

Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik

Correlation between Self Regulated Learning with Academic Procrastination

Noviyanti^{1*}, Yusmansyah², Diah Utaminingsih³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: novinovv2@gmail.com, Telp: +6283178981972

Received: July, 2019

Accepted: August, 2019

Online Published: August, 2019

Abstract: *Correlation between Self Regulated Learning with Academic Procrastination.* The problem in this research is academic procrastination behavior. This study aims to find out how is a significant negative correlation between self regulated learning with academic procrastination using quantitative research methods. The sample of this study was 104 students. The instrument used a scale of self regulated learning and academic procrastination scale. The analysis technique used the product moment technique with a significance level of 5%. Based on the analysis, it is known that the value of r-count = -0.810 from the level of r-table = 0, 1622. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self regulated learning and academic procrastination, meaning that the higher the self regulated learning, the lower the academic procrastination in students, and vice versa is the lower the self regulated learning so the higher academic procrastination for students.

Keywords: *academic procrastination, guidance and counseling, self regulated learning*

Abstrak: *Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik.* Masalah dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 104 siswa. Instrumen penelitian menggunakan skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisa menggunakan teknik *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil analisa diketahui nilai r-hitung = -0,810 dari taraf r-tabel = 0, 1622. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa, begitu juga sebaliknya yaitu semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

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

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Siswa mempunyai kewajiban untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah serta memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru. Selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik pelajar maupun mahasiswa, tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Namun, menunda-nunda mengerjakan tugas masih dilakukan oleh siswa, menghindari dari tugas, menjanjikan untuk mengerjakan nanti, menggunakan berbagai alasan untuk membenarkan penundaan tersebut merupakan tanda bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan ketika mengerjakan tugas. Seseorang yang biasa melakukan prokrastinasi akan terus melakukannya berulang kali pada tugas yang diberikan untuknya. Arti kata prokrastinasi ditulis dalam *American College Dictionary*, yaitu menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.

Ciri-ciri dari prokrastinasi menurut Ferrari (Ghufon, 2011) adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas di-hadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan. Prokrastinasi akademik memiliki dua konsekuensi, yaitu konsekuensi terhadap internal dan terhadap

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.

Fenomena umum yang terjadi saat ini adalah siswa banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaannya suka begadang, jalan-jalan di *mall* atau *plaza*, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online*, maka mengakibatkan sering menunda waktu pekerjaan. Sehingga ketika seorang siswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia, tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal akan berpotensi terjadinya kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan (Savira, 2013).

Fenomena tersebut telah menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang rendah dalam mengelola dirinya dalam belajar/ *self regulated learning* yang rendah sehingga menimbulkan permasalahan dalam belajar. Ketika siswa tidak dapat mengelola waktu belajarnya maka siswa akan mengalami suatu permasalahan dalam proses penyelesaian tugas akademik, yaitu perilaku siswa yang menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya atau bisa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-

ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting disebut prokrastinasi akademik. Masalah belajar adalah masalah pengaturan diri, karenanya siswa membutuhkan pengaturan diri (*self regulated learning*) atau (SRL). *Self regulated learning* adalah proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi untuk sukses mencapai tujuan belajar mereka.

Siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, serta dapat mengontrol emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara *periodic* kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Sebab 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.

Self regulated learning merupakan proses menyeluruh yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang melibatkan penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang digunakan siswa untuk mencapai tujuan belajar mereka. Jadi pada dasarnya setiap siswa memiliki kemampuan *self regulated learning*, namun dalam tingkat-an yang berbeda-beda. Salah satu penyebab perbedaan tingkat-tingkat *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa dapat dilihat dari tingkat

prokrastinasi akademik siswa. Dengan adanya *self regulated learning* yang baik, maka siswa dapat mengorganisir jadwal belajar dan penyelesaian tugas akademiknya dengan tepat.

Menurut Santrock (2014) *Self Regulated Learning* atau pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosio emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung, terdapat perilaku penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik pada siswa/siswi kelas VIII. Jauh hari sebelum waktu *deadline* pengumpulan tugas, mereka justru lebih tertarik untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan yaitu jalan-jalan di *mall* atau *plaza*, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online*, yang mengakibatkan munculnya penundaan dalam mengerjakan tugas, hal ini disebabkan karena siswa kurang mampu mengontrol dirinya dan kurang terencananya proses pengelolaan waktu belajar (*self regulated learning*).

