

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DIMASA PEMBELAJARAN DARING PADA SISWA KELAS XII SMA
NEGERI 1 CIAWIGEBANG**

Imatul Anam, Evi Srinur Hastuti, Anggian Heksa Efraim Sinaga
Fakultas Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
e-mail: anamimatul@gmail.com

ABSTRACT

Academic procrastination is a tendency to procrastinate activities related to academics. Students in the learning process need self-regulated learning abilities that help students manage thoughts, behaviors, and emotions so that they can successfully direct the learning process towards the learning goals to be achieved. The purpose of the study was to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination during online learning in class XII students of SMAN 1 Ciawigebang. The research method used is the correlation method, which is to see the relationship between self-regulated learning variables and academic procrastination during online learning in class XII students of SMAN 1 Ciawigebang. The data collection technique used a questionnaire made in the form of google form. The measuring instrument for self-regulated learning variables is based on Zimmerman's theory (2011) and for academic procrastination variables based on McCloskey's theory (2011). The results showed that there was a negative and significant relationship between self-regulated learning and academic procrastination during online learning in class XII students of SMAN 1 Ciawigebang, with a value of $r_s = -0.800$. The lower the self-regulated learning, the higher the academic procrastination in class XII students of SMAN 1 Ciawigebang. On the other hand, the higher the self-regulated learning, the lower the academic procrastination in class XII students of SMAN 1 Ciawigebang.

Keywords: *Self regulated learning, Academic procrastination, Class XII high school students*

1. PENDAHULUAN

Berkembangnya teknologi yang sangat pesat saat ini mengakibatkan terjadinya kemajuan hampir disegala bidang seperti komunikasi, elektronik, bahkan transportasi, dan lain-lain. Oleh karena itu, Negara ini membutuhkan individu yang memiliki sikap disiplin, serta bertanggung jawab guna menciptakan individu yang bermutu dan berkualitas. Dalam upaya untuk membentuk individu yang bermutu dan berkualitas, maka dibutuhkanlah pendidikan yang dapat membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan terhadap individu diantaranya sekolah. Pendidikan dituntut memberikan respon lebih cermat terhadap perubahan-perubahan yang sedang berlangsung di zaman modern yang menghendaki adanya perkembangan total baik dalam visi, pengetahuan, proses pendidikan, ataupun nilai-nilai yang harus dikembangkan bagi peserta didik untuk menghadapi tantangan masa depan yang semakin kompleks (Zakiah, 2010).

Berdasarkan Undang-Undang No 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1 (UU Sisdiknas No 20 tahun 2003) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Sehingga, Pendidikan dapat dikatakan sebagai salah satu sarana utama yang dapat mengoptimalkan potensi eksistensi manusia (Indah & Shofiah, 2012).

Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, pendidikan informal, dan pendidikan non formal yang saling melengkapi dan memperkaya ilmu pengetahuan. Salah satu tempat dimana pendidikan diberikan secara formal adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Sekolah Menengah Atas merupakan jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi dengan pengkhususan (bidang atau jurusan) yang ditentukan. (Depdiknas, 2004). Siswa SMA yang termasuk masa

remaja akhir ini mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya (Hurlock, 2011). Pada kehidupan sehari-hari, ada berbagai peran yang dijalani oleh siswa, salah satunya adalah peran sebagai siswa. Tuntutan untuk seorang siswa bisa berupa berbagai macam tugas seperti pekerjaan rumah, presentasi, ulangan harian dan ujian lisan maupun tertulis serta tugas-tugas akademik lainnya. Selain itu, siswa dengan kegiatan akademik yang cukup padat harus bisa membagi waktu secara efisien yaitu antara belajar dan meluangkan waktunya untuk kepentingan pribadi. Terlebih ketika dimasa pandemi *covid-19* adanya metode pembelajaran yang baru yaitu belajar secara daring membuat adanya perubahan-perubahan didalam proses belajar siswa (Deswita, 2020).

