**BAB II**

**LANDASAN TEORI**

1. ***Self-regulated Learning***

Manusia diperintahkan untuk selalu berusaha dengan cara berikhtiyar dan berdoa, begitu juga bagi para siswa diharuskan untuk dapat mengontrol, mengatur waktu dan aktivitasnya sesuai dengan kemampuannya dan tujuan hidupnya, dalam konteks ini adalah *self-regulated learning.* Untuk semua hasilnya diserahkan kepada Allah, sehingga apapun hasilnya siswa akan dapat menerima dengan ikhlas dan tawakal.

Dijelaskan dalam firman Allah Q.S. Ar-Ra’d ayat 11, sebagai berikut:

|  |  |
| --- | --- |
| *“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia*”  21 | Artinya : |

Sesuai dengan firman Allah diatas yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan diri mereka sendiri. Dalam hal ini dapat dipetik suatu pelajaran, terutama bagi siswa untuk menetapkan tujuan belajarnya dengan cara selalu berusaha dan mengatur dirinya dalam belajar dengan baik sehingga ia dapat mencapai cita-cita dan tujuan hidupnya.

1. **Pengertian *Self-regulated Learning***

Arti *self regulated learning* dalam bahasa Indonesia sering disamaartikan dengan kemandirian dalam belajar, regulasi-diri pembelajaran, dan pengelolaan diri dalam belajar.[[1]](#footnote-2)

Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning is prosess where by student activate and sustain cognitions, behaviors, and affects that are systematically oriented toward attainment of their goals.* Atau dengan kata lain proses dimana mahasiswa mengaktifkan dan mengendalikan kognisi-kognisi, perilaku-perilaku, dan perasaan-perasaan yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan.[[2]](#footnote-3) Sedangkan menurut Santrock, SRL adalah *Self-generation* dan *self-monitoring* terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya agar dapat meraih tujuan. Tujuan tersebut dapat bersifat akademik (meningkatkan pemahaman bacaan, menjadi penulis yang baik, belajar bagaimana mengalihkan, mengajukan pertanyaan yang relevan) atau dapat bersifat sosio-emosional (mengontrol kemarahannya sendiri, berada bersama kawan secara lebih nyaman).[[3]](#footnote-4) Bandura menyatakan bahwa *self regulated learning* merupakan proses seseorang yang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri dengan menentukan target, mengevaluasi kesuksesan seseorang saat mencapai target dan memberikan

penghargaan karena sudah mencapai tujuan tertentu. Selain itu, *self regulated learning* diartikan juga sebagai pengawasan atas perilaku dalam proses belajar sebagai hasil dari proses internal akan tujuan, perencanaan, dan penghargaan akan diri sendiri atas prestasi yang telah diraih.[[4]](#footnote-5)

Jadi, *Self-regulated learning* adalah mengatur diri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar yang yang melibatkan kognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar dan untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

1. **Aspek - aspek *Self-regulated Learning***

Menurut Borkowski dan Thorp bahwa banyak peneliti sepakat bahwa aspek yang paling mendasar dari *self-regulated learning* adalah keterfokusan pada tujuan.[[5]](#footnote-6) Sedangkan menurut Zimmerman *self-regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, yaitu Kognisi, motivasi, dan perilaku.

Sesuai aspek di atas, menurut Wolters dkk menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self-regulated learning* sebagai berikut:

* 1. Kognisi

Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi, termasuk macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif bahwa individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisi mereka. Strategi meregulasi kognisi yang meliputi:

1. Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat

materi dengan cara mengulang terus-menerus.

1. Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan “deep learning” dengan mencoba untuk meringkas materi dengan menggunakan kalimatnya sendiri.
2. Strategi organisasi (*organization*) termasuk “deep process” dalam melalui penggunaan taktik bervariasi seperti mencatat, menggambar

diagram atau bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran dalam beberapa cara.

1. Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) termasuk perencanaan, monitoring dan strategi meregulasi belajar, seperti menentukan tujuan dari kegiatan membaca, memonitoring suatu pemahaman atau membuat perubahan atau penyesuaian supaya

ada kemajuan dalam tugasnya.

* 1. Motivasi

Strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan beberapa aktivitas yang mana siswa dengan maksud tertentu berusaha untuk memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, untuk mempersiapkan tugas berikutnya, atau melengkapi aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi meliputi beberapa pemikiran, tindakan atau perilaku dimana siswa berusaha untuk mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan mereka untuk tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi:

1. *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan, seperti memuaskan keingintahuan, menjadi

lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.