Berdasarkan studi pendahuluan, dapat disoroti beberapa permasalahan yang dihadapi oleh siswa, yaitu : 1) siswa mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) disekolah dengan mencontek hasil pekerjaan temannya, 2) siswa lebih

memanfaatkan waktu luangnya untuk bermain ponsel, 3) siswa menggunakan waktu belajarnya untuk melakukan aktivitas lain diluar kepentingan tugas sekolah, missal: nonton tv, jalan-jalan, dan main *game online*, 4) siswa tidak memiliki jadwal khusus untuk belajar dirumah, 5) nilai-nilai tugas sekolah siswa tidak mencapai standar kompetensi yang ada di sekolah.

Berdasarkan hasil temuan beberapa poin permasalahan tersebut pada studi pendahuluan, maka peneliti tertarik untuk mencari hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2019 smester genap di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019. Dengan populasi sebanyak 296 pada siswa-siswi kelas VIII. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sam-pling* dengan *proportional random sampling* maka setiap subjek yang menjadi wakil dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel

penentuan sampelnya dilakukan dengan cara acak. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel 35% dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah $35\% \times 296 = 103,6$ dan penulis genapkan menjadi 104 siswa.

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

Tabel 1. Jumlah sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019

Variabel dalam penelitian ini adalah : Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulated learning*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang dibuat peneliti bertujuan untuk mengungkap bagaimana hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah berupa skala likert. Bentuk dari angket skala likert yang akan digunakan adalah angket tertutup dengan butir-butir pernyataan serta pilihan jawaban yang disajikan kepada responden adalah alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. Maka jenis data dalam penelitian ini

adalah data interval dikare-nakan memiliki poin jarak objektif dalam keteraturan kategori peringkat, tapi jarak yang tercipta sama antar masing-masing angka.

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

Hasil pengamatan pada r-tabel didapatkan nilai dari sampel (N) = 100 sebesar 0,1966. Hasil dari uji validitas variabel *self regulated learning* (variabel x) berjumlah 48 item. Dari hasil perhitungan terdapat 2 item yang tidak valid, maka dari 48 item gugur 2 item yang tidak valid, jadi total item yang layak digunakan dalam penelitian ini berjumlah 46 item untuk variabel *self regulated learning*. Sedangkan pada hasil uji validitas variabel prokrastinasi akademik (variabel y) berjumlah 24 item, semuanya valid karena r-hitung > daripada r-tabel.

Untuk mengetahui reliabilitas instrumen penelitian, peneliti melakukan uji coba di SMP Negeri 8 Bandar Lampung skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik dibagikan kepada 100 siswa, kemudian dianalisis serta dihitung dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* lewat SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*).

Dari hasil uji reliabilitas pada variabel x (*self regulated learning*) dihasilkan r-hitung sebesar 0,925 dan pada variabel y (prokrastinasi akademik) dihasilkan r-hitung sebesar 0,898. Berdasarkan kriteria tingkat

reliabilitas kedua skor termasuk ke-dalam kategori sangat tinggi. Hasil uji normalitas pada skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik $p = 0,745$; $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan sig. > 0,05 maka dalam penelitian ini ber-distribusi normal.

Hasil analisis uji linearitas kedua variabel *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik diperoleh nilai sig. *deviation from linearity* data tersebut adalah sebesar 0,704 karena nilai sig. 0,704 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berhubungan secara linier.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan statistik inferensial. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi yang dikemukakan oleh *Pearson* yaitu ko-relasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2018/2019 di SMP Negeri 14 Bandar Lampung. Penelitian dilaksanakan pada kelas VIII, dilakukan selama 3 hari, dimulai dari hari Senin, 13 Mei 2019 sampai hari Rabu, 15 Mei 2019 karena kelas VIII terbagi dari kelas A-J atau berjumlah 10 kelas. Pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik, serta dokumentasi proses pengambilan data.

Pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik, serta menggunakan dokumentasi proses pengambilan data. Skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik memiliki pilihan jawaban

SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat tidak Sesuai). Hari pertama yaitu Senin, peneliti melakukan penyebaran angket ke 4 kelas yaitu kelas VIII A, B, C, D. Hari kedua yaitu Selasa, peneliti melakukan penyebaran angket ke 3 kelas yaitu VIII E, F, G. Pada hari ketiga yaitu Rabu, peneliti melakukan penyebaran angket ke 3 kelas yaitu VIII H, I, J. Skala yang telah diisi oleh para siswa kelas VIII langsung dikembalikan kepada peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji analisis korelasi *product moment* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019 diterima.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu korelasi *product moment*. sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Adapun hasil uji korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 18.0 diketahui bahwa r -hitung untuk *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik menggunakan *product moment* diperoleh r -hitung = 0,1927 > r -tabel = -0,810 dan $p = 0,000 < p = 0,05$.

Pada tabel *pearson correlate-ion* diperoleh nilai $r = -0,810$, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik bersifat negatif artinya semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa/siswi maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan, dan sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki.

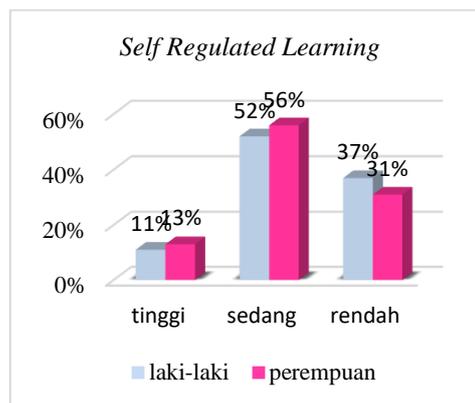
Tinggi atau rendahnya prokrastinasi akademik itu sendiri menjadi salah satu prediktor baik atau buruknya keterampilan *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa (Balkis & Duru, 2016). Semakin tinggi prokrastinasi akademik, maka semakin rendah tingkat *self regulated learning*. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik, maka semakin tinggi tingkat *self regulated learning* siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alfina, Irma (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dengan hasil analisis yang menunjukkan korelasi *pearson* dengan nilai - 0.732.

Beberapa penelitian lain justru menunjukkan hasil yang berkebalikan dengan temuan penelitian ini. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan terhadap tingkat *self regulated learning* dan motivasi siswa untuk berprestasi.

Perbedaan kedua hasil penelitian ini dapat menjadi landasan penelitian selanjutnya untuk mengidentifikasi alasan terdapatnya perbedaan hasil penelitian ini, yang tentunya menarik untuk dikaji. Tinggi atau rendahnya tingkat *self regulated learning* dapat menjadi alasan konselor sekolah dan pemangku kepentingan terkait untuk menyusun sebuah program kegiatan dalam rangka me-ningkatkan *self regulated learning* siswa.

Santrock (2014) menyebutkan bahwa identitas *gender* melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan sebagai laki-laki atau perempuan. Jenis kelamin dapat menjadi salah satu komponen yang turut menjadi penentu tingkat *self regulated learning* (Virtanen & Nevgi, 2010). Siswa laki-laki dan perempuan kemungkinan memiliki kecenderungan kemampuan *self regulated learning* yang berbeda, maka peneliti meninjau perbedaan tingkat *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik yang ditinjau dari perbedaan *gender*/ jenis kelamin.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil dari perhitungan persentasi yang sudah dikategorikan kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah yaitu : 1) *self regulated learning* pada laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan perempuan, hal ini berdasarkan perhitungan data yang diperoleh dengan hasil *self regulated learning* laki-laki pada kategori tinggi = 11%, sedang = 52%, rendah = 37% dan hasil *self regulated learning* perempuan pada kategori tinggi = 12%, sedang = 56%, rendah = 31%.



Gambar 1. Presentase *self regulated learning* antara siswa laki-laki dan perempuan

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Daulay, S.F (2009) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat perbedaan *self regulated learning* bila ditinjau dari jenis kelamin, dari hasil analisis diperoleh bahwa subjek perempuan memiliki *self regulated learning* lebih tinggi dibandingkan subjek laki-laki. Siswa perempuan cenderung menggunakan latihan, organisasi, meta-kognisi, keterampilan manajemen waktu, elaborasi, dan usaha yang lebih baik daripada siswa laki-laki.