Selama belajar daring, pemerintah memberikan fasilitas kepada siswa dengan memberikan kuota belajar gratis sehingga memperlancar proses pembelajaran, tetapi faktanya dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada siswa kelas XII, fasilitas tersebut tidak dimanfaatkan oleh siswa dan bahkan digunakan untuk bermain games atau untuk bersosial media diantaranya whatsapp dan tiktok. Dan tidak hanya itu, tidak efektifnya pengawasan baik dari pihak guru sekolah maupun orang tua di rumah ketika pembelajaran daring menimbulkan beberapa masalah lainnya, seperti banyak siswa justru menghabiskan waktu dengan hiburan seperti menonton televisi dan bermain game berjam-jam, serta terus-terusan memainkan handphone. Siswa menjadi tidak mengoptimalkan bahkan tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia, tugas sekolah terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal akan berpotensi terjadinya kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan (Savira,

2013). Siswa-siswa SMAN 1 Ciawigebang lebih memilih melakukan kegiatan lain seperti bermain games, menonton film, bahkan menghabiskan waktunya untuk bermain bersama teman-temannya yang akhirnya tidak menyelesaikan tugas yang diberikan guru di sekolahnya.

Individu yang mempunyai kesulitan dalam mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan akhirnya gagal untuk menyelesaikan tugas tersebut dapat dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi (Qomariyah, 2016). Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron & Rini Risnawati, 2014). Menurut Brown dan Holzman (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) prokrastinasi adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Millgram (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi: suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh seperti keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, penik dan sebagainya.

Pada masa pandemi covid 19 Kemdikbud mewajibkan seluruh sekolah harus melaksanakan kegiatan pembelajaran jarak jauh (daring) untuk menghentikan sementara aktivitas yang mungkin akan menimbulkan kerumunan massa. Sistem pembelajaran daring ini menimbulkan beberapa masalah bagi

siswa maupun guru. Guru mengeluhkan tentang perubahan yang terjadi pada siswa. Sesuai dari hasil wawancara peneliti kepada beberapa guru di SMAN 1 Ciawigebang, perubahan metode belajar mengakibatkan sulitnya guru untuk memberikan materi sesuai dengan capaian pembelajarannya, karena akses terbatas, seperti jaringan (sinyal) internet karena lokasi tempat siswa berada di pelosok desa. Untuk pelajaran seperti matematika, kimia, fisika, dan ekonomi guru mengalami kesulitan menerangkan secara detail kepada siswa dan tidak bisa mengawasi apakah materi bisa dipahami oleh siswa. Ketika diberi tugas, tugas yang diberikan banyak yang terlambat dengan berbagai alasan.

Selama proses sekolah daring berlangsung, siswa-siswa kesulitan dalam mengatur waktu belajarnya seperti hanya belajar ketika besoknya akan ada ulangan atau ujian, mengerjakan tugas sekolah dalam waktu H-1 batas pengumpulan dengan sistem kebut semalam, dan menjadi kebiasaan yang dilakukan terus-menerus. Kesulitan mengatur waktu yang dirasakan siswa terjadi karena mereka mengalami hambatan dalam mengatur waktu yang disebabkan ketidakmampuan siswa kelas XII didalam mengelola dirinya. Menurut beberapa siswa kelas XII yang diwawancara, ketika proses belajar daring berlangsung, mereka lebih sering membuang waktu belajar dengan bermain handphone, tidur, ada yang memilih untuk mengikuti kegiatan osis terlebih dahulu dan menunda untuk mengerjakan tugas, ada yang selalu malas mengerjakan tugas karena banyak dan sulit. Ditegaskan dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang menyatakan bahwa, ketika belajar offline siswa tidak begitu banyak melakukan pelanggaran dengan menunda-nunda tugas dan bahkan tidak mengerjakannya dibandingkan dengan pembelajaran secara daring.

Setiani, dkk (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa

seseorang yang dikatakan melakukan prokrastinasi akademik salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengaturan diri dalam belajar atau *self regulated learning* pada seseorang. Oleh karena itu, hal tersebut membuat peneliti menjadi lebih tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat hubungan juga antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dimasa pembelajaran daring. Kurangnya *self regulated learning* dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik seperti perilaku menunda penyelesaian tugas akademik dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Zimmerman (2011) menyatakan bahwa seseorang yang dikategorikan memiliki *self regulated learning* yang tinggi maka ia mampu dan menjadi pelaku utama dalam mengubah stimulus dengan cara mengarahkan serta mengatur perilaku belajarnya untuk dibawa ke arah konsekuensi yang positif. Sedangkan seseorang yang dikategorikan memiliki *self regulated learning* yang rendah tidak akan mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapinya ke dalam bentuk perilaku belajar yang positif, sehingga akan mengarah pada perilaku yang negatif termasuk ia lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya, hal ini menyebabkan proses belajar menjadi tertunda. Selain itu, menurut penelitian Stead dan Shanahan, (2010) konsekuensi yang berhubungan dengan kesehatan mental adalah prokrastinasi dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk. Oleh karena itu, siswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi dapat mengelola proses belajar dengan baik sehingga memungkinkan tidak terjadinya perilaku menunda-nunda aktivitas akademiknya.

