

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPEB.003.2.3>.

SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI: STUDI PADA SISWA SMK PANCA KARYA TANGERANG

Nuryetty Zain

Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta
nuryetty_zain@unj.ac.id

Susi Setya Wahyuni

Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta
susi@feunj.ac.id

ABSTRACT

This research aims to know whether there is the correlation between self-regulated learning and procrastination in Students of SMK Panca Karya Tangerang. Research method used is a method of survey. The population in this research was all of the students in SMK Panca Karya Tangerang, affordable population in this research is all of Office Administration's students which consisted of 112 students, and sample used as many as 94 students by using techniques proportional random sampling. An instrument used to obtain data for variable x (self-regulated learning) and variable y (procrastination) measured using a questionnaire with Liker's Scale. This study uses the logistic correlation hypothesis test. Results of the analysis showed that there is a negative and significant correlation between Self-Regulated Learning and Procrastination.

Keywords: *Procrastination, Self-Regulated Learning*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pembelajaran mandiri dan penundaan pada siswa SMK Panca Karya Tangerang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMK Panca Karya Tangerang, populasi yang terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Jurusan Administrasi Perkantoran yang terdiri dari 112 siswa, dan sampel yang digunakan sebanyak 94 siswa dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data untuk variabel x (*self-regulated learning*) dan variabel y (penundaan) diukur dengan menggunakan kuesioner dengan Skala Liker. Studi ini menggunakan uji hipotesis korelasi logistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada korelasi negatif dan signifikan, antara *self-regulated learning* dan penundaan.

Kata Kunci: Penundaan, Pembelajaran Mandiri

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri individu yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat (Kamali, 2014).

Pengembangan potensi individu bukan hanya diperlukan oleh individu itu sendiri, melainkan juga diperlukan oleh masyarakat, bangsa, dan negara sebagai konsekuensi individu bagian dari komunitas sosial (Yudi Suharsono, 2013). Pendidikan individu dapat dilakukan melalui pendidikan formal, non-formal, maupun informal (Nur, 2010).

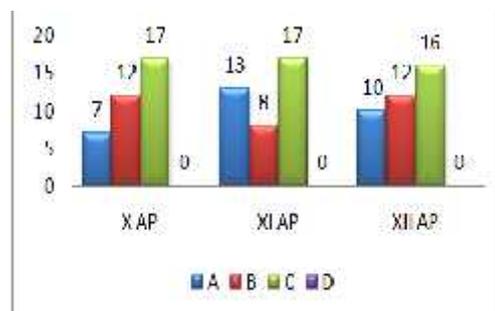
Siswa SMK dapat dikategorikan sebagai remaja. Pada usia remaja, pendidikan menjadi suatu kewajiban yang mutlak harus dijalani (Kamali, 2014). Namun dalam menempuh jenjang pendidikan, sering terjadi beberapa masalah dan hambatan yang dialami oleh para remaja.

Umumnya para remaja sering mengeluh mengenai permasalahan seperti tidaknyaman dengan kondisi sekolah, cara guru mengajar, tugas yang dianggap terlalu banyak hingga adanya keengganan untuk belajar (Hope J, 2001).

Keengganan belajar yang terjadi pada remaja tidak jarang mengakibatkan adanya tugas-tugas sekolah menjadi tertunda bahkan terbengkalai dan kurangnya persiapan untuk meng-

hadapi ujian. Kegiatan menunda-nunda tersebut disebut dengan istilah prokrastinasi (Rizal, 2013).

Demikian pula yang terjadi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang, keengganan belajar yang terjadi pada siswa yang baru menginjak masa remaja berdampak buruk bagi pendidikan mereka. Dampak yang begitu terasa adalah tingginya tingkat prokrastinasi siswa. Tingkat prokrastinasi siswa dapat diukur dari segi nilai afektif siswa seperti berikut:



Gambar 1. Data Nilai Afektif Siswa

Nilai afektif di atas diperoleh dari berbagai macam aspek yang dinilai, seperti spiritual, jujur, disiplin dalam mengumpulkan tugas, tanggung jawab, toleransi, dan kerja sama.

Berdasarkan survei awal dengan salah satu guru di SMK Panca Karya Tangerang, terdapat beberapa masalah yang mendasari siswa untuk melakukan prokrastinasi yaitu efikasi diri, motivasi berprestasi, kecerdasan, dan *self-regulated learning*. Siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi umumnya ditandai dengan adanya penundaan untuk

memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang dilakukan, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Mark A, dkk, 2003).