Self-regulated learning yang dimiliki oleh siswa dipengaruhi oleh situasi yang ada pada lingkungan siswa dan juga tidak terlepas dari dukungan sosial yang diberikan kepada mereka (Rachmah, 2015). Lingkungan yang tercipta pada siswa perempuan memberikan kesempatan pada mereka untuk saling memberikan penguatan dan perhatian terhadap berkembangnya tingkat *self regulated learning*, sehingga kondisi lingkungan tersebut semakin menguatkan untuk meningkatkan *self regulated learning*.

Kemampuan mengorganisasikan diri sendiri dengan kondisi yang ada dilingkungannya menjadi alat kuat bagi siswa untuk mengalami suatu proses pembelajaran yang maksimal. Salah satu indikator nyata yang dapat menjadi bukti bahwa siswa perempuan memiliki tingkat *self regulated learning* yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki adalah lebih tingginya prestasi akademik siswa perempuan daripada laki-laki ketika berada di sekolah.

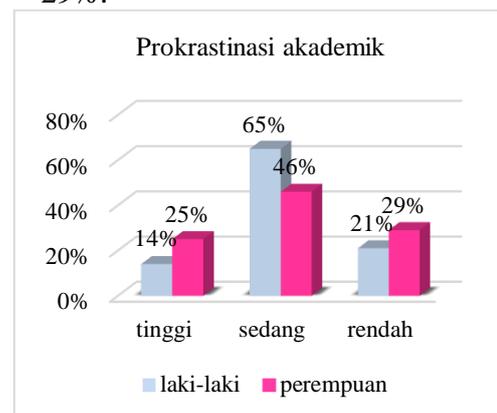
Siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* tinggi, memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan daripada siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* yang rendah (Broadbent & Poon, 2015; Kitsantas, Steen, & Huie, 2017). Penelitian yang mendukung pernyataan tersebut menyimpulkan bahwa pencapaian prestasi akademik siswa perempuan ketika di sekolah memiliki kecenderungan lebih baik daripada siswa laki-laki (Ray, Gara-valia, & Gredler, 2003).

Selain itu ditinjau dari sisi perkembangannya yang termuat dalam majalah Eltern di Jerman (WRM Indonesia.org) dilaporkan hasil sebuah penelitian terhadap perkembangan anak laki-laki dan perempuan, hasil penelitian itu menyebutkan bahwa ternyata anak laki-laki membutuhkan perhatian lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan dari orang tuanya. Sebab itulah akhirnya anak perempuan lebih terlatih untuk mandiri lebih cepat dibandingkan dengan anak laki-laki.

Sejalan dengan fenomena pada budaya Indonesia bahwa anak pe-

empuan sudah diajari untuk bertanggungjawab sejak dari kecil seperti merapikan kamar sendiri, maupun mencuci baju sendiri, tanggung jawab yang tekun dilakukan membuat perempuan lebih mandiri dibandingkan anak laki-laki. Selain itu sejak dari masa kecil setiap anak perempuan lebih banyak mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, belanja dan lain sebagainya dibanding anak lelaki. Sedangkan anak lelaki lebih banyak berada diluar rumah, baik bermain maupun untuk bekerja.

2) Prokrastinasi akademik pada laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan, walaupun kategori tinggi dominan pada perempuan, namun pada kategori sedang lebih didominasi oleh laki-laki dan kategori rendah didominasi oleh perempuan jadi dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki prokrastinasi akademik yang lebih besar dibanding perempuan. Hal ini berdasarkan perhitungan data yang diperoleh dengan hasil prokrastinasi akademik laki-laki pada kategori tinggi = 14%, sedang = 65%, rendah = 21% dan hasil prokrastinasi akademik perempuan pada kategori tinggi = 25%, sedang = 46%, rendah = 29%.