Berdasarkan penelitian Suhadianto dan Pratitis (2019) prokrastinasi memiliki dampak pada siswa yang sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku,

akademik, fisik, moral, dan interpersonal. Hal ini sesuai dengan fenomena yang terjadi pada siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang dimana ketika siswa kelas XII melakukan perilaku prokrastinasi akademik, siswa tersebut menjadi merasa cemas dan takut dengan nilai yang akan didapatkannya, kemudian siswa tersebut lebih melakukan kegiatan lain yang disukainya dibandingkan dengan kegiatan akademiknya seperti bermain games berjam-jam, menonton film, bersosial media (*instagram, whatsapp, tiktok*). Kegiatan tersebut membuat nilai akademik yang diperoleh siswa kelas XII tidak memuaskan dengan apa yang diinginkannya.

Pengelolaan diri peserta didik sangat diperlukan dalam hal belajar. Zimmerman dan Ponds (2010) mengatakan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar. Peserta didik mencapai tujuannya dalam hal belajar adalah peserta didik yang mampu meregulasikan dirinya. Menurut Vohs dan Baummeter (2013) ketidakmampuan melakukan *self regulated learning* mempunyai dampak yang sangat luas baik dari masalah personal maupun masalah sosial bisa muncul karena kekurangmampuan di dalam melakukan *self regulated learning*. Hal ini bisa saja berkaitan dengan terjadinya prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah, yang perlu peninjauan terhadap perilaku peserta didik tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2006), menyebutkan bahwa *self regulated learning* mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Kemampuan regulated learning ini meliputi kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk

membagi waktu antara belajar dengan kegiatan lain. Selain itu termasuk pula kemampuan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tujuan. Sehingga apabila kemampuan regulasi diri dalam diri tidak berkembang dengan optimal maka tujuan yang ingin dicapai tidak dapat dicapai dengan optimal. Begitu juga sebaliknya, apabila *self regulated learning* dapat berkembang dengan optimal maka tujuan pendidikan dapat dicapai dengan optimal. Berdasarkan pemaparan diatas, masalah yang terjadi pada siswa SMA saat ini adalah perilaku prokrastinasi akademik. Arti penelitian ini adalah dapat memberi pemahaman mengenai pentingnya *self regulated learning* yang memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Ciawigebang.

2. KAJIAN PUSTAKA

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufroon & Rini Risnawati, 2014). Aspek-aspek prokrastinasi menurut McCloskey (2011) menyebutkan enam aspek yang menggambarkan prokrastinasi akademik, yaitu:

a) Gangguan Perhatian

Prokrastinator akan mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain yang dianggapnya menyenangkan dan menarik. Mereka cenderung menghindari tanggung jawab yang diberikan kepadanya berupa tugas akademik dari pemberi materi. Meski aktivitas itu sebenarnya mengganggu penyelesaian tugas, prokrastinator tetap menikmatinya.

b) Keyakinan Psikologis Akan Kemampuan

Prokrastinator meyakini bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugas

dibawah tekanan, seperti menyelesaikan tugas dalam waktu satu malam atau satu jam sebelum batas waktu pengumpulan atau sebelum ujian dimulai.

c) Kurang Inisiatif

Siswa yang melakukan prokrastinasi lebih mengandalkan motivasi eksternal daripada motivasi internalnya. Mereka yang lebih mengandalkan motivasi eksternal cenderung melakukan prokrastinasi.

d) Kesulitan Mengatur Waktu

Prokrastinator mempunyai masalah utama, yaitu mengenai orientasi pada tujuan. Mereka kesulitan untuk membagi dan mengatur waktu, dan itulah mengapa prokrastinator memiliki kesenjangan antara niat dan perilaku aktualnya. Hal itu menyebabkan prokrastinator mempunyai ciri khas yaitu kesulitan mengatur waktu secara efektif.

e) Faktor Sosial

Prokrastinator akan memilih bersosialisasi dengan teman-temannya dan melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan tugas akademik yang telah diberikan.

f) Kemalasan

Kemalasan merupakan kecenderungan untuk menghindari pekerjaan atau tugas walaupun secara fisik prokrastinator mampu. Padahal mereka menyadari bahwa pekerjaan atau tugas itu harus dikerjakan dan diselesaikan sebelum deadline.