1. *Extrinsic self-talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada suatu keinginan untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk

memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha dengan baik di

kelas sebagai cara meyakinkan diri mereka untuk terus melanjutkan

kegiatan belajarnya.

1. *Relative ability self-talk* adalah saat siswa berpikir tentang performa

khusus untuk mencapai tujuan belajar, dengan cara melakukan usaha

yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.

1. Strategi peningkatan yang relevan *(relevance enhancemen*t) , melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
2. Strategi peningkatan minat situasional *(situasional interest enhancement)* menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
3. *Self-consequating* adalah siswa menetapkan dan menyiapkan untuk

diri mereka dengan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa dapat menggunakan *reward* dan *punishment* yang kongkrit secara verbal sebagai wujud konsekuensi.

1. Strategi penyusunan lingkungan *(environment structuring)* menjelaskan usaha siswa untuk berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di lingkungan belajar mereka atau lebih umumnya untuk mengatur sekitar mereka dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.
   1. Perilaku

Strategi untuk meregulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Siswa mungkin juga mengatur waktu mereka dan mempelajari suasana dengan mengatur belajar dengan menggunakan jadwal dan membuat perencanaan ketika akan belajar. Regulasi perilaku meliputi:

1. *Effort regulation* adalah meregulasi usaha.
2. *Time/study environment* adalah siswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar.
3. *Help-seeking* adalah mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang dewasa.[[6]](#footnote-7)

Jadi,berdasarkan teori diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, yaitu Kognisi, motivasi, dan perilaku. Yang didalamnya terdapat penerapan strategi dalam setiap aspek *self-regulated learning.* Dalam aspek ini peneliti batasi dengan hanya menggunakan aspek – aspek seperti Pengulangan, Elaborasi, Organisasi, , penguasaan diri, Extrinsic Self Talk, Penataan Lingkungan, waktu/ lingkungan belajar, dan pencarian bantuan.

1. **Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self-regulated Learning***

Ada 3 faktor yang memengaruhi keterampilan dan kemauan *self regulated learning*, yaitu:

1. Pengetahuan

Agar dapat menjadi *self regulated learner,* individu membutuhkan pengetahuan tentang dirinya, subjeknya, tugasnya, strategi-strategi untuk belajar, dan konteks-konteks yang pembelajaran yang akan mereka terapkan.

1. Motivasi

Motivasi dalam *self regulated learning* merupakan pendorong yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar.

1. Kemauan diri (*volition)*

Zimmerman berpendapat bahwa kemauan merupakan tindakan untuk menggunakan keinginan. Para pembelajar yang memiliki *self regulated* tahu bagaimana cara melindungi dirinya sendiri dari distraksi- mereka harus belajar, misalnya, agar mereka tidak terinterupsi.[[7]](#footnote-8)

1. **Karakteristik Siswa yang memiliki *Self-regulated Learning***

Karakteristik *self-regulated learning* dapat diamati dari bentuk tindakan atau perbuatannya yang mengarah pada tercapainya tujuan belajar siswa yang diinginkan. Beberapa ahli mengemukakan karakteristik siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi, antara lain :

* 1. Terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu siswa untuk mengikuti, mentrasformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan memperoleh informasi.
  2. Mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal.
  3. Menunjukkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas, dan antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus.
  4. Mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari dosen dan teman jika menemui kesulitan.
  5. Menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas – tugas akademik, iklim dan struktur kelas.
  6. Mampu melakukan strategi disiplin, yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, usaha, dan motivasi selama menyelesaikan tugas.[[8]](#footnote-9)

Dari beberapa karakteristik mengenai siswa yang menggunakan *self regulated learning* yang telah dikemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulanbahwa mereka harus memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang akan dicapai, mampu mengelola perasaan, dan memiliki berbagai macam srategi untuk belajar.