Gambar 2. Presentase prokrastinasi akademik antara siswa laki-laki dan perempuan

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016) bahwasanya pelajar laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar perempuan. Dan juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016) bahwasanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah jenis kelamin. Pada penelitian ini mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Puput, R (2013) menunjukkan hasil yang sejalan yaitu menunjukkan terdapat perbedaan jenis kelamin terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Anggana. Perbedaan rata-rata yang didapatkan dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki perilaku prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki dengan *mean* perempuan sebesar 65.75 dan *mean* laki-laki sebesar 58.43. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi persepsi dan evaluasi terhadap seseorang atau perilakunya, sedangkan perbedaan antara pria dan wanita adalah prinsip universal dalam kehidupan sosial.

Fuadi (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa skripsi merupakan tugas yang berat bagi laki-laki. Selama proses mengerjakan skripsi banyak hal yang harus dilakukan sehingga hal ini terasa berat

untuk laki-laki. Hal itu sejalan dengan penelitian Aini (2011) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih suka menunda suatu pekerjaan yang dianggap mudah. Sementara itu, jika ada pekerjaan yang sulit laki-laki melihat terlebih dahulu apakah dirinya mampu untuk mengerjakannya atau tidak.

Jika dirinya merasa tidak mampu maka mereka akan menunda pekerjaan tersebut sampai batas waktu yang ditentukan, penundaan tersebut disebabkan karena sikap dan karakteristik kepribadian seperti inisiatif (McCloskey, 2011). Fuadi (2013) mengatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat inisiatif yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan, karena ketika laki-laki menghadapi suatu tugas mereka cenderung untuk menunda tugas yang diberikan. Individu yang kurang inisiatif tidak memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Kurangnya motivasi dan inisiatif merupakan alasan individu melakukan prokrastinasi (Caruth & Caruth, dalam McCloskey, 2011).

Pada siswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengerjakan tugas yang diberikan; dan diperkuat oleh Raharjo (2011) yang menunjukkan adanya perbedaan prokrastinasi secara umum yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa karyawan pria memiliki skor rerata prokrastinasi secara keseluruhan lebih tinggi dibandingkan karya-wan wanita.

Karyawan wanita dianggap lebih serius dan lebih tekun dalam menyelesaikan masalah ataupun pekerjaan sampai tuntas. Karyawan pria cenderung sering menganggap gampang tugas yang diberikan,

sehingga tingkat penundaan lebih sering dilakukan oleh karyawan pria.

Hasil temuan dalam penelitian yang menyatakan bahwasanya perbedaan jenis kelamin meresap dalam prestasi akademik. Senada dengan hasil penelitian Steinmayr & Spinath (dalam Calvarho, 2016), yakni meski-pun kemampuan intelektual secara umum sama, perempuan dilaporkan mengungguli rekan-rekan pria. Pen-dapat diatas menjelaskan bahwa-sannya ketika seseorang lebih dapat dipercaya maka jika diberikan suatu pekerjaan ia akan mengutamakan.

Point selanjutnya ketika seorang perempuan individualis maka akan meminimalisir pengaruh dari lingkungan, jadi jika dikaitkan dengan prokrastinasi akademik ketika diberikan suatu tugas ia tidak akan terpengaruh oleh teman sebayanya yang cenderung mengajak untuk mendahulukan aktivitas sosial missalnya ngopi atau sekedar nongkrong.

Jenis kelamin merujuk pada perbedaan pola perilaku antara laki-laki dan perempuan. Saat masih anak-anak, pria dan wanita diharapkan menguasai keterampilan yang berbeda dan mengembangkan kepribadian yang berbeda pula, proses ini terus terjadi hingga masa dewasa. Maka berkaitan dengan hal ini, dapat dilihat bahwa jenis kelamin merujuk pada semua hal lain yang berhubungan dengan gender seseorang. Anak mulai memahami identitas gender yaitu memiliki kesadaran menjadi seorang laki-laki atau perempuan pada saat berusia dua tahun. Lalu antara usia empat dan tujuh tahun anak mulai

memahami gender sebagai atribut dasar setiap orang (Puput, R 2013).