Self Regulated Learning

Self Regulated Learning (SRL) merupakan proses pembelajaran siswa secara sistematis yang mengarahkan pada pikiran, perasaan, dan tindakan ke arah pencapaian tindakan ke arah pencapaian tujuan Zimmerman (dalam Schunk, 2009). Menurut Zimmerman (2011) menyebutkan bahwa ada tiga aspek dalam *self regulated learning* yaitu pemikian dan perencanaan (*forethought and planning*), pemantauan kinerja (*performance monitoring*), dan refleksi terhadap kinerja (*reflections on performance*). Kegiatan

yang berlangsung pada tiap fase SRL di bawah ini:

a. Pemikiran dan Perencanaan (*forethought dan Planning*), ada dua kategori yang saling berkaitan dalam fase perencanaan:

1) Analisis tugas (*Task Analysis*).

Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Selanjutnya perencanaan strategi, strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu ketrampilan yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada fase ini siswa yang memiliki kemampuan self regulated learning akan memikirkan dan merencanakan keterlaksanaannya kegiatan.

2) Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*).

Keyakinan motivasi diri (*self-motivation belief*) yang meliputi *self-efficacy*, hasil ekspektasi (*outcome expectation*), minat intrinsik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. Dengan keyakinan motivasi diri siswa akan terdorong keterlaksanaannya tugas dan dengan orientasi tujuan yang akan dicapai siswa akan mempersiapkan pelaksanaan tugas belajarnya.

b. Fase Pelaksanaan (*performance monitoring*)

Pada fase ini siswa menerapkan strategi untuk membuat kemajuan terhadap tugas belajarnya dan memantau efektivitas dari strategi-strategi yang telah ditetapkan serta motivasi mereka untuk menunjang kemajuan menuju tujuan itu melalui kontrol diri dan obserasi diri. Kontrol diri terdiri dari imajinasi, pengarahan diri, pemusatan perhatian, dan strategi belajar. Observasi diri terdiri dari dua proses utama yaitu pencatatan dan perekaman diri terhadap peristiwa personal dan eksperimen diri untuk

mengetahui penyebab dari peristiwa yang terjadi. Dengan menerapkan strategi dan kontrol diri terhadap emosi dan motivasi siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* akan melaksanakan tugas belajarnya dengan maksimal sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

c. Fase Refleksi terhadap Kinerja (*reflektions on performance*)

Pada fase ini siswa harus mengontrol emosi mereka sehubungan dengan hasil yang akan mereka dapatkan dari pengalaman belajar melalui penilaian diri (*self-judgment*) yang meliputi evaluasi diri dan penilaian diri yang mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan pada fase perencanaan dan informasi sebelumnya. Kemudian menilai dan meyakinkan penyebab dari kesalahan dan kesuksesan. Pada fase ini siswa mengevaluasi hasil belajarnya, mengungkapkan dengan reaksi-reaksi afektif, kemudian mengevaluasi dengan memahami penyebab dari keberhasilan maupun kegagalannya untuk dilakukannya perbaikan pada perencanaan tugas belajar berikutnya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi karena pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *simple random sampling* yaitu pengambilan responden secara acak tanpa memperhatikan tingkatan yang ada dalam populasi, setiap elemen populasi memiliki peluang yang sama dan diketahui untuk terpilih sebagai subjek. sampel dalam penelitian ini sebanyak 179 siswa kelas XII di SMA N 1 Ciawigebang.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner, dan menggunakan skala sikap model *likert* yang dibuat dalam bentuk *checklist* dengan cara memberikan tanda

