bivariat*) dan keberartian (signifikan) secara statistik.

Adanya korelasi antara dua variabel atau lebih, tidak berarti adanya pengaruh atau hubungan sebab akibat dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Korelasi positif berarti nilai yang tinggi dalam suatu variabel berhubungan dengan nilai yang tinggi pada variabel lainnya. Korelasi negatif berarti nilai yang tinggi dalam suatu variabel berhubungan dengan nilai yang rendah dalam variabel lainnya.

3.2 Tempat dan waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Seputih Mataram Lampung yang beralamatkan di Jalan Raya Merapi, Fajar Mataram, Kecamatan Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah pada tahun pelajaran 2023/2024.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan bagian yang mendefinisikan variabel-variabel dalam penelitian. Variabel sendiri dapat didefinisikan sebagai atribut dari seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek yang lain. (Match and Farhady dalam Rukajat, 2018).

Adapun variable dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variable yaitu:

1. Variabel Bebas (*independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab timbulnya variabel terikat. Terdapat 2 variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:

X_1 : *Self-regulated Learning* dan X_2 : Prokrastinasi Akademik.

2. Variabel Terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu: Prestasi Belajar (Y).

Adapun definisi operasional dari setiap variabel penelitian ini yaitu:

- a. *Self-regulated learning* adalah proses yang melibatkan cara berfikir, perasaan, dan perilaku yang dapat memunculkan strategi terhadap suatu aktivitas yang dilakukan individu yang memiliki motivasi dan dorongan dalam pencapaian tujuan sebagai pengendali aktivitas belajarnya. Adapun 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.
- b. Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan atau kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda tugasnya yang dilakukan secara sengaja atas keinginan individu. Adapun indikator prokrastinasi akademik yaitu,

penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

- c. Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai siswa selama proses belajar berbentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang menyangkut pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki. Adapun dalam merumuskan definisi operasional prestasi belajar, digunakan indikator-indikator hasil kegiatan belajar yang berupa angka dalam nilai raport.

3.4 Subjek Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan Corper, Donald, R, Schindler, Pamela S (dalam Sugiyono, 2019) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur yang merupakan unit yang diteliti.. Dalam hal ini populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tapi juga obyek dan benda-benda alam lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Berdasarkan pengertian tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPA di SMA N Negri 1 Seputih Mataram Tahun pelajaran 2023/2024

2. Sampel

Sugiyono (2019) mengungkapkan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi,

misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel adalah teknik memilih anggota individu atau bagian dari populasi untuk membuat kesimpulan statistik dari populasi tersebut dan memperkirakan karakteristik seluruh populasi. Teknik sampling adalah proses yang digunakan dalam analisis statistik dimana sejumlah pengamatan yang telah ditemukan diambil dari populasi yang lebih besar.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik simple random sampling. Sugiyono (dalam Nurdin dkk, 2018) simple random sampling adalah metode penarikan diri dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau terambil. Menurut Arikunto (2009) dalam pengambilan sampel, jika jumlah populasi sedikit maka peneliti sebaiknya mengambil 10-15 %, namun jika populasi terbilang banyak maka sebaiknya mengambil 20-25 % dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari siswa SMA N 1 Seputih Mataram yaitu 25 % atau 35 siswa dari siswa kelas XI IPA yang berjumlah 142 siswa.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara. Bila dilihat dari *setting*-nya, data dapat dikumpulkan pada *setting* alamiah (*natural setting*), pada laboratorium dengan metode eksperimen, disekolah dengan tenaga pendidikan dan kependidikan, dirumah dengan berbagai responden pada suatu seminar, diskusi, di jalan dan lain-lain.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah dengan menggunakan skala. Metode skala digunakan penulis karena metode ini

dianggap efektif dan menjadi alat pengumpul data yang baik. Menurut Sugiyono (2019) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrument tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala *Likert* yang digunakan pada variabel *self-regulated learning*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Bentuk dari angket skala likert yang digunakan adalah angket tertutup dengan butir-butir pernyataan serta pilihan jawaban yang akan disajikan kepada responden. Adapun jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan dari setiap item instrumen yang disajikan tersebut adalah: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 4.

