

HUBUNGAN PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP N 1 TAMBUN SELATAN

Oleh:
Tri Winahyu Sari¹
Dra. Wirda Hanim, M.Psi²
Happy Karlina M., M.Pd Kons³

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran hubungan penggunaan strategi *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik di SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Metode yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tambun Selatan sebanyak 310 siswa. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah cluster sampling dengan merandom kelas, sampel penelitian sebanyak 38 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup bentuk model skala Likert dengan empat alternatif jawaban berisi 34 item untuk instrumen prokrastinasi akademik dan 36 item untuk instrumen *self-regulated learning*. Uji validitas butir dilakukan menggunakan rumus korelasi product moment. Hasil uji validitas instrumen prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning* yang dikonsultasikan pada $r_{tabel(36;0,05)}$ sebesar 0,381. Uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach diperoleh hasil instrumen prokrastinasi akademik sebesar 0,93 dan 0,87 untuk instrumen *self-regulated learning* yang menyatakan bahwa kedua instrumen tersebut reliabel. Pengujian prasyarat analisa hipotesis, uji normalitas menggunakan chi kuadrat instrumen prokrastinasi akademik diperoleh $X_{2hit} 5,00 < X_{2tab} 11,070$ dan uji normalitas instrumen *self-regulated learning* $X_{2hit} 2,58 < X_{2tab} 11,070$ berarti data bersifat normal. Hasil uji linieritas regresi diperoleh . Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan sebesar -0,402 antara variabel penggunaan strategi *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Siswa dengan kategori prokrastinasi tinggi 63,16%, sedang 28,95%, dan rendah 7,89% dan penggunaan strategi *self-regulated learning* tinggi 21,05%, sedang 39,47%, dan rendah 39,47%.

Kata Kunci: Strategi *Self-Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik

Pendahuluan

Kualitas sumber daya manusia (SDM) memegang peranan penting dan sangat menentukan untuk

meningkatkan kemajuan di berbagai bidang dan meningkatkan daya saing mendunia. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai macam upaya untuk

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, triwinahyusari@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, wrd_hanim@yahoo.com

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, happykarlina@gmail.com

menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, salah satunya yaitu melalui program pendidikan mulai dari pendidikan dasar hingga tingkat perguruan tinggi, mencanangkan pendidikan karakter untuk memartabatkan bangsa. Salah satu poin dalam pendidikan karakter yaitu meningkatkan kedisiplinan. Kedisiplinan memacu seseorang untuk dapat meraih kesuksesan.

Kenyataan yang ada menggambarkan bahwa generasi-generasi muda seperti siswa SMP cenderung belum menyadari akan pentingnya manfaat kedisiplinan dalam menggunakan waktu, sehingga melakukan penundaan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas yang diberikan dan baru mengerjakannya menjelang *deadline* tugas itu dikumpulkan. Hal ini tentunya membuat mereka tidak dapat mengerti dan memahami secara baik tugas yang telah diberikan, yang akhirnya cenderung mengerjakannya dengan tidak maksimal dan berdampak pada hasil yang tidak memuaskan.

Kejadian-kejadian seperti di atas juga terjadi di lingkungan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tamnun Selatan. Hal ini berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Di hari-hari menjelang pengumpulan tugas sebagian dari siswa cenderung sibuk melakukan kegiatan yang menurut mereka lebih menyenangkan seperti bermain internet, *games*, menonton televisi, tanpa memperdulikan waktu. Bahkan ada siswa yang sudah berencana untuk menyelesaikan tugas dengan cara belajar kelompok lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengobrol atau membicarakan hal yang tidak ada kaitannya dengan tugas yang akan diselesaikan. Selanjutnya siswa yang datang ke perpustakaan, seharusnya dapat membaca buku referensi tambahan, namun malah asik membaca buku cerita atau novel yang mereka anggap lebih menyenangkan dan menghibur.