(√) pada jawaban yang dipilih yaitu dalam bentuk angket *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *self regulated learning* yang dibuat dari penelitian Nurfiani (2015) dan disusun berdasarkan teori Zimmerman (2011). Dari jumlah 57 item terdapat 35 item dinyatakan valid dan terdapat 22 item yang tidak valid. Sedangkan alat ukur prokrastinasi akademik dibuat dari penelitian Pratama (2020) dan disusun dengan berdasarkan teori McCloskey (2011). Dari jumlah 36 item diketahui terdapat 28 item yang dinyatakan valid dan terdapat 8 item yang tidak valid. Analisis uji hipotesis antara variabel X dengan variabel Y dilakukan dengan menggunakan teknik analisis uji korelasi *rank spearman*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, diperoleh $t_{hit} < -t_{tab}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan $r_s = -0,800$ yang menurut tabel Guilford (1956) termasuk dalam kriteria derajat korelasi tinggi dan hubungan yang cukup berarti. Artinya hipotesis penelitian diterima yaitu semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang. Dengan $r_s < 0$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut adalah hubungan negatif yang tidak searah, berarti semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik dimasa pembelajaran daring pada siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang.

Kondisi ini sejalan dengan fakta yang terjadi pada siswa kelas XII, rendahnya kemampuan *self regulated learning* terjadi karena siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang ketika didalam proses pembelajaran daring lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan seperti bermain games, bersosial media (*tiktok* dan *instagram*), tidur ketika ada kelas *online*, dan mementingkan melakukan kegiatan yang disukainya sehingga

menyebabkan prestasi yang didapatkannya menurun. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII melakukan hal-hal yang merugikan seperti tidak mengatur waktunya untuk belajar, mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam, serta mementingkan hal-hal yang disukainya dibandingkan dengan kegiatan akademik sehingga siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik.

Ditunjang dengan perhitungan nilai tengah (median) yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat 46% atau 82 siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang yang memiliki *self regulated learning* rendah, tercermin dari perilaku siswa itu sendiri yang tidak dapat mengarahkan tindakannya pada tujuan, memiliki motivasi yang rendah dan tidak mengetahui penyebab hasil yang diperoleh. Sedangkan data yang lainnya diperoleh, terdapat 96% atau 171 siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang yang memiliki *self regulated learning* tinggi, hal ini sesuai dari perilaku siswa tersebut yang dapat mengatur waktunya untuk belajar, mengerjakan tugas tepat waktu, dan dapat melakukan evaluasi dalam hasil belajar yang didapatkannya.

Aspek *forethought*, pada aspek ini menjelaskan mengenai bagaimana siswa dapat menentukan strategi dalam proses belajarnya, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan dapat mengatur diri dalam memulai proses belajarnya. Aspek ini dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi dimana ketika siswa tidak dapat mengatur dirinya dalam proses belajar maka siswa tersebut cenderung akan melakukan perilaku prokrastinasi. Ketika aspek *forethought* rendah, maka aspek selanjutnya yaitu aspek *performance* akan mengalami hambatan seperti tidak adanya peran dalam *self regulated learning*. Selanjutnya aspek *performance*, pada aspek ini menjelaskan tentang bagaimana siswa dapat menerapkan strategi dan mengontrol proses belajarnya serta melakukan

kegiatan akademik dengan tepat waktu. Jika aspek *performance* rendah, maka akan mempengaruhi aspek evaluasi diri seperti tidak adanya strategi dalam mengatasi kegagalan dan kurang mampu mengevaluasi hasil belajarnya. Sehingga siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang cenderung melakukan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

Aspek *performance* yang mempunyai hubungan negatif yang signifikan sebesar $rs = -0,793$ yang menurut tabel Guilford (1956) termasuk dalam kriteria derajat korelasi tinggi dan memiliki hubungan yang cukup berarti dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini berarti, semakin rendah *self regulated learning* aspek *performance* maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik. Kontribusi *self regulated learning* aspek *performance* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 62,9%. *Performance* itu sendiri adalah bagaimana siswa melakukan kontrol terhadap perilaku belajarnya. Hal ini membuat aspek *performance* mempunyai hubungan yang tinggi dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, karena ketika siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang tidak dapat mengontrol perilaku belajarnya maka akan berpengaruh terhadap hasil dari kegiatan akademiknya.

Hubungan berikutnya yang terjadi antara aspek evaluasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik adalah hubungan negatif yang signifikan dengan $rs = -0,632$ yang menurut tabel Guilford (1956) termasuk dalam kriteria derajat korelasi sedang dan memiliki hubungan yang cukup berarti dengan kontribusi sebesar 40,0%, artinya semakin rendah aspek evaluasi diri maka akan semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik. Dimana pada aspek ini ditandai dengan kemampuan siswa untuk melakukan evaluasi terhadap kualitas hasil belajar yaitu seberapa mampu siswa mengetahui penyebab dari hasil yang telah diperoleh,

yaitu hasil yang berhasil atau hasil yang gagal.