Adapun teknik pengambilan data menggunakan studi dokumentasi yang bertujuan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian. Dokumentasi yang dimaksud disini yaitu berupa buku-buku yang relevan, laporan kegiatan, foto-foto dan berbagai data yang relevan dengan penelitian. Teknik yang digunakan terhadap variabel prestasi belajar adalah dengan mengambil data yang sudah tersedia. Yaitu nilai rapor pada semester satu sebagai subyek penelitian yang sudah dilakukan oleh pihak akademis. Dalam penelitian ini dokumentasi yang digunakan untuk memperoleh data tentang hasil belajar siswa yaitu nilai raport semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 dari seluruh subyek mata pelajaran yang tersedia dengan melihat nilai rata-rata siswa yang diberikan oleh pihak guru dalam masa akhir semester.

Tabel 3.1 Skor Pengukuran Jawaban

No	Favorable		Unfavorable	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	4	SS	1
2	S	3	S	2
3	TS	2	TS	3
4	STS	1	STS	4

Tabel diatas merupakan bobot penilaian pada skala dimana berisi empat pilihan jawaban yang bertujuan untuk menghindari adanya jawaban ditengah yang berdampak pada jawaban tidak pasti.

Tabel 3.2 Bobot Penilaian 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 tahu dalam belajar	28,40,35	26,15,39	6
		Keinginan untuk mencoba	10,42,9	21,44,23	6

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
		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 di atas merupakan kisi-kisi yang disajikan berisikan kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini, kuisisioner tersebut terdiri dari 23 item *favorable* dan 23 item *unfavorable*.

Tabel 3.3 kisi-kisi skala prokastinasi akademik

No	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi	2,13,6,1	18,5,21,8,	8
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	14,10,15	7,19,22	6

3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	19,17,20,4	3,12,11,16	8
Total		11	11	22

Tabel diatas merupakan kisi-kisi dari variabel prokastinasi akademik dimana kuisioner yang digunakan terdiri dari 11 item *favorable* dan 11 item *unfavorable*.

3.5.1 Dokumentasi Hasil Belajar

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpul data berupa dokumentasi. Penggunaan dokumentasi ini bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan sebagai bahan-bahan penelitian. Dokumentasi dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental (Sugiyono, 2002). Adapun dokumentasi yang dimaksud berupa hasil belajar semester 2 siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram dan data-data yang diperlukan untuk penelitian. Hasil evaluasi dari proses pembelajaran yang terdiri dari nilai 1-10. Hasil ini dapat dilihat dari nilai raport siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.

Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Prestasi Belajar Siswa

Angka 100	Angka 10	Keterangan
90-100	9,0-10,0	Sangat Baik Sekali
75-89	7,5-8,9	Baik Sekali
65-75	6,5-7,5	Baik
55-64	5,5-6,4	Cukup
40-54	4,0-5,4	Kurang

30-39	2,0-3,9	Sangat Kurang
-------	---------	---------------

3.6 Teknik Pengujian Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Langkah awal dalam menganalisis data yang akan diperoleh dari penelitian adalah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas terhadap kumpulan data yang diperoleh, dalam hal ini adalah hasil jawaban pertanyaan yang disebarkan. Pengujian validitas instrumen digunakan untuk mengukur sampai seberapa besar ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur didalam melakukan fungsinya. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antar data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.