Fenomena ini jelas-jelas mengkhawatirkan karena akan menunjukkan kecenderungan penundaan yang semakin meningkat, yang dalam khasanah ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Burka dan Yuen (2008) menjelaskan inti makna prokrastinasi adalah suatu masalah yang berhubungan dengan diri sendiri, yang merupakan suatu pantulan perasaan goyah dari harga diri. Penundaan yang dilakukan ditunjang dari faktor-faktor yang ada di-

dalam diri mereka sendiri, seperti takut gagal, tidak menyukai tugas, sebagai sikap pemberontakan, kesukaran mengambil keputusan, ketergantungan pada orang lain, dan pengambilan resiko berlebihan.

Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Viktor (2000) konsekuensi yang tampak jelas dihantarkan oleh perilaku prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu konsekuensi internal dan konsekuensi eksternal. Konsekuensi internal berasal dari gangguan dan penyelesaian dalam bentuk menghukum diri dan rasa putus asa yang kuat, disamping itu mereka pun merasa ke-sal, frustrasi, dan juga marah pada diri sendiri karena prokrastinasi menghambat kemampuan yang dimiliki. Sementara konsekuensi eksternalnya, adalah berupa kecaman atau ancaman yang membuat diri menjadi tidak tenang, hilangnya kesempatan atau peluang yang datang.

Melihat dari konsekuensi-konsekuensi perilaku prokrastinasi akademik yang cukup merugikan, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi sebagai suatu masalah yang harus secepatnya ditanggulangi. Konseptual yang mendekati *treatment* untuk menanggulangi prokrastinasi berfokus pada kemampuan pengaturan diri dalam belajar atau yang dikenal sebagai *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah penjelasan mengenai bagaimana dan mengapa seorang siswa memilih untuk menggunakan strategi dalam proses pengaturan diri atau merespon.

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan Zimmerman (1989) membuktikan bahwa strategi-strategi *self-regulated learning* adalah faktor penting dalam menentukan prestasi yang diperoleh siswa. Siswa-siswa yang menggunakan strategi-strategi *self-regulated learning* dapat mengontrol proses-proses yang terjadi dalam diri, tingkah laku, dan lingkungan tempat mereka belajar dengan baik. *Self-regulated learning* merupakan salah satu cara dalam mengontrol diri serta bagaimana cara siswa mengarahkan tindakannya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Bagaimanakah hubungan penggunaan strategi *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tambun Selatan?”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang gambaran hubungan antara penggunaan strategi *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tambun Selatan.

Kajian Teori

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Solomon & Rothblum (1989) prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktifitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Solomon & Rothblum (Ferrari, et al. 1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterba-

tan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Strategi *Self-Regulated Learning*

Strategi *self-regulated learning* menurut Zimmerman (1989) adalah tindakan atau proses yang diarahkan untuk memperoleh informasi atau keterampilan dimana tindakan atau proses ini dipersepsikan oleh siswa sebagai perantara (*agency*), alat (*instrument*) dalam mencapai tujuan belajar. Bandura (Zimmerman, 1989) mengemukakan pentingnya siswa menggunakan strategi-strategi *self-regulated learning*. Menurutnya strategi aplikasi ini memberikan siswa pengetahuan yang bernilai tentang *self-efficacy*. Selain itu pula dengan menggunakan strategi *self-regulated learning* dapat meningkatkan prestasi

akademik. Strategi-strategi tersebut adalah:

- 1) *Self Evaluating*. Inisiatif siswa untuk mengevaluasi kualitas dari pekerjaan yang telah selesai, pemahaman terhadap area tugas, dan usaha yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.
- 2) *Organizing and Transforming*. Inisiatif siswa untuk secara *overt* maupun *covert* mengatur kembali materi yang dipelajari untuk meningkatkan hasil belajar.
- 3) *Goal setting and Planning*. Menetapkan tujuan atau sub tujuan dan membuat perencanaan untuk urutan, waktu, dan aktifitas yang berhubungan dengan pencapaian tujuan.
- 4) *Seeking Information*. Inisiatif siswa untuk mencari informasi dari sumber non sosial ketika mengerjakan tugas.
- 5) *Keeping records and Monitoring*. Inisiatif siswa dalam mencatat berbagai kejadian atau hasil yang telah dicapai.
- 6) *Environmental Structuring*. Inisiatif siswa untuk berusaha mengatur tempat atau lingkungan belajar sehingga dapat belajar dengan baik.
- 7) *Self Consequating*. Inisiatif siswa dalam membuat atau membayangkan hadiah atau hukuman untuk keberhasilan atau kegagalan yang diperoleh.
- 8) *Rehearsing and Memorizing*. Inisiatif siswa untuk berusaha mengingat materi dengan latihan baik secara *overt* maupun *covert*.
- 9) *Seeking Social Assistance*. Inisiatif siswa untuk berusaha mencari bantuan dari orang lain.
- 10) *Reviewing Records*. Inisiatif siswa dalam berusaha membaca ulang catatan, tes-tes, atau buku pelajaran.

Tujuan dari setiap strategi adalah untuk meningkatkan *selfregulation* siswa pada fungsi proses dalam diri siswa (*personal process*), prestasi perilaku akademik (*behavioral*), dan lingkungan tempat belajar (*environment*). Misalnya strategi-strategi seperti *organizing and transforming*, *rehearsing and memorizing*, dan *goal setting and planning* difokuskan untuk mengoptimalkan pengaturan dalam diri siswa. Strategi-strategi seperti *self evaluation* dan *self consequences* dirancang untuk meningkatkan fungsi perilaku. Serta strategi-strategi *keeping records and monitoring*, *environmental structuring*, *seeking information*, *reviewing records*, dan *seeking social as-*

istance digunakan untuk meningkatkan fungsi lingkungan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif dengan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Tambun Selatan kelas VIII sebanyak 9 kelas. Sedangkan sampel ditetapkan sebanyak 1 kelas. Pemilihan kelas dilakukan dengan teknik penarikan sampel berkelompok (*cluster sampling*). Teknik ini digunakan karena subyek penelitian (siswa) berada dalam kelompok atau *cluster* yang telah terbentuk secara alamiah, sehingga satuan yang dipilih bukanlah individu-individu, melainkan sekelompok individu yang secara alami berada bersama-sama di satu tempat (Donald Ary, et all. terjemahan Arief Furchan, 2004) . Kelas yang dijadikan sampel adalah kelas VIII F dengan cara randomisasi dengan menggunakan keseluruhan subjek sebagai sampel yaitu sebanyak 38 siswa.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik dan strategi *self-regulated learning* dalam bentuk kuesioner tertutup dengan menggunakan model skala Likert yang dimodifikasi menjadi 4 pilihan jawaban.

Teknik analisa data statistik yang digunakan untuk mengetahui persentase intensitas prokrastinasi akademik dan intensitas *self-regulated learning*, digunakan teknik deskriptif presentase. Uji hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment*.

H_0 : Tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penggunaan strategi *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

H_1 : Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penggunaan strategi *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

$H_0 : r_{xy} = 0$

$H_1 : r_{xy} > 0$

Kriteria pengujian hipotesis:

Terima H_0 jika $r_{hit} < r_{tab}$

Tolak H_0 jika $r_{hit} > r_{tab}$

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Uji hipotesis terhadap hubungan antara penggunaan strategi *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan menggunakan rumus *product moment* dengan taraf signifikansi = 0,05, menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,402$. Hal tersebut menandakan bahwa korelasi yang terjadi adalah korelasi negatif. Artinya jika penggunaan strategi *self-regulated learning* naik maka akan diikuti penurunan pada prokrastinasi akademik. Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa, persentase siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi sebesar 63,16 % dan skor penggunaan strategi *self regulated learning* tinggi sebesar 21,05%. Koefisien determinasi diperoleh skor sebesar 16,16%.