Peran gender mempengaruhi tingkah laku laki-laki dan perempuan di sekolah, di rumah, dan dalam pekerjaan. Perbedaan tingkah laku pun sudah pasti terjadi di antara laki-laki dan perempuan. Hal ini pula yang menyebabkan perbedaan prokrastinasi akademik pada siswa. Adapun perbedaan tersebut dilihat dari perbedaan rata-rata variabel jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut berarti perempuan memiliki perilaku prokrastinasi akademik lebih tinggi dibanding laki-laki.

Dari stereotip gender yang ada seorang laki-laki seharusnya menjadi lebih maskulin, kuat, dominan dan asertif dibandingkan perempuan yang seharusnya lebih feminin, perhatian, sensitif, dan ekspresif secara emosional. Seiring berkembangnya masa kanak-kanak, anak belajar stereotip dihubungkan dengan menjadi seorang laki-laki atau perempuan dalam budaya mereka, dan mereka didorong untuk bertingkah laku yang sesuai dengan gender (Puput, R 2013).

Pada siswa perbedaan tersebut bisa dilihat dari motivasi belajar dan keterampilan dalam persiapan belajar, siswa perempuan cenderung memiliki motivasi belajar yang baik, lebih mematuhi aturan yang ada, serta memiliki perencanaan yang lebih detail. Perempuan akan mengerjakan tugas jauh-jauh hari sebelum mendekati *deadline*. Sedangkan siswa laki-laki cenderung mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir pengumpulan tugas, dan lebih bersikap santai daripada perempuan.

Tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa ditengarai oleh beberapa faktor seperti yang dinyatakan Ferrari, dalam Ghufron (2011) yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, dan kondisi psikologis. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, tingkat sekolah, *reward*, dan *punish-ment*, tugas yang terlanjur banyak dan kondisi lingkungan yang mempengaruhi diri siswa tersebut.

Frankton's, James, (2014) memperjelas dengan mengidentifikasi beberapa faktor yang menjadi penyebab lain dari prokrastinasi yakni konsep diri siswa (takut terhadap hasil, kurangnya motivasi dan fokus, *perfeksionisme*), rasa tanggung jawab, keyakinan diri (kesulitan dalam pengambilan keputusan, kesulitan dalam menghadapi kompleksitas), ketidakmampuan menemukan titik awal, dan berpikir di masa depan.

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

Gufon dan Rini (2011) menyatakan bahwa faktor - faktor

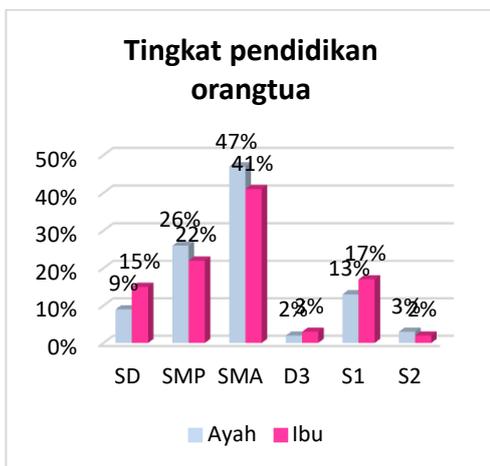
yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor internal itu antara lain: (a) *fatigue* (kelelahan fisik), (b) keyakinan-keyakinan irrasional, (c) *trait* kepribadian, (d) motivasi dan (e) batas waktu. Sedangkan faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain : (a) pola asuh orang tua dan (b) lingkungan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan antara laki-laki dan perempuan dalam kemampuan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Siswa perempuan memiliki kemampuan *self regulated learning* yang lebih tinggi dibanding laki-laki, dan siswa laki-laki memiliki perilaku prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkatan antara laki-laki dan perempuan dalam kemampuan *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Siswa perempuan memiliki kemampuan *self regulated learning* yang lebih tinggi dibanding laki-laki, dan siswa laki-laki memiliki perilaku prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti didapatkan presentase tingkat Pendidikan orang tua pada sampel penelitian. Hasil yang didapatkan yaitu tingkat pendidikan

