

## ***Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement***

Zaki Nur Fahmawati

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

**Corresponding Author:** Zaki Nur Fahmawati [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Academic Procrastination, Self-Regulated Learning, Training

*Received :* 3 December

*Revised :* 20 December

*Accepted:* 20 January

©2023 Fahmawati: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

Academic procrastination is a procrastination behavior characterized by doing unimportant things instead of prioritizing more important tasks or activities. One of the triggers for academic procrastination is low self-regulation in learning. This can be minimized by providing training. The purpose of this research is to look at the effectiveness of self-regulated learning training on student procrastination. The training participants were 55 students of SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement who took part in the Muhammadiyah Boarding School (MBS) program. Data analysis using paired sample t test. The study used the pre-experimental design method in the form of one group pretest-posttest. The result is that there is a difference between the pretest and posttest of academic procrastination after being given self-regulated learning training, with a large effect of -0.426 which is included in the moderate category. It can be concluded that self-regulated learning training is effective in reducing academic procrastination

---

## ***Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Muhammadiyah Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Tulangan**

Zaki Nur Fahmawati

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

**Corresponding Author:** Zaki Nur Fahmawati [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

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

*Received :* 3 December

*Revised :* 20 December

*Accepted:* 20 January

©2023 Fahmawati: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas yang ditandai dengan melakukan hal-hal tidak penting dibandingkan memprioritaskan tugas atau kegiatan yang lebih penting. Salah satu pemicu prokrastinasi akademik adalah rendahnya regulasi diri dalam belajar. Hal ini dapat diminimalisir dengan pemberian pelatihan. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat efektifitas pelatihan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi siswa. Peserta pelatihan adalah siswa-siswi SMP Muhammadiyah 5 Tulangan yang mengikuti program Muhammadiyah Boarding School (MBS) sebanyak 55 siswa. Analisa data menggunakan paired sample t test. Penelitian menggunakan metode pre experimental design dalam bentuk one grup pretest-posttest. Hasilnya terdapat perbedaan antara pretest dan posttest prokrastinasi akademik setelah diberikannya pelatihan *self-regulated learning*, dengan besar pengaruh  $-0,426$  termasuk kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* efektif menurunkan prokrastinasi akademik

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bentuk upaya yang meliputi pengajaran serta bimbingan dengan tujuan mencerdaskan dan membentuk kepribadian siswa menjadi lebih baik. Oleh karena itu, pendidikan harus terus dibangun dan dikembangkan agar dapat mencetak lulusan-lulusan yang sesuai dengan yang diharapkan. Maka, perbaikan terhadap sumber daya manusia terus diupayakan salah satunya melalui bangku pendidikan (Bunyamin, 2021). Hal tersebut sesuai dengan Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 yang menyatakan bahwa fungsi pendidikan nasional untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Salah satu permasalahan yang masih banyak dijumpai pada siswa adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk ketidaksiapan siswa selama proses belajar mengajar. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai menunda kegiatan atau tugas yang menyangkut akademik hingga hari berikutnya (Wicaksono, 2017). Prokrastinasi akademik juga dapat diartikan sebagai tindakan menunda tugas atau aktivitas serta karena adanya rasa takut mengalami kegagalan (Saraswati, 2017). Fenomena prokrastinasi akademik juga ditemukan pada siswa Muhammadiyah Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari sejumlah siswa ditemukan ada sebanyak 50% siswa Muhammadiyah Boarding School mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini terlihat dari adanya siswa yang malas mengikuti kegiatan belajar, seringkali menunda dalam mengerjakan tugas, ada pula siswa yang kehilangan konsentrasinya ketika kegiatan belajar mengajar di kelas berlangsung.

Kebanyakan dari mereka mengalami kesulitan dalam mengelola tugas sekolah reguler dan program Muhammadiyah Boarding School dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil asesmen menggunakan skala prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil asesmen tersebut didapatkan sebanyak 28 dari 55 siswa Muhammadiyah Boarding School mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Setiyowati, et al., 2020) ditemukan sebesar 50% prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan siswa yang ada di daerah Jawa Timur. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan rerata pretest dengan posttest antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan rerata pretest sebesar 10,283 dan untuk rerata posttest sebesar 11,633.