Fenomena prokrastinasi tersebut menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa di SMK Panca Karya Tangerang seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Selain itu prokrastinasi juga akan berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis siswa seperti menimbulkan kecemasan.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang siswa melakukan prokrastinasi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang adalah efikasi diri. Menurut siswa, jika beban tugas yang diberikan berat bahkan melampaui batas kemampuan, siswa akan mengerjakan tugas-tugasnya dalam tekanan dan perasaan malas. Pada akhirnya siswa akan terbiasa menunda pekerjaannya.

Menghadapi penyebab prokrastinasi tersebut diperlukan keyakinan siswa akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam

menyelesaikan tugas untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.

Kaitannya dengan prokrastinasi, efikasi diri yang dimiliki siswa di SMK Panca Karya Tangerang ini terbilang cukup rendah maka dari itu tingkat prokrastinasinya juga terbilang cukup tinggi. Karena siswa tidak memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa mereka mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mereka, maka siswa tersebut tidak memiliki keinginan untuk memulai mengerjakan tugasnya karena mereka takut bahwa tugas yang sudah mereka kerjakan akan mendapatkan nilai yang tidak memuaskan.

Selain itu, motivasi berprestasi juga menjadi salah satu penyebab siswa melakukan prokrastinasi di SMK Panca Karya Tangerang. Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa menjadi indikasi kurangnya motivasi berprestasi seseorang untuk tampil optimal seperti sering terlambat, persiapan yang terlalu lama sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Siswa sebagai penerus bangsa diharapkan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi yang ditunjukkan dengan semangat hidup yang tinggi, ulet, optimis dan memiliki dorongan untuk meraih sukses.

Pada kenyatannya siswa memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Hal ini dapat terlihat dari rendahnya keikutsertaan siswa dalam lomba-lomba yang menunjukkan prestasi siswa baik lomba yang diadakan dilingkungan

sekolah atau lomba yang diadakan di luar lingkungan sekolah. Apabila siswa memiliki motivasi berprestasi yang tinggi maka siswa akan antusias untuk mengikuti lomba tersebut dengan alasan untuk menunjukkan bahwa dirinya memang memiliki prestasi, namun keadaan yang terlihat justru keadaan yang sebaliknya.

Kecerdasan juga menjadi salah satu penyebab siswa melakukan prokrastinasi. Siswa yang cerdas cenderung senang mengerjakan tugas dan belajar dibandingkan mendahulukan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan belajar. Sebaliknya siswa yang memiliki tingkat kecerdasan yang rendah justru lebih senang bermain dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan belajar dan mengerjakan tugas.

Demikian juga yang terjadi dengan siswa pada SMK Panca Karya Tangerang, terdapat beberapa dari mereka memiliki kecerdasan yang rendah sehingga mereka melakukan prokrastinasi. Namun tidak hanya karena itu, terkadang siswa di SMK Panca Karya Tangerang ini menginginkan tugas yang sempurna ketika dikumpulkan, sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama dalam pengerjaannya. Keinginan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan sempurna inilah yang memicu terjadinya prokrastinasi.

Hal tersebut berkaitan dengan kurangnya strategi dan pengaturan diri siswa dalam belajar atau disebut juga dengan

self-regulated learning juga merupakan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang. Jika seseorang kehilangan strategi dalam *self-regulation* maka mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk, dalam hal ini siswa akan cenderung melakukan prokrastinasi.

Demikian juga keadaan yang terjadi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang, rendahnya *self-regulated learning* yang dimiliki siswa membuat performa mereka dalam belajar menjadi rendah karena tidak adanya strategi yang ditetapkan dalam diri mereka untuk belajar dengan baik. Hal tersebutlah yang memicu siswa untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu yang berkaitan dengan prokrastinasi. Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut; Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan komunikasi interpersonal mahasiswa?

KAJIAN TEORITIK Prokrastinasi

Menurut Burka and Yuen (Burka, 2008), istilah prokrastinasi berasal dari dua kata dalam bahasa latin, yaitu *pro* yang berarti

bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Ini berarti prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Noran (2007:364) menyebut prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan. Wolters (2005:95) sampai pada kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan atau kebiasaan menunda atau menangguhkan tugas mencakup kegagalan menyelesaikan tugas sekolah atau menunda tugas sekolah hingga batas waktu terakhir untuk dikumpulkan.