Adapun untuk mengukur kevalidan dapat menghitung korelasi menggunakan rumusan korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Dimana:

r_{xy} = angka indeks korelasi “r” *product moment*

N = jumlah responden

$\sum xy$ = penjumlahan hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum x$ = jumlah seluruh skor X

$\sum y$ = jumlah seluruh skor Y

$\sum x^2$ = jumlah seluruh skor X^2

$\sum y^2$ = jumlah seluruh skor Y^2

$(\sum x)^2$ = jumlah seluruh skor $(\sum x)^2$

$(\sum y)^2$ = jumlah seluruh skor $(\sum y)^2$

n = jumlah sampel yang akan di uji.

Kriteria keputusan:

Jika r_{xy} hitung \geq r-tabel maka instrumen valid.

Jika r_{xy} hitung \leq r-tabel maka instrumen tidak valid

Adapun angka korelasi yang diperoleh dibandingkan dengan angka tabel korelasi dari r , apabila $>$ 'hitung' $>$ r'tabel maka instrument tersebut dinyatakan valid. Namun jika sebaliknya maka instrument tersebut dinyatakan tidak valid. Pengujian validitas ini menggunakan aplikasi SPSS untuk memudahkan dalam pengecekan validitas instrument.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Dalam pandangan *positivistic* (kuantitatif), suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda. Rumus *Alpha Cronbach* dengan reliabilitas keseluruhan item sebagai berikut:

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_1^2} \right\}$$

Keterangan:

K = jumlah butir dalam skala pengukuran

s_1^2 = ragam (variance) dari butir ke-1

s_1^2 = ragam (variance) dari skor total

r_{11} = koefisien reliabilitas keseluruhan item

Tabel 3.3. Tabel interpretasi nilai r

Koefisien r	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat tinggi
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup
0,2 – 0,399	Rendah
0,0 – 0,199	Sangat Rendah

Tabel diatas ini menunjukkan klasifikasi kategori untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan tabel interpretasi nilai r *Product Moment* reliabilitas.

3.6.3 Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka akan dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi didistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai menggunakan teknik *kolmogrov smirnov* dengan bantuan program SPSS for Windows Release versi 26 untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Menurut Real-Statistic (dalam Quraisy, A, 2019) menyatakan bahwa Uji *Kolmogrov Smirnov* satu sampel digunakan untuk menguji apakah sampel berasal dari distribusi tertentu. Kita dapat menggunakan prosedur ini untuk menentukan apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian normalitas data ini menggunakan *Test of Normality Kolmogrov Smirnov* dalam program SPSS. Dengan ketentuan jika jika nilai sign > 0,05 berarti berdistribusi data normal begitu juga sebaliknya jika nilai sign < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2016).

3.6.4 Uji Linearitas

Menurut Ghozali (2016) uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Uji linear dilakukan untuk mengetahui, membuktikan bahwa hubungan antar variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linear. Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS *for Windows Release* versi 26 dimana jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dianggap tidak linier

3.6.5 Uji Hipotesis

3.6.5.1. Uji F simultan

Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan simultan antara variabel dengan variabel terikat. Kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a. Jika nilai sig < 0,05 atau F hitung > F tabel maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima.
- b. Jika nilai sig > 0,05 atau F hitung < T tabel maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternative (H_a) ditolak.

3. 7. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan 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 yang telah diajukan. Adapun teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan korelasi parsial.

- a. Korelasi parsial

Analisis korelasi parsial (*Partial Correlation*) digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dimana variabel lainnya

yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Nilai korelasi (r) berkisar antara 1 sampai -1, nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah. Nilai positif menunjukkan hubungan searah (X naik maka Y naik) dan nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik (X naik maka Y turun)

b. Korelasi determinasi

Menurut Ghozal (dalam Fadhilah, 2020) Koefisien Determinasi (R^2) bertujuan untuk menguji seberapa besar kemampuan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Setelah melakukan pengobservasian kemudian dibagi menjadi beberapa sub-kelompok, melakukan regresi dalam menginvestigasi hubungan antar variabel *predictor (X)* dan variabel *criterion (Y)* untuk setiap sub-kelompok.