Prokrastinasi akademik akan berdampak negatif yang mana nantinya akan berpengaruh pada hasil belajar siswa (Ramadhan & Winata, 2016). Hal tersebut dikarenakan siswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung banyak membuang waktunya untuk bersenang-senang sehingga tugas menjadi menumpuk dan terbengkalai, meskipun tugas tersebut dapat terselesaikan dengan sisa waktu yang minim maka hasilnya tetap saja tidak akan maksimal. Menurut (Wicaksono, 2017) ada 4 dampak negatif yang ditimbulkan karena prokrastinasi akademik seperti performa akademik yang rendah, tingkat

terjadinya stress yang tinggi, memicu terjadinya penyakit, serta tingkat kecemasan yang tinggi.

Salah satu pemicu terjadinya prokrastinasi akademik adalah rendahnya regulasi diri dalam belajar (Saraswati, 2017). Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat dipicu oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa seperti kesehatan, regulasi diri, regulasi emosi, konsep diri, serta keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti lingkungan, pola asuh, tuntutan atau standart akademik yang tinggi, tugas terlalu rumit, dan lain sebagainya (Wulandari, et al., 2021).

Menurut (Triyono & Khairi, 2018) siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak pada psikis yang berupa gangguan emosi negatif seperti stress dan cemas, yang mana apabila hal tersebut terus dibiarkan akan berdampak padapenghambatan tugas-tugas siswa. Maka dalam hal ini, permasalahan terkait prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan besar, sehingga dibutuhkan adanya pencegahan dan penanganan terkait masalah tersebut.

Self-regulated learning dipilih karena sesuai untuk mengatasi permasalahan terkait prokrastinasi akademik. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Faruq & Daliman, 2021) yang berjudul “pelatihan *self-regulated learning* untuk meningkatkan prestasi matematika siswa SMP”. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa *self-regulated learning* efektif dalam mengatasi masalah belajar pada mata pelajaran matematika khususnya di masa pandemi. Selain itu, motivasi dan prestasi yang tinggi cenderung dimiliki oleh siswa yang mempunyai kapasitas *self-regulated learning* tinggi, sedangkan prestasi belajar rendah dimiliki oleh siswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah (Faruq & Daliman, 2021). Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Novianti, et al., 2019) yang berjudul “Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik’ berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwasannya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin tinggi maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa, begitupun sebaliknya yaitu semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi tingkat terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa.

*Self-regulated learning* merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh siswa atas kesadarannya dalam merumuskan tujuan, menentukan strategi, memotivasi diri dan memantau dirinya dalam hal belajar, dan dalam mengevaluasi hasil belajarnya (Faruq & Daliman, 2021). Sedangkan menurut Santrock (Novianti, et al., 2019) *self-regulated learning* atau pembelajaran regulasi diri merupakan sebuah tindakan yang memunculkan dan memonitoring pikiran, perasaan, serta perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan. Tujuan yang dimaksud ini bisa berupa tujuan akademik yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman dalam membaca, perkalian, dapat menulis dengan baik, dan bisa mengajukan pertanyaan kepada secara relevan. Tujuan lain berupa sosioemosional yang berguna untuk mengontrol kemarahan serta dapat membangun relasi dengan individu lain.