Selanjutnya Nevile (Service., 2007) mendefinisikan *procrastinationis the deferment or avoidance, without good reason, of an intended or scheduled task until later*. Sementara Ferrari (2005), mendefinisikan *procrastination as the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort*. Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegiatan penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang karena lebih mementingkan untuk melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Self-Regulated Learning

Brekel (2000) menyatakan bahwa *self regulated learning implies that learners play an active role in planning, monitoring and evaluating their learning process*

Self regulated learning. Zimmerman (2011:68) mengemukakan bahwa *self regulated learning focuses on individuals planning, monitoring, and control of action (behavior), thinking (cognition), drive, self beliefs (motivation), and feelings (condition)*. Schutz (2002:98), *self regulated learning implies planning, monitoring, and evaluating one's own learning is flexible ways and in doing so, adapting learning strategies to task demand and the progress made*.

Selanjutnya Chamot (2008:13) menyimpulkan bahwa *self-regulated learning* atau pembelajaran mandiri adalah sebuah situasi belajar dimana pembelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan tindakan yang dilakukan siswa untuk mencapai tujuan belajar dengan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar siswa.

Millgram (2010:164) mengungkapkan bahwa *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan atau prokrastinasi, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Selanjutnya Lavesque (2012) mengungkapkan bahwa "*Numerous other studies have*

examined procrastination's relationship to self-regulation learning and found that self-regulation is a stronger predictor of procrastination than self efficacy or self esteem". Senada dengan kedua ahli tersebut, Steel (2013:163) sampai pada kesimpulan bahwa "Procrastination is particularly relevant from a self-regulatory perspective because it is sometimes referred to as the "quintessential self-regulatory failure".

METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan masalah-masalah yang telah peneliti rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan berdasarkan data dan fakta yang sah, benar dan dapat dipercaya mengenai ada atau tidaknya hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian

ini adalah metode survei dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMK Panca Karya Tangerang.

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa jurusan administrasi perkantoran yang berjumlah 112 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Berdasarkan tabel *Isaac Michael* dengan taraf kesalahan 5%, peneliti mengambil 94 siswa yang dipilih menjadi anggota sampel. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis meliputi uji normalitas dan uji kelinieran regresi. Teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian normalitas data yaitu dengan uji Liliefors. Data yang terkumpul dianalisis dengan regresi dan korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah distribusi data hasil penelitian:

Tabel 1. Rangkuman Deskripsi Data

Nilai Tendensi Sentral	<i>Self-Regulated Learning</i> (X)	Prokrastinasi (Y)
n	94	94
Mean	87,82	50,86
St.Deviasi	11,438	6,904
Variance	130,838	47,669

Pengujian Persyaratan Analisis: Uji Normalitas

Pengujian normalitas yang digunakan adalah Uji *Liliefors*. Berdasarkan perhitungan didapatkan

$L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga data berdistribusi normal. Hasil Uji Normalitas terdapat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No.	Galat Taksiran	L_0	$L_{tabel} (0,05)$	Keputusan	Keterangan
1	Y atas X	0,05	0,091	Terima H_0	Normal

Uji Linearitas Regresi

Bentuk persamaan regresi berbentuk linear, hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan $F_{hitung} = 1,47$ sedangkan $F_{tabel} = 1,65$ yang berarti $F_{hitung} < F_{tabel}$.

Pengujian Hipotesis

Hasil analisis data menginformasikan bahwa persamaan regresi pasangan variabel ini adalah $\hat{Y} = 79,78 - 0,329X$. hasil pengujian signifikan dan linearitas persamaan regresi disajikan pada tabel 3

Tabel 3. ANAVA untuk Pengujian Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi $\hat{Y} = 79,78 - 0,329X$

Sumber Varians	dk	Jumlah Kuadrat (JK)	Kata rata Jumlah Kuadrat (RJK)	F_{hitung}	F_{tabel}
Total	94	247603,00			
Regresi (a)	1	243169,80			
Regresi (b/a)	1	1319,77	1319,77	39,00	3,96
Sisa	92	3115,13	33,81		
Tuna Cocok	45	1819,10	40,42	1,47	1,65
Galat Kekeliruan	47	1294,33	27,54		