3.8. Deskripsi Hasil Penelitian

3.8.1 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023 di SMA Negeri 1 Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah. Penelitian akan dilaksanakan pada kelas XI IPA. Adapun prosedurnya sebagai berikut:

- a. Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Seputih Mataram Lampung Tengah.
- b. Menemui Kepala dan Wakil Kepala Sekolah Kurikulum SMA Negeri 1 Seputih Mataram Lampung Tengah guna mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan skala yang akan digunakan dalam penelitian.
- c. Berkonsultasi dengan guru BK mengenai waktu dan proses pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini dilakukan selama 1 Bulan. Pengumpulan data menggunakan skala *Self Regulated Learning* dan Prokratinasi Akademik. Menggunakan

Nilai Raport sebagai acuan untuk melihat prestasi belajar siswa. Skala *Self Regulated Learning* dan Prokratinasi Akademik memiliki pilihan jawaban SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sesuai Tidak Sesuai).

3.8.2 Persiapan Administrasi

Pelaksanaan ini dengan izin dari Dekan FKIP Universitas Lampung a.n Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Seputih Mataram Lampung Tengah. Dengan surat izin penelitian yang telah ditandatangani oleh Dekan FKIP Universitas Lampung. Setelah itu dilakukan observasi untuk mendapatkan data dari narasumber yakni warga sekolah SMA Negeri 1 Seputih Mataram. Lalu setelah di dapati data-data permasalahan, lalu disimpulkanlah permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti.

3.8.3 Penyusunan Instrumen Penelitian

Penyusunan alat penelitian berupa instrumen penelitian dengan skala *Self Regulated Learning* dan prokratinasi akademik dengan jenis skala *likert*. Instrumen penelitian ini telah dikonsultasikan dengan pembimbing, peneliti menggunakan instrumen ini untuk melakukan pengumpulan data. Instrumen ini terdiri atas 46 item pernyataan mengenai *Self Regulated Learning* dan 22 pernyataan mengenai prokratinasi akademik, pernyataan tersebut untuk melengkapi data yang diperlukan sehingga dapat membantu dalam melihat hubungan *Self Regulated Learning* dan prokratinasi akademik terhadap prestasi belajar yang akan diberikan pada 61 responden dengan jumlah total instrumen 68 pernyataan.

3.8.4 Pengujian Alat Penelitian

Sebelum diberikan kepada responden instrumen penelitian ini akan diuji validitas dan relibitasnya. Instrumen *Self Regulated Learning* mengadopsi dari peneliti lain yaitu Noviyanti (2019) dan sudah mendapatkan izin dari penulis. Surat izin penelitian sudah terlampir pada lembar lampiran. Pengujian validitas dan reliabilitas ini dilakukan dengan menyebarkan 30 orang responden yang bukan merupakan sampel dalam penelitian ini. Sedangkan

untuk Instrumen Prokratinasi Akademik dibuat sendiri oleh penulis dengan diuji layak atau tidaknya, melalui validitas kepada dosen ahli yaitu Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag.,M.Si, Yohana Oktariana, M.Pd, Eka Kurniawati , S.H., M.Pd.I.

3.8.5 Pelaksanaan

Setelah dilakukan pengujian instrumen, maka selanjutnya peneliti akan menyebarkan ke 61 orang responden yang merupakan peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Mataram dalam penelitian ini

V. PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram yang telah dilakukan terdapat hasil yang menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan prokastinasi akademik memiliki hubungan signifikan namun tidak searah dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Adanya hubungan yang signifikan positif antara *self-regulated learning* terhadap prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.
- b. Adanya hubungan yang signifikan negatif antara prokastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.
- c. Adanya hubungan yang signifikan namun tidak searah antara *self-regulated learning* dan prokastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa XI IPA SMA N 1 Seputih Mataram.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil secara keseluruhan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya :

a. Siswa

Bagi siswa yang memiliki prestasi belajar rendah agar meminta bantuan kepada tenaga pendidik seperti guru mata pelajaran, wali kelas, guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan *self-regulated learning* untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

b. Guru BK

Bagi guru BK agar tetap terus memberikan pelayanan terkait *Self-regulated learning* pada siswa dan cara mengatasi prokrastinasi akademik yang

dilakukan siswa. hal tersebut dapat dilakukan melalui bimbingan belajar, konseling individu maupun kelompok.

c. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan analisis dengan teori layanan Bimbingan Konseling yang lebih banyak dalam melakukan penelitian dan jumlah subjek penelitian dapat lebih banyak sehingga kemungkinan mendapatkan data yang lebih besar dan lengkap mengenai pengaruh antar variabel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Corno, L. 2001. Volitional Aspects of Self-Regulated Learning, In Zimmerman, B. J. dan Schunk, D. H. (Eds.) *Self-Regulated Learning and Academy Achievements: The Teoritical Perspective*(2nd edn., pp. 191-226), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Fasikhah, S. s., & Fatimah, S. 2013. Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(1), 145-155.
- Ghozali, I. 2016. *Aplikasi Analisis IBM SPSS 23*, Semarang: BPFU Universitas Diponegoro.
- Hamdi, A.S., & Bahruddin, E.2015. *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan. Deepublish.*
- Jogiyanto Hartono, M.(Ed.). 2018. *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Penerbit Andi.
- Kristiyani, T. 2020. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Latipah, E. 2010. Strategi self-regulated learning dan prestasi belajar:kajian meta analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110-129.
- Makki, A. 2010. Hubungan antara self-regulated learning dengan prestasi belajar siswa SMP Bina Amal Bekas.
- Mawarsih, S. E., & Hamidi, N. 2013 Pengaruh perhatian orang tua dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa sma negeri jumapolo. *Jupe-Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 1(3).
- M. Dalyono. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- McCombs, B. L. dan Marzano, R. J. 1990. Putting the Self in Self-Regulated Learning: The Self as Agent in Integrating Skill and Will, *Educational Psychologist*, 25,51-70.
- Mukhid, A. 2008. Strategi self-regulated learning (perspektif teoritik). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2).
- Oemar Hamalik. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Quraisy, A. 2020. Nomrlitas Data Menggunakan Uji Kolmogrov Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*, 3(1), 7-11.
- Rosyid, M.Z., Mansyur, M., IP, S., & Abdullah, A. R. 2019. *Prestasi Belajar. Literasi Nusantara*.
- Rukajat, A. 2018. Pendekatan penelitian kuantitatif : *quarantitative research approach*. Deepublish.
- Ruliyanti, B. D. 2014. Hubungan antara self-efficacy dan Self Regulated Learning dengan prestasi belajar akademik matematika siswa SMAN 2 Bangkalan, *Character : Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(2).
- Santoso, I., & Madiistriyanto, H. 2021. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.
- Slameto. 2010. *Belajar & Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slavin, R. E. 2011. *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Edisi kesembilan. Jilid 2. Diterjemahkan oleh Marianto Samosir. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. 2006. “Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa”. *Jurnal Pendidikan Penabur*. 7(V), 64-71.

- Udayana, J. P. 2016. Hubungan antara Self Regulated Learning dan Kelekatan Remaja Awal terhadap Ibu dengan Prestasi Belajar Siswa SMP N 6 Denpasar Putu Riana dan I made Rustika. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 54-63.
- Ulum, M. i. 2016. Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Winne, P. H. 1997. Experimenting to Bootstrap Self Regulated Learning , *Journal of Education Psychology*, 95 (1), 179-187.
- Yudistiro, Y. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2).
- Yulianti, P., Sano, A., & Ifdil, I. 2016. Self Regulated Learning Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98-10.
- Zimmerman, B. J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academy Learning, *Journal of Education Psychology*. 81 (3)