Urutan yang terakhir adalah aspek *forethought*, dari hasil pengolahan data didapatkan bahwa aspek *forethought* memiliki korelasi paling rendah dibandingkan aspek-aspek lainnya. Dengan kata lain terdapat hubungan antara *self regulated learning* aspek *forethought* dengan prokrastinasi akademik, hubungan yang terjadi adalah hubungan negatif yang signifikan dengan $rs = -0,601$ yang menurut tabel Guilford (1956) termasuk dalam kriteria derajat korelasi sedang dan hubungan yang cukup berarti dengan kontribusi sebesar 39,1%, artinya semakin rendah *self regulated learning* aspek *forethought* maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.

Noran (dalam Akinsola, dan Tella 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, individu yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk ulangan atau ujian. Hal tersebut sesuai dengan yang terjadi pada siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang, dimana terdapat siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti menunda atau menghindari tugas dan memilih mementingkan kegiatan lain, tidak mampu untuk memprioritaskan kegiatan yang lebih penting, tidak bisa membagi waktu dengan baik, dan selalu mengerjakan tugas secara *deadline*.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan

antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dimasa pembelajaran daring pada siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang. Koefisien korelasi (r_s) = -0,800 artinya, semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa kelas XII maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa kelas XII. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki siswa kelas XII maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa kelas XII.

Sedangkan untuk lebih jelasnya mengenai aspek-aspek *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dimasa pembelajaran daring pada siswa kelas XII SMAN 1 Ciawigebang, jika diurutkan berdasarkan nilai korelasi paling tinggi maka urutan yang pertama yaitu aspek *performance*, kedua aspek evaluasi diri, dan yang ketiga aspek *forethought*.

6. REFERENSI

- Andarini, Anne Fatma. 2013. Memahami perilaku prokrastinasi akademik berdasar tingkat *self regulation learning*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 51-61.
- Corno, Snow & Jackson. 2009. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal psikologi pitutur*. 2 (2): 65-71.
- Ellis, knaus. 2003. Hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik. *Jurnal penelitian psikologi*. 7 (1).
- Ferrari, J.R. 2003. *Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: arousal and avoidance measures*. *Journal of Psychopatology and Assessment*, Vol.14, No.2.
- Fitriya, Lukmawati. 2016. Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal psikologi islami*. 2 (1): 63-74.
- Ghufron, M. 2010. Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik. Tesis Yogyakarta. *Jurnal fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Ghufron, Rini risnawati. 2014. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal ilmiah psikologi*. 2 (2).
- Hall & Santrock. 2007. *Psikologi remaja*. Jakarta: Charisma Putra Utama Offset.
- Hurlock, E. 2011. *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Husetya, Handy. 2010. Mengembangkan kemampuan regulasi diri untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal pendidikan penabur*. 7 (5): 54-71.
- Indah. Shofiah. 2010. Hubungan tipe kepribadian dengan sikap terhadap prokrastinasi pada mahasiswa pengguna facebook *jurnal ilmiah fakultas psikologi, Universitas Gunadarma*. Yogyakarta: Kanisius.
- Irawati, D. 2013. Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi

- akademik pada mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(1): 56-78.
- Kuseri. Mulhamah. 2016. Kemampuan *self-regulated learning* pada siswa sltpn 1 bantul yogyakarta. (Disertasi). Malang. Program Pascasajana, Universitas Negeri Malang.
- Laila, N. 2016. *Study of academic self efficacy, social support and leaning self-regulatory of student guidance and counseling*. Ilmu pendidikan psikologi dan konseling. 6 (2): 200-204.
- Liatmaja, Riska, dan Wardati, Indah Uly. 2013. Sistem informasi akademik berbasis web pada lembaga bimbingan belajar *be excellent* pacitan. Universitas Diponegoro. *IJNS* Volume 2 No 2 – April 2013, ISSN: 2302-5700.
- McCloskey, J. D. 2011. *Finally, my thesis on academic procrastination (Thesis)*. The University of Texas, Texas.
- Noran. 2007. Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikohumanika*, 1(2), 24-37.
- Zimmerman, B. J. 2011. *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. *Journal of educational psychology*. 81: 329-339.