Penelitian ini menggunakan pelatihan sebagai sarana dalam memberikan intervensi terkait prokrastinasi akademik yang dialami siswa MBS di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. Psikoedukasi tersebut memiliki beberapa indikator yang akan disampaikan, yaitu pemahaman terkait pengertian self-regulated learning, pentingnya self-regulated learning, langkah-langkah self-regulated learning, pengertian goal setting, pentingnya goal setting, tahapan goal setting, serta merumuskan dan menuliskan goal setting untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

Berdasarkan pemaparan penjelasan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah pelatihan self-regulated learning efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pelatihan self-regulated learning untuk menurunkan prokrastinasi pada siswa.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Prokrastinasi Akademik

#### a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Klein mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah serapan kata dari bahasa Inggris *procrastination* yang berasal dari dua kata, yakni "*Pro*" berarti maju, kedepan dan "*Crastinus*" memiliki arti besok. Jadi prokrastinasi memiliki arti keputusan untuk menunda suatu kegiatan atau pekerjaan yang penting sampai hari berikutnya. Lalu mengganti kegiatan tersebut dengan kegiatan lain yang bersifat kurang penting namun menyenangkan bagi individu tersebut. Penundaan yang dilakukan biasanya dalam jangka waktu yang singkat, namun bisa juga dalam jangka waktu yang lama hingga berhari-hari. Para pelaku prokrastinasi ini selalu memiliki alibi untuk membenarkan kegiatan penundaan yang dilakukan (Wicaksono, 2017).

Prokrastinasi akademik memberikan beberapa dampak negative pada individu yang mengalami, dengan kebiasaan untuk melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan menjadi terbengkalai hingga menumpuk, bahkan jika diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal karena mereka melakukan prokrastinasi. Sehingga mereka hanya memiliki sedikit waktu dalam menyelesaikan tugas dan terkesan terburu-buru dalam menyelesaikan. Penundaan yang dilakukan tersebut mengakibatkan individu kehilangan kesempatan dan peluang yang ada.

Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda-nunda mengerjakan tugas atau mengerjakan tugas tetapi tidak diselesaikan. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya melakukan penundaan secara sukarela atau dalam keadaan sadar, pelaku prokrastinasi lebih memilih aktivitas yang membuat dirinya lebih senang daripada harus menyelesaikan tugas mereka. Prokrastinasi biasanya memberikan kesenangan untuk sementara waktu bagi individu, hal ini memberikan kerugian besar karena tugasnya menjadi terbengkalai dan akhirnya tidak menghasilkan apapun.

b. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferarri (dalam Novianti et al., 2019; Wicaksono, 2017) antara lain:

- 1) Menunda mengerjakan tugas yang ada  
Prokrastinator cenderung menunda mengerjakan tugas/kegiatan meskipun ia tahu bahwa tugas tersebut harus diselesaikan. Terdapat kemungkinan jika tugas tersebut sudah dikerjakan namun belum selesai dan prokrastinator melakukan sebuah penundaan yang berkala untuk menyelesaikannya.
- 2) Mengabaikan keterlambatan dalam mengerjakan tugas  
Waktu yang dibutuhkan oleh prokrastinator untuk menyelesaikan tugas lebih banyak dibanding dengan individu lain. Waktu yang ada ia gunakan untuk mempersiapkan diri, melakukan hal-hal yang ia butuhkan tanpa memperhitungkan *limit* waktu yang ada. Perilaku yang dilakukan tersebut dapat menghambat keberhasilan untuk merampungkan tugas yang ada.
- 3) Memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual  
Prokrastinator tidak bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas yang menyebabkan timbulnya sebuah ketidaksiplanan dalam dirinya. Dari segala perencanaan yang ia buat kebanyakan tidak dilakukan, sehingga muncullah ketidaksesuaian antara perencanaan dan aktualisasi. Akibat yang muncul dari ketidaksesuaian tersebut yakni adanya keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas.
- 4) Mendahulukan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan  
Pelaku prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk mendahulukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada segera untuk mengerjakan tugas yang penting. Kegiatan lain yang prokrastinator lakukan dapat menyebabkan tersitanya waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas yang ada.

c. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dalam kalangan siswa dan siswi sekolah dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu *self-regulated learning*, *anxiety* (kecemasan), mencari kesenangan, kelelahan, takut akan kegagalan dan motivasi diri yang rendah. Gufon, dkk (dalam Wulandari et al., 2021) mengemukakan jika terdapat dua faktor yakni faktor internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal, merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Unsur-unsur dalam diri individu meliputi kondisi fisik dan psikologis, seperti kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri, konsep diri dan keyakinan diri (Aviani & Primanita, 2020; Wulandari et al., 2021)
- 2) Faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti pola asuh orangtua, lingkungan sekitar, kecemasan dalam evaluasi yang diberikan, tuntutan standart akademik yang tinggi dan tugas yang terlalu sulit (Aviani & Primanita, 2020; Wulandari et al., 2021).

d. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Tektonika (dalam Wicaksono, 2017) mengemukakan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik terdiri dari empat hal, yakni:

- 1) *Perceived time* (waktu yang dirasakan)  
*Perceived time* merupakan aspek yang dialami oleh pelaku prokrastinasi (prokrastinator) yang gagal untuk mencapai deadline. Prokrastinator tidak memikirkan hal dalam jangka panjang, ia hanya berorientasi pada keadaan “saat ini”. Pemikiran tersebut dapat menjadikannya menjadi orang yang lelet/lemot karena gagal dalam memprediksi waktu yang dibutuhkan.
- 2) *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku)  
Aspek ini menjelaskan mengenai celah antara keinginan dan perilaku individu. Perbedaan antara keinginan dan perilaku terlihat dalam kegagalan individu dalam mengerjakan tugas. Individu yang mengalami prokrastinasi cenderung menunda pekerjaan maupun tugas dan lebih memilih untuk mengerjakan apa yang tidak ditargetkan.
- 3) *Emotional distress* (tekanan emosi)  
Merupakan aspek yang terlihat ketika individu mengalami rasa cemas ketika melakukan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman bagi pelaku. Ia akan mendapatkan konsekuensi yang memicu adanya rasa cemas bagi pelaku.
- 4) *Perceived ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)  
Prokrastinasi pada dasarnya tidak berhubungan langsung dengan diri individu, namun adanya keraguan terhadap kemampuan diri akan menyebabkan individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan melakukan sebuah prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan dalam individu juga dapat menyebabkan individu untuk menyalahkan dirinya sendiri dan menjadikan dirinya sebagai individu yang “Tidak Mampu”.

e. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik atau perilaku menunda dapat berpengaruh terhadap keberhasilan individu dalam akademiknya dan pribadi individu. Dini (dalam Wicaksono, 2017) menjelaskan dampak negatif yang terjadi karena prokrastinasi akademik ada empat, antara lain:

- 1) Performa akademik yang rendah  
Performa akademik yang rendah ini merupakan dampak dari adanya pemikiran negative dari individu sehingga menyebabkan adanya dampak negative terhadap perilaku akademisnya.
- 2) Stres yang tinggi  
Individu yang melakukan prokrastinasi akademik dapat menimbulkan stress dengan tingkat yang tinggi. Individu akan mengalami tekanan dalam pikirannya yang menyebabkan stress akibat tugas-tugas yang terbengkalai dan deadline pengumpulannya sudah dekat.
- 3) Menyebabkan penyakit  
Dampak ke tiga ini bisa muncul dikarenakan dengan adanya penundaan dalam melakukan pekerjaan atau mengerjakan tugas dapat menimbulkan sebuah konsekuensi di akhir. Individu yang mengalami dampak ini harus

memforsir kemampuan, pikiran hingga fisiknya untuk membuhi target tugas yang ada, sehingga hal tersebut mengakibatkan kelelahan fisik dan berakhir menjadi sakit.

4) Kecemasan yang tinggi

Individu yang mengalami prokrastinasi akademik sebenarnya mengetahui konsekuensi yang ada. Hal tersebut akan selalu ada dalam pikiran pelaku yang menyebabkan timbulnya kecemasan yang tinggi.