Siswa yang berada pada intensitas prokrastinasi akademik tinggi artinya sering melakukan penundaan. Siswa yang berada pada intensitas prokrastinasi tinggi sering menunda mengerjakan tugas sekolah, lebih mengutamakan menonton televisi atau membaca novel daripada membuat resume pelajaran. Siswa dalam kategori intensitas prokrastinasi akademik sedang artinya siswa pernah melakukan prokrastinasi akademik dengan intensitas tidak terlalu sering. Siswa pernah menunda menyelesaikan tugas, membaca kembali catatan, membuat resume pelajaran yang telah dipelajari. Siswa dengan kategori intensitas prokrastinasi akademik rendah ditandai dengan menyelesaikan tugas lebih awal, membaca kembali materi yang telah dan akan dipelajari.

Jika melihat hasil deskripsi data tersebut, maka mungkin akan terlihat bahwa penggunaan strategi *self regulated learning* tidak terlalu memiliki hubungan yang besar pada perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dimungkinkan banyak faktor lain yang mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik, seperti pola asuh orangtua, karakteristik remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri dan sangat membutuhkan dukungan dan penerimaan sosial, berbagai kejadian dalam hidup atau dalam keluarga, kurangnya pengawasan dari orang dewasa, dan pemberian contoh yang salah di dalam keluarga maupun dari lingkungan sekitar.

Hal ini sejalan dengan pendapat Solomon & Rothblum (1989) yang mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan

prokrastinasi, yaitu: manajemen waktu yang buruk, sikap perfeksionis, takut mengalami kegagalan, menghindari tugas, dan depresi.

Gufon (2003) juga menjelaskan prokrastinasi yang dialami siswa tidak disebabkan dari dirinya sendiri saja tetapi ada penyebab lain sehingga seseorang melakukan prokrastinasi, dimana faktor penyebab itu berasal dari dalam diri (kondisi fisik yang kelelahan memicu siswa melakukan prokrastinasi akademik, dan kondisi psikologis) dan luar diri individu itu sendiri, seperti pengasuhan orangtua serta kondisi lingkungan yang kondusif bagi siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Di sisi lain, rendahnya skor penggunaan strategi *self regulated learning* disebabkan kurangnya pengetahuan siswa tentang strategi tersebut dan cara menggunakannya. Seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) bahwa siswa-siswa yang menggunakan strategi-strategi *self regulated learning* dapat mengontrol proses-proses yang terjadi dalam diri, tingkah laku, dan lingkungan tempat mereka belajar dengan baik. *Self-Regulated Learning* merupakan salah satu cara dalam mengontrol diri serta bagaimana cara siswa mengarahkan tindakannya.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan strategi *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian hipotesis yang diperoleh nilai sebesar -0,402. Besarnya kontribusi variabel penggunaan strategi *self regulated learning* sebesar 16,16%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self regulated learning* memberikan kontribusi sebesar 16,16% terhadap prokrastinasi akademik dan 83,84% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola asuh orangtua, karakteristik remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri dan sangat membutuhkan dukungan dan penerimaan sosial, berbagai kejadian dalam hidup atau dalam keluarga, kurangnya pengawasan dari orang dewasa, dan pemberian contoh yang salah di dalam keluarga maupun dari lingkungan sekitar.

Saran

Saran bagi guru bimbingan konseling, diharapkan mampu membuat program layanan yang matang dalam rangka mencegah dan menanggulangi kasus prokrastinasi akademik di sekolah salah satunya dengan menerapkan strategi *self regulated learning*. Bagi guru kelas dan guru mata pelajaran, diharapkan mampu menjadi contoh yang baik bagi siswanya yaitu dengan tidak melakukan prokrastinasi akademik di kelas, sebab bukan tidak mungkin perilaku prokrastinasi akademik timbul pada saat proses belajar mengajar berlangsung karena hal itu lebih banyak memberikan dampak negatif bagi perkembangan siswa.

Daftar Pustaka

- Burka & Yuen. (2008). *Procrastination; Why You Do It, What To Do it Now*. AS:DaCoPa Press
- Donald Ary, Luchy Cheser Jacobs, & Asghar Razavieh, *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan* terjemahan Arief Furchan (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h.201
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- Gufron, (2004). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademis*. Yogyakarta. Jurnal Tabularsa
- Solomon & Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.
- Zimmerman J. Barry.,(1989). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist* 25(1), 3-17