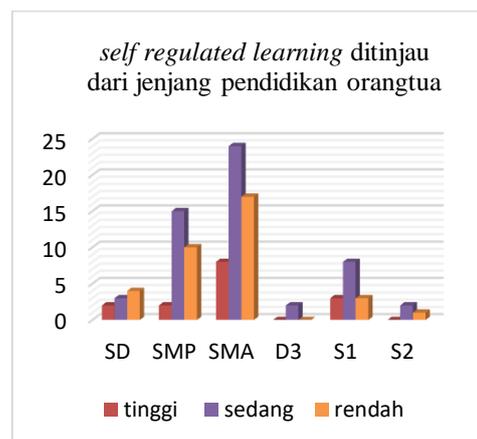
Ayah pada jenjang SD = 9%, SMP = 26%, SMA = 47%, D3 = 2%, S1 = 13%, S2 = 3%; dan hasil tingkap pendidikan Ibu pada jenjang SD = 15%, SMP = 22%, SMA = 41%, D3 = 3%, S1 = 17%, S2 = 2%. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pendidikan orangtua siswa kelas VIII SMP Negeri 14 berada pada jenjang pendidikan SMA yang memperoleh presentase paling tinggi. Maka dalam penelitian ini lebih didominasi oleh siswa-siswi yang tingkat pendidikan orangtua berada pada jenjang SMA.



Gambar 3. Tingkat pendidikan orangtua

Setelah mengetahui jenjang pendidikan orangtua pada siswa-siswi yang menjadi sampel penelitian, peneliti menghitung tingkat *self regulated learning* ditinjau dari jenjang pendidikan orangtua. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *self regulated learning* yang ditinjau dari jenjang pendidikan orangtua baik ayah ataupun ibu terhadap tinggi atau rendahnya *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa/siswi kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung, karena siswa yang memiliki skor *self regulated learning* tertinggi latar be-

lakang pendidikan orangtua berada pada jenjang SMA, sedangkan pada siswa yang orangtua berlatar pendidikan S2 tidak menghasilkan skor *self regulated learning* yang tinggi, maka berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenjang pendidikan orangtua tidak berpengaruh terhadap *self regulated learning* siswa.



Gambar 4. Tingkat *self regulated learning* berdasarkan jenjang pendidikan orangtua

Ada faktor lain yang mempengaruhi *self regulated learning* yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Alwisol (2010), faktor yang mempengaruhi siswa/siswi melakukan *self regulated learning* berasal dari faktor eksternal dan internal.

Pada faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan yang mendukung atau tidak mendukung, khususnya lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang; hal tersebut bisa didapatkan melalui hasil interaksinya dengan orangtua (pola asuh) ataupun guru.

Sedangkan pada faktor internal berasal dari dalam diri individu yang meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi untuk membantu pelaksanaan pengelolaan diri, dan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu perilaku yang mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki (Ghufron, 2011).

Self regulated learning sendiri menjadi variabel penting bagi siswa untuk mencapai kesuksesan akademik yang mereka jalani di sekolah. Hal tersebut menjadi alasan mendasar bagi siswa untuk memahami dan menyadari tingkat *self regulated learning* mereka serta mampu membuat perubahan apabila *self regulated learning* mereka rendah.

Hal ini dikarenakan *self regulated learning* memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik (Wilson & Narayan, 2016) juga prestasi akademik (Broadbent & Poon, 2015), yang berarti selain performa akademik yang baik, tingkat *self regulated learning* siswa yang tinggi akan mendorong siswa mencapai prestasi akademik yang maksimal.

Peran konselor sekolah begitu vital untuk membantu siswa mengidentifikasi tingkat *self regulated learning*. Tingkat *self regulated learning* ini menjadi dasar konselor sekolah dalam menyusun program bimbingan dan konseling guna membuat perubahan, yaitu meningkatnya *self regulated learning* siswa. Hal ini dilakukan konselor agar materi yang diberikan oleh konselor sekolah sesuai dengan kebutuhan yang ada pada diri siswa, sehingga program bimbingan dan konseling yang dikem-

bangkan tepat sasaran serta sesuai dengan situasi dan kondisi siswa di sekolah.