2. *Self-regulated learning* (SRL)

a. Pengertian *Self-regulated learning*

SRL atau *self-regulated learning* menurut Rohman et al (2020) (dalam Faruq & Daliman, 2021) merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh siswa atas kesadarannya dalam merumuskan tujuan, menentukan strategi, memotivasi diri dan memantau dirinya dalam hal belajar, dan dalam mengevaluasi hasil belajarnya. *self-regulated learning* atau pembelajaran regulasi diri menurut Santrock (2014) merupakan sebuah perilaku yang memunculkan dan memonitoring pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan. Tujuan yang dicapai tersebut bisa berupa tujuan akademik yang berguna untuk meningkatkan pemahaman dalam membaca, pemahaman dalam perkalian, dapat menulis dengan baik dan bisa mengajukan pertanyaan kepada guru secara relevan. Tujuan lain dapat berupa sosio emosional yang berguna untuk mengontrol kemarahan, menjalin relasi dengan individu lain (Novianti et al., 2019).

Dari pengertian diatas bisa disimpulkan bahwasannya *self-regulated learning* merupakan suatu proses pengelolaan diri untuk dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang melibatkan penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang digunakan siswa untuk mencapai tujuan belajar mereka. Pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan *self-regulated learning* dalam tingkatan yang berbeda.

Pengelolaan diri dalam *self-regulated learning* merupakan proses yang berputar. Proses berputar yang dilukiskan oleh Zimmerman tersebut memiliki tiga model pengelolaan. Proses pertama *forethought phase* (pemikiran sebelumnya), merupakan performansi actual yang bersangkutan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *performance (volition) control phase*, meliputi proses yang ada setiap sebelum dilakukannya belajar yang dapat mempengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, *self reflection phase*, merupakan proses yang terjadi setelah performansi individu merespons pada usahanya.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-regulated learning*

Zimmerman (1989) (Mulyadi dkk, 2016) memaparkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* individu, yaitu:



1) Faktor Pribadi

Faktor pribadi atau individu terdiri dari beberapa hal, antara lain:

- a) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu, maka akan semakin membantu individu dalam mengelola proses belajarnya.
- b) Tingkat kemampuan metakognisi, semakin tinggi tingkat metakognisi, akan semakin mudah individu mengelola dirinya.
- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin dicapai, semakin besar kecenderungan individu melakukan pengelolaan diri yang baik.

2) Faktor Perilaku

Pada perilaku lebih difokuskan pada upaya diri individu untuk menggunakan dan mengelola kemampuan yang dikuasai atau dimiliki. Pengelolaan diri dalam faktor ini ada 3, antara lain:

- a) Observasi diri, merupakan persepsi individu terhadap dirinya dan perilaku (performansinya).
- b) Penilaian diri, merupakan tahap individu membandingkan performa dan standar yang telah dilakukan dengan standar atau tujuan yang telah direncanakan. Melalui perbandingan tersebut, individu dapat mengevaluasi performa yang telah dilakukan berdasarkan kelemahan atau kekurangan performanya.
- c) Reaksi, merupakan tahapan yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah ditetapkan.

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan yang baik adalah lingkungan yang bisa mendukung proses belajar dengan baik. Individu bisa menggunakan lingkungan sebagai media untuk belajar dari hasil pengalamam sosial (ajakan verbal, bantuan langsung dari individu sekitar, dll).

c. Aspek-aspek *Self-regulated learning*

Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Mulyadi, S, Basuki, H, dan Rahardjo, W, 2018), terdapat beberapa aspek-aspek dalam *self-regulated learning*, antara lain:

- 1) Evaluasi Diri (*self evaluation*), merupakan penilaian kualitas tugas yang telah diselesaikan dan pemahaman mengenai lingkup kerja atau usaha dalam memenuhi tuntutan tugas.
- 2) Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), merupakan keinginan individu secara terang-terangan maupun secara diam-diam dalam mengatur ulang materi, hal tersebut merupakan petunjuk untuk mengembangkan proses belajar individu.
- 3) Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), merupakan sebuah perencanaan individu untuk menyusun prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas untuk bisa mencapai tujuan dan perencanaan.