Berdasarkan tabel di atas dapat dinyatakan bahwa persamaan regresi tersebut adalah signifikan dan linear. Selanjutnya menghitung kekuatan hubungan pasangan variabel tersebut melalui

perhitungan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan menghitung koefisien determinasinya. Hasil pengujian disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel X dan Y

Koefisien antara X dan Y	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	t_{hitung}	t_{tabel}
	-0,546	29,77%	-6,24	-1,67

Berdasarkan hasil pengujian signifikansi seperti terlihat pada tabel di atas ternyata koefisien korelasi antara *self-regulated learning* (X) dengan prokrastinasi (Y) signifikan. Dengan demikian

hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut di atas teruji kebenarannya. Dengan kata lain semakin tinggi *self-regulated*

learning, akan semakin rendah pula prokrastinasi. Koefisien determinasi antara variabel X dengan Variabel Y yaitu sebesar $r_{xy} = 0,2977$, ini menunjukkan bahwa 29,77% variabel yang terjadi pada prokrastinasi dapat ditentukan oleh variabel *self-regulated learning* melalui persamaan regresi $= 79,78 - 0,329X$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan perhitungan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi. Pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi adalah sebesar 29,77%. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah strategi belajar. Siswa yang tidak memiliki strategi belajar yang baik dalam setiap mata pelajaran akan merasa tidak memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas sehingga mereka lebih suka menunda untuk mengerjakan tugas dan lebih senang mengerjakan hal lain.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah disampaikan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat antara lain sebagai berikut: (1) Untuk mengurangi tingkat prokrastinasi pada siswa SMK Panca Karya Tangerang, guru serta pihak sekolah lainnya harus meningkatkan *self-regulated learning* siswa. *Self-regulated learning* yang tinggi akan meminimalisir prokrastinasi yang dilakukan siswa; (2) Untuk mengurangi prokrastinasi, dapat

dilihat dari indikator dan sub indikator dari prokrastinasi yang memperoleh skor tertinggi yaitu menunda pada sub indikator tugas dengan persentase sebesar 21,70%. Hal ini berarti banyak siswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas mereka, dengan demikian perlu diantisipasi bagaimana caranya agar siswa tidak melakukan penundaan misalnya dengan memberikan tugas yang tidak membosankan bagi siswa seperti mengarang, berikanlah siswa tugas yang lebih menantang dan bersemangat untuk mengerjakan tugas, dan (3) Untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa, dapat dilihat dari indikator dan skor sub indikator terendah yaitu indikator memantau pada sub indikator hasil dari strategi yang dicapai dengan persentase sebesar 12,96%. Dengan demikian siswa harusnya memiliki strategi belajar tersendiri yang dianggap lebih menyenangkan dalam belajar di rumah maupun di sekolah dan guru juga harusnya membimbing siswa dalam menentukan strategi belajarnya, demikian siswa akan bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa yang bersemangat dalam belajar cenderung memiliki *self-regulated learning* yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Brekel, H. V. (2000). *Lesson From Problem Based on Learning*. New York: Oxford University Press.
- Burka, J. B. (2008). *Procrastination: Why You*

- Do It, What to Do It Now.*
MA: Da Capo Press.
- Ferrari, J. R. (2005). *Procrastination & Task Avoidance.* New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur. (2010). *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Harmatman, Hope J. (2001). *Metacognitive In Learning And Instruction.* USA: Kluwer Academic Publisher.
- Koushki, Shirin, Rita Liaght dan Arina Pour Kamali. (2014). *Relationship between Attributional Styles, Self-Regulation and Educational Procrastination in Students.* International Journal of Psychology and Behavioral Research. Vol., 3(3).
- Kurniawan, Rizal. (2013). "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang." *Skripsi.* Universitas Negeri Semarang.
- Lavesque, R. J. (2012). *Encyclopedia of Adolescence.* Springer, 2182.
- Rieneke, Mark A, dkk. (2003). *Cognitive Therapy With Children and Adolences.* USA: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Savira, Fitria dan Yudi Suharsono. (2013). *Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi.* Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01, No. 01.
- Service., C. N. (2007). *Procrastination: What is it, Why we do it, What we can do about it.* *Journal Effective Learning*, 1.