SIMPULAN / CONCLUSION

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

Self regulated learning merupakan salah satu variabel penting bagi kesuksesan siswa dalam bidang akademik. Kesadaran siswa akan tingkat *self regulated learning* perlu dimiliki agar dapat menunjang keberhasilannya dalam bidang akademik, maka penulis membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kepada para peserta didik berupaya untuk meningkatkan *self regulated learning* dengan cara menyadari peran dan tanggung jawabnya sebagai siswa/pelajar sehingga dapat menentukan kesuksesan dirinya baik untuk saat ini maupun dimasa depan dengan begitu siswa dapat mengura-angi

kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan peserta didik akan lebih disiplin dalam belajar sehingga memperoleh hasil yang optimal.

Kepada guru bimbingan dan konseling dapat memberikan pembinaan pada peserta didik agar meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa, melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling. Program yang dapat diselenggarakan yaitu program apresiasi dengan melakukan pemilihan siswa berprestasi setiap tahunnya agar siswa terpacu untuk senantiasa meningkatkan prestasi akademiknya.

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

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Aini, A. N. 2011. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Universitas Muria Kudus. volume 1 (2).
- Alfina, I. 2014. Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Psikologi*. Universitas Mulawarman. Volume 2 (2), 227-237.
- Alwisol. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Balkis, M., & Duru, E. 2016. Procrastination, Self-regulation Failure, Academic Life Satisfaction, and Affective Well-being: Underregulation or Misregulation Form. *European Journal of Psychology of Education*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal and Springer. Volume 31 (3), 439–459.
- Broadbent, J., & Poon, W. L. 2015. Self-regulated Learning Strategies & Academic Achievement in Online Higher Education Learning Environments: A Systematic Review. *The Internet and Higher Education*. Jurnal Deakin University, School of Psychology. volume 27, (113)
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. 2016. Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Jurnal Universitas Negeri Semarang. Volume 5 nomor 2, 119-125.
- Frankton's, J. 2014. Ticking Away – How To Overcome Laziness And Procrastination.[online]

- diunduh dari www.whymilazy.com
- Fuadi, R. 2013. Hubungan antara hope for success dan fear of failure dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Indonesia dalam mengerjakan skripsi. (Skripsi). Universitas Indonesia, Depok.
- Ghufron, M. N. dan Risnawati S. R. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kitsantas, A., Steen, S., & Huie, F. 2017. The Role of Self-regulated Strategies and Goal Orientation in Predicting Achievement of Elementary School Children. *International Electronic Journal of Elementary Education*. Jurnal The George Washington University, United States. Volume 2(1), 65–81.
- McCloskey, J. D. 2011. Finally, my thesis on academic procrastination (Thesis). The University of Texas, Texas.
- Ramdhani, P. (2013). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Anggana. *E-journal Psikologi*. Jurnal Universitas Mulawarman. Volume 1 nomor 2.
- Rachmah, D. N. 2015. Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*. Jurnal Universitas Gajah Mada. Volume 42(1), 61–77.
- Raharjo, W. 2011. Prokrastinasi Keterbangkitan dan Menghindar: Kaitannya dengan Efikasi Diri Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Jurnal Universitas Gunadarma. Volume 5 (2), hal. 217-222.
- Santrock, J. W. 2014. *Essentials of Life-Span Development Third Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Savira, F., & Suharsono, Y. 2013. Self Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang. Volume 1(1), 66-75.
- Virtanen, P., & Nevgi, A. 2010. Disciplinary and Gender Differences among Higher Education Students in Self-regulated Learning Strategies. *Educational Psychology*. Jurnal Taylor and Francis Group. Volume 30 (3), 323–347.
- We R Mommies (WRM Indonesia). <http://wrm-indonesia.org>. *We-Rmommie Indonesia! Generated* : 16 Juni, 2019, 09:14
- Wilson, K., & Narayan, A. 2016. Relationships among Individual Task Self-efficacy, Self regulated Learning Strategy Use and Academic Performance in A Computer-supported Collaborative Learning Environment. *Educational Psychology*. Jurnal Taylor and Francis Group. Volume 36(2), 236–253.

Yukselturk, E., & Bulut, S. 2009. Gender Differences in Self-regulated Online Learning Environment. *Journal of Educational Technology & Society*. Jurnal Middle East Technical University. Volume 12(3), 12–22.

Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. 2016. Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Universitas YARISI. Volume 3 (2), 191-200.