- 4) Mencari informasi (*seeking information*), merupakan upaya untuk mencari sebuah informasi yang berkaitan dengan tugas dari referensi lain guna membantu saat mengerjakan suatu tugas
- 5) Menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*), merupakan upaya individu untuk mencatat hal-hal yang penting selama pembelajaran atau diskusi kelompok.
- 6) Mengatur lingkungan (*environment structuring*), merupakan upaya individu guna mengatur lingkungan belajar agar suasana menjadi nyaman dan dapat mengatur lingkungan fisik dan psikologis.
- 7) Konsekuensi diri (*self-consequencing*), merupakan upaya individu untuk mempersiapkan dan melaksanakan *reward and punishment* atas suatu kesuksesan maupun kegagalan.
- 8) Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), merupakan upaya untuk mengingat materi dengan cara diam maupun dengan cara suara keras.
- 9) Mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*), merupakan upaya individu dalam mencari bantuan kepada teman sebaya, guru dan orang dewasa.
- 10) Memeriksa catatan (*reviewing records*), merupakan upaya individu untuk membaca kembali semua catatan yang telah dibuat dari buku teks maupun dari kertas ulangan.

d. Fase-fase *Self-regulated learning*

Fase-fase yang ada dalam *self-regulated learning* menurut Zimmerman (Setiawan, 2020) yang berdasarkan dengan perspektif sosial kognitif ada tiga fase perputaran, yakni fase *forethought* (perencanaan), fase *performance or volitional control* (pelaksanaan) dan fase *self-reflection* (evaluasi).

- 1) Fase *forethought* (perencanaan), fase ini merupakan serangkaian aktifitas yang bertujuan guna menetapkan tujuan yang ditargetkan. Fase ini berkaitan dengan proses yang berpengaruh yang mendahului usaha individu untuk bertindak.
- 2) Fase *performance or volitional control* (pelaksanaan), merupakan fase yang berlangsung selama individu bertindak untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya.
- 3) Fase *self-reflection* (evaluasi), fase terakhir ini merupakan sebuah pertimbangan putusan atau evaluasi yang berhubungan dengan pelaksanaan tugas, kemudian membandingkan dengan kriteria yang ditetapkan sebelumnya. Evaluasi mengenai sifat yang dibuat berhubungan dengan penyebab keberhasilan atau kegagalan. Fase ini meliputi proses yang terjadi setelah individu melakukan usaha untuk meraih tujuan yang sudah ditetapkan.

Ketiga fase *self-regulated learning* menurut Zimmerman ini akan membentuk suatu siklus yang terus menerus berputar.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## METODOLOGI

Penelitian eksperimen merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang akan muncul dari sebuah perlakuan yang akan diberikan secara sengaja oleh peneliti kepada subjek. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan sebab akibat dan seberapa besar hubungan yang dimilikinya dengan cara memberikan perlakuan kepada subjek penelitian (Payadnya & Jayantika, 2018). Metode yang digunakan yaitu pre experimental designs dalam bentuk one grup pretest-posttes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Muhammadiyah 5 tulangan yang mengikuti program Muhammadiyah Boarding School (MBS).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 55 siswa siswa yang terdiri dari siswa kelas VII, VIII, IX. Untuk mengukur prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah sebuah instrument pengukuran dalam teknik pengumpulan data dimana di dalamnya terdapat karakteristik item-item yang dapat mengungkapkan indikator perilaku dari data yang akan diukur. Skala psikologi yang digunakan yaitu skala prokrastinasi akademik yang diadaptasi dari skala prokrastinasi akademik oleh Fauziyah (2019).

Analisa data pada penelitian ini menggunakan paired sample t test guna melihat perbedaan rerata prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi siswa melalui pelatihan *self-regulated learning*. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan nilai mean skala sebelum perlakuan dengan nilai mean skala data sesudah perlakuan menunjukkan adanya penurunan rerata terhadap kedua data tersebut. Lebih lanjut, peneliti menemukan perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan/psikoedukasi menunjukkan hasil dari *pre-test* bahwa subyek yang terpilih, masuk kedalam kategori yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya dan sesudah diberi perlakuan psikoedukasi *self-regulated learning* dimana tingkat prokrastinasi siswa mengalami penurunan. Hal ini berdasarkan uji analisis *Paired Sample t Test* dengan memiliki perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau psikoedukasi. Hasil analisis *pretest* dan *posttest* diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Paired Sample t Test Pretest dan Posttest  
Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
Pretest	- Posttest	-3.302	59	0.002	-1.350	0.409	-0.426