1. **Prokrastinasi Akademik**
2. **Pengertian Prorastinasi Akademik**

Pertama kalinya Istilah prokrastinasi dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967.[[9]](#footnote-10) Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastinare” yang berarti menunda. Sementara menurut Alan Lakein, prokrastinasi adalah situasi individu yang telah berhasil memilih suatu aktivitas yang baik, merasa cocok dengan pilihan tersebut, dan merencanakan waktu untuk melaksanakannya. Akan tetapi tak kunjung melaksanakan aktifitas yang telah dipilih tersebut dengan lebih memilih melakukan aktifitas lain yang kurang penting untuk dilakukan.[[10]](#footnote-11)

Prokrastinasi dalam *American College Dictionary*  berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya.[[11]](#footnote-12)

Menurut Ferrari, prokrastinasi adalah penundaan yang sering dilakukan ketika memulai atau menyelesaiakan tugas tepat pada waktunya. Ia juga menegaskan bahwa prokrastinasi adalah sebagai suatu penundaan yang tidak perlu dilakukan untuk suatu tugas.[[12]](#footnote-13)

Menurut Salomon & Rothblum, prokrastinasi yaitu suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat.[[13]](#footnote-14)

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen dari menunda, tetapi juga menunda tugas yang terjadwal, yang prioritas atau yang penting untuk dilakukan. Seseorang akan menunda tugas dengan prioritas tinggi jika tersedia perilaku lain yang memberikan reward dengan segera dan kerugian yang rendah.[[14]](#footnote-15)

Berdasarkan pernyataan dari para ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu prilaku menunda-nunda pekerjaan khususnya pada aspek-aspek pengerjaan tugas akademik yang harusnya diselesaikan untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan lain yang dianggap menyenangkan yang tidak berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan.

1. **Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik**

Ada beberapa teori perkembangan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu sebagai berikut :

1. Psikodinamik

Menurut teori psikodinamik, pengalaman masa kanak-kanak akan berpengaruh terhadap perkembangan kognitifnya saat dewasa. Misalkan, anak yang trauma karena pernah mengalami kegagalan dalam bidang akademik, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika anak tersebut dihadapkan pada tugas yang sama. Oleh karena itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti rasa malu.[[15]](#footnote-16) Menurut Freud, seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadarnya akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya.[[16]](#footnote-17)

1. Behavioristik.

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang

melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *reinforcement* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugasnya dengan melakukan penundaan, cenderung akan melakukan lagi perbuatannya. Sukses yang pernah ia rasakan akan dijadikan reward untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

1. *Cognitive* *behavioral*

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan terkait dengan prokrastinasi akademik dari sudut pandang cognitive-behavioral. Mereka mengatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya pikiran irasional seseorang. Seperti anggapan prokrastinator yang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya sehingga menunda-nunda tugas tersebut. Menurut Ferrari, sseorang melakukan prokrastinasi akademik karena untuk ingin menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi yang dilakukan disebebkan karena seseorang tidak mau dikatakan memiliki kemampuan yang rendah atau tidak memuaskan dalam pekerjaannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa prilaku prokrastinasi berkaitan dengan tiga teori yaitu psikodinamik (prokastinasi akademik karena trauma masa lalu terhadap tugas), behavioristik (prokrastinasi akademik karena proses pembelajaran dan mendapat *reinforcement* atas perilaku tersebut), dan *Cognitive* *behavioral* (prokrastinasi akademik karena tugas dipandang berat dan tidak menyenangkan dan takut gagal).

1. **Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari, Johnshon dan McCown prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri 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 mulai mengerjakannya 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 prokratinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
3. 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 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.menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
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), nonton, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.[[17]](#footnote-18)

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu meliputi penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

1. **Bentuk-bentuk Prokrastinasi**

Ada dua bentuk prokrastinasi menurut Ferrari yaitu :

* 1. *Prokrastinasi fungsional*, yaitu penundaan penyelesaian tugas untuk mencari data yang lebih lengkap sehingga tugas yang dikerjakan menjadi lebih sempurna. Penundaan ini disertai oleh alasan yang kuat dan mempunyai tujuan sehingga tidak merugikan prokrastinator (penunda).
  2. *Prokrastinasi disfungsional*, yaitu penundaan penyelesaian tugas tanpa ada arah yang jelas. Bentuk ini termasuk bentuk penundaan yang kurang bermanfaat atau tidak bertujuan, membuang waktu dan membiarkan kesempatan lewat dengan percuma, sehingga dapat merugikan procrastinator itu sendiri. Ada dua macam jenis prokrastinasi disfungsional, yaitu (1) *Decisional procrastination,* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. (2) *Behavioral procrastination,* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. [[18]](#footnote-19)

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bentukbentuk prokrastinasi terbagi atas dua yaitu, prokrastinasi fungsional yang penundaannya untuk mencari informasi agar hasil menjadi baik dan memuaskan dan prokratinasi disfungsional yang penundaannya tanpa disertai alasan yang kuat,tidak bertujuan dan tidak baik. Prokrastinasi disfungsional terdapat dua macam jenis penundaan yaitu *decisional procrastination* dan *behavioral procrastination.*

1. **Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab seseorang melakukan prilaku prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu :

1. Faktor Internal

Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu ini meliputi kondisi fisik dan psikologis.

1. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

1. Kondisi psikologis individu

Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri

kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak prilaku prokrastinasi.

1. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu.

1. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan prilaku prokrastinasi.

1. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.[[19]](#footnote-20)

Bernard mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi, yaitu:

1. Kecemasan *(Anxiety)*

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

1. Pencelaan terhadap Diri Sendiri *(Self-Depreciation)*

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

1. Rendahnya Toleransi terhadap Ketidaknyamanan (*Low Discomfort*

*Tolerance)*

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami

kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

1. Pencari Kesenangan *(Pleasure-seeking)*

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan

situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang

tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

1. Tidak Teraturnya Waktu *(Time Disorganization)*

Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama

seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

1. Tidak Teraturnya Lingkungan (*Environmental Disorganisation*)

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi

kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya

lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

1. Pendekatan yang Lemah terhadap Tugas (*Poor Task Approach*)

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

1. Kurangnya Pernyataan yang Tegas (*Lack of Assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

1. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap

bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

1. Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang. [[20]](#footnote-21)

1. **Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik**

Prilaku prokrastinasi akademik tentu memiliki banyak dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, prilaku prokrastinasi akademik menggangu dalam 2 hal, yaitu :

* 1. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
  2. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.[[21]](#footnote-22)

1. **Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan *Self-regulated Learning***

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam penelitian ini, ruang lingkupnya masuk kedalam bidang bimbingan belajar, bimbingan belajar adalah upaya bantuan yang diberikan oleh guru pembimbing/guru BK kepada siswa untuk mengena, memahami dan mengembangkan potensi diri yang berkaitan dengan kegiatan belajar, termasuk dalam mengatasi kesulitan belajar sehingga tercapai keberhasilan belajar yang optimal termasuk juga dalam meningkatkan *Self-regulated Learning*.

Dalam jurnal Penerapan Bimbingan Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016 oleh Rifda El Fiah dan Adi Putra Purbaya menyebutkan Salah satu bidang bimbingan yang membantu siswa mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyiapkan melanjutkan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi adalah bimbingan belajar.[[22]](#footnote-23)

Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani mengungkapkan bahwa “Bimbingan belajar merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat membuat pilihan, mengadakan penyesuaian, dan memecahkan masalah-masalah pendidikan dan pengajaran atau belajar yang dihadapinya. Artinya, bimbingan belajar adalah upaya guru pembimbing membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan belajar saat proses belajar mengajar berlangsung.[[23]](#footnote-24)

Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa “Layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya,serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian.[[24]](#footnote-25) Pendapat Dewa Ketut Sukardi tersebut menjelaskan bahwa layanan bimbingan belajar diarahkan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah belajar yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa definisi layanan bimbingan belajar tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah upaya bantuan yang diberikan oleh guru pembimbing/guru BK kepada siswa yang berkaitan dengan kegiatan belajar termasuk dalam mengatasi kesulitan belajar sehingga tercapai keberhasilan belajar yang optimal.

Dalam jurnal Bimbingan Dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali oleh Neng Gustini menyebutkan Program pengembangan dan pelaksanaan bimbingan dan konseling harus dilakukan secara terstruktur, terpola, terprogram dan terpadu sehingga keberhasilan dan efektivitas hasilnya dapat dirasakan oleh semua pihak.[[25]](#footnote-26)

Bimbingan belajar diberikan kepada peserta didik dengan tujuan agar peserta didik dapat memecahkan masalah kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan belajarnya. Pemberian layanan bimbingan belajar secara sistematis dan efisien yang dilakukan oleh guru BK sangat bermanfaat bagi peserta didik untuk membantunya memahami tentang bagaimana mengatur dan meningkatkan *Self-regulated learning* yang dimiliki peserta didik tersebut dengan baik sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik.

1. **Penelitian Yang Relevan**

Peneliti melakukan penelusuran terhadap skripsi dan jurnal-jurnal yang sudah ada sebelumnya, peneliti menemukan beberapa referensi yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Jurnal penelitian dengan judul “*Self-Regulated Learning* (*Srl*) dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi” yang ditulis oleh Fitria Savira dan Yudi Suharsono.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa akselerasi tingkat SMA di Kota Malang dengan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI peserta program akselerasi SMA Negeri di Kota Malang yang berada pada usia 13-15 tahun dengan jumlah 48 siswa. Gambaran dari penelitian ini dengan menggabungkan ke 2 variabel dapat diperoleh informasi sebagai berikut, yaitu ditemukan 5 siswa (10,4%) yang memiliki *SRL* yang rendah dan memiliki prokrastinasi akademik rendah, 21 siswa (43,8%) yang memiliki *SRL* yang rendah dan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, ada 18 siswa (37,5%) yang memiliki *SRL* yang tinggi dan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, serta terdapat empat siswa (8,3%) yang memiliki *SRL* tinggi dan mempunyai prokrastinasi akademik tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *SRL* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi dengan korelasi (r) sebesar -0,73 dan nilai probabilitas kesalahan (p) sebesar 0,000 < 0,01. Hal ini berarti siswa yang *SRL*nya rendah akan diikuti prokrastinasi akademik yang tinggi,dan sebaliknya siswa yang *SRL* tinggi akan diikuti prokrastinasi akademik yang rendah. Adapun sumbangan efektif *SRL* terhadap prokrastinasi pada siswa akselerasi dalam mengerjakan tugas sekolah sebesar 54,6%.[[26]](#footnote-27)

1. Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang ditulis oleh Rizki Kurniawan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dilihat dari nilai koefisien korelasi negatif (r = -0,652 dengan p = 0,000) yang berarti adanya hubungan berkebalikan, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan negatif. Ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Semakin tinggi *self-regulated learning* mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa dan semakin rendah *self-regulated learning* mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa Hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi penelitian sebesar 0,426. Angka tersebut mengandung arti bahwa dalam penelitian ini, *self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 42,6% terhadap prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat konsistensi variabel prokrastinasi akademik sebesar 42,6% dapat diprediksi oleh variabel *self-regulated learning*, sedangkan sisanya sebesar 57,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.[[27]](#footnote-28)

1. Jurnal penelitian dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri Dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013” yang ditulis oleh Arie Prima Usman Kadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2013 yang berada pada semester VI dengan jumlah 135 orang kemudian didapatkan sampel penelitian sebanyak 101 orang. Nilai Fhitung pada penelitian ini sebesar 108,878 > dari Ftabel  sebesar 3,09 dan signifikasi 0,00. Adapun nilai R sebesar 0,830 yang menunjukkan kekuatan pengaruh dan hubungan dari variabel bebas satu dan variabel bebas dua terhadap variabel terikat dalam hal ini kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan sebesar 68,3 persen dari kepercayaan diri dan *self regulated learning.*

Adapun nilai thitung sebesar -7,944 > ttabel  sebesar 1,984 dan signifikansi 0,00 maka artinya terdapat hubungan negatif antara self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang berarti jika tingkat self regulated learning meningkat maka tingkat prokrastinasi akademik menurun dan sebaliknya.[[28]](#footnote-29)

1. **Kerangka Berfikir**

Menurut Sugiyono, kerangka berfikir adalah sintesa dari berbagai teori dan hasil penelitian yang menunjukkan lingkup suatu variable atau lebih yang diteliti, perbandingan nilai satu variable atau lebih pada sampel atau waktu yang berbeda, hubungan dua variable atau lebih, perbandingan pengaruh antar variable pada sampel yang berbeda dan bentuk hubungan structural.[[29]](#footnote-30)

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel *independent* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self-Regulated Learning*, sedangkan variabel terikatnya yaitu Prokrastinasi Akademik.

**Gambar 1**

**Kerangka Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| *Self-Regulated Learning*  (*X)*   1. Pengulangan 2. Elaborasi 3. Organisasi 4. Penguasaan diri 5. Extrinsic Self Talk 6. Penataan lingkungan 7. Waktu/ lingkungan belajar 8. Pencarian bantuan | 1. Gagal menyelesaikan tugas 2. Gagal memprediksi waktu 3. Tidak konsisten 4. Sulit melakukan sesuatu dengan batas waktu 5. Perasaan tidak menyenangkan 6. Takut gagal 7. Ragu-ragu terhadap kemampuan dirinya   Prokrastinasi Akademik  (*Y)* |

1. **Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori adalah ada hubungan negatif antara *Self-Regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Jadi semakin tinggi tingkat *Self-Regulated Learning,* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa. Begitu Pula sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat *Self-Regulated Learning,* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka bentuk hipotesis penelitian dan statistik sebagai berikut :

1. Hipotesis Penelitian

**Ha** : Adanya hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

**Ho** : Tidak ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

1. Hipotesis Statistik

**Ha** : ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

**HO** : berarti