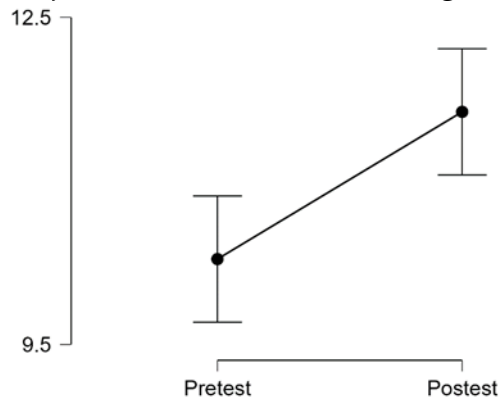
Note. Student's t-test.

Berdasarkan pengolahan data menggunakan program JASP terhadap pretest dan posttest di peroleh hasil seperti diatas diketahui  $t = -3,302$ ,  $p = 0,002 < 0,05$  hal ini dapat diartikan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak, dengan demikian terdapat perbedaan prokrastinasi akademik pre dan post tet setelah diberikan pelatihan. Sedangkan Cohen's  $d = -0,426$ . Hal tersebut menyatakan bahwa pengaruh pelatihan terdapat pada kategori sedang pada penurunan prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 2. Deskriptif Uji Paired Sample t Test Data Pretest dan Posttest  
Descriptives

	N	Mean	SD	SE
Pretest	60	10.283	2.975	0.384
Posttest	60	11.633	3.299	0.426

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa rerata *posttest* lebih besar dari pada *pretest*, dimana rerata *pretest* sebesar 10,283 sedangkan rerata *posttest* 11,633.



Gambar 2. Scatter Plot Pretest dan Posttest

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik setelah diberikan pelatihan SRL, besar pengaruh yang dihasilkan berada dalam kategori sedang (-0,426) dan rerata *posttest* lebih besar dari rerata *pretest*.

## PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiyowati, et al., 2020) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat 50% prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa di Jawa Timur. Terdapat perbedaan rerata *pretest* dengan *posttest* antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan dimana rerata *pretest* sebesar 10,283 sedangkan rerata *posttest* 11,633. Jadi, pelatihan *self-regulated learning* memiliki pengaruh dalam hal menurunkan tingkat prokrastinasi siswa. Pada dasarnya prokrastinasi siswa ini memiliki dampak negatif yang kurang baik bagi diri siswa itu sendiri. (Wicaksono, 2017) mengemukakan bahwa dampak negatif prokrastinasi akademik ada 4 macam, yaitu rendahnya performa akademik, perasaan cemas, stress akademik, dan memicu timbulnya penyakit. Beberapa konsekuensi tersebut terjadi karena prokrastinator cenderung mengesampingkan tugas atau kegiatan yang penting dan membuang waktunya untuk melakukan kegiatan yang kurang penting.

Penelitian yang dilakukan (Fathoni & Indrawati, 2022) mendapatkan hasil bahwa SRL berbanding terbalik dengan prokrastinasi akademik, dalam artian bahwa semakin tinggi SRL yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki SRL tinggi akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri, seperti menyusun perencanaan belajar secara mandiri, memiliki strategi untuk membagi waktu yang tepat antara belajar dan kegiatan lainnya, membuat catatan terkait materi yang harus dipelajari, memiliki tujuan belajar, mampu mengevaluasi hasil belajarnya dan mampu mengkondisikan lingkungannya untuk mendukung belajarnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulum (2016) yang menyatakan bahwa *self regulated learning* berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Pada eksperimen yang dilakukan, strategi *self regulated learning* terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan strategi *self regulated learning* mengalami penurunan yang signifikan.

Hasil yang diperoleh dari pelatihan ini memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Pelatihan dapat digunakan untuk memberikan pengajaran bagi siswa mengenai suatu permasalahan akademik sehingga mereka bisa menurunkan intensi yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan sebagai tindakan preventif bagi siswa yang belum mengalami prokrastinasi akademik. Pelatihan yang dilakukan tidak hanya memberikan informasi-informasi penting terkait permasalahan yang dihadapi oleh siswa, namun juga mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dianggap perlu bagi siswa guna menghadapi permasalahan yang dialami. Pelatihan dapat diterapkan diberbagai kelompok usia dan level pendidikan. Namun pada penelitian kali ini pelatihan mengarah kepada usia remaja yaitu siswa SMP.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Hasil penelitian menunjukkan efektivitas pemberian pelatihan *self-regulated learning* yang ditandai oleh  $t = -3,302$ ,  $p = 0,002 < 0,05$ . Karena penelitian ini menggunakan metode pre experimental design dalam bentuk *one grup pretest-posttest*, sehingga terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik setelah diberikannya pelatihan, dengan besar pengaruh yang dihasilkan  $-0,426$  termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi *self-regulated learning* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Dengan hasil penelitian ini maka diharapkan sekolah dapat memberikan kegiatan-kegiatan atau aktivitas terarah yang dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* siswa sehingga kecenderungan prokrastinasi siswa dapat menurun atau diminimalisir.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Mengingat keterbatasan pada penelitian ini, maka peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait prokrastinasi dan *self-regulated learning* ini secara lebih mendalam salah satunya adalah dengan memberikan pelatihan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan atas terlaksananya penelitian ini terutama kepada pihak sekolah yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan pelatihan dalam rangka menyelesaikan masalah yang terjadi pada siswanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M., Mayangsari, M. D. & Zwagery, R. V., 2019. *Hubungan Antara kemandirian Belajar Dengan Komitmen Tugas Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi*. Jurnal Kognisia, 2(2). 149-152.
- Bunyamin, 2021. *Hubungan Self-regulated learning Dengan Prokrastinasi Akademik Yang Dilakukan Siswa SMPN 5 Mutiara*. Journal Unigha, 1(1). 100-107.
- Fathoni, Achmad Robbi, Indrawati Erdina. 2022. Pengaruh Self-regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Jurnal Indonesia Sosial Sains, 3 (7). 1018-1026
- Faruq & Daliman, 2021. *Pelatihan Self-regulated learning Untuk Meningkatkan Prestasi Matematika Siswa SMP*. Abdimas Dewantara, 4(2). 38-49.
- Febriani, M. & Ahyuni, 2018. *Keterlibatan Masyarakat Dalam Pengembangan Objek Wisata di Kecamatan Lubuk Alung Dan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Buana, 2(1). 205-216.
- Novianti, Yusmansyah & Utaminingsih, D., 2019. *Hubungan antara Self-regulated learning dengan Prokrastinasi Akademik*. ALIBIKIN : Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1). 1-16.
- Payadnya, I. P. A. A. & Jayantika, I. G. A. N. T., 2018. *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ramadhan, R. P. & Winata, H., 2016. *Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, 1(1). 154-159.
- Saraswati, P., 2017. *Strategi Self-regulated learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik*. INTUIS : Jurnal Psikologi Ilmiah, 9(3). 210-223.
- Setiyowati, A. J., Triyono & Rachmawati, I., 2020. *Academic Procrastination Of High School Student In East Java*. PSIKOPEDAGOGIA, 9(3). 46-52.
- Triyono & Khairi, A. M., 2018. *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)*. Jurnal Al Qalam, 19(2). 57-74.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 3(2).
- Wicaksono, L., 2017. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Pembelajaran Prospektif, 2(2). 67-73.

Wulandari, I., Fatimah, S. & Suherman, M. M., 2021. *Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI SMAN 1 Batujajar Di Masa Pandemi Covid-19*. FOKUS : Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan, 4(3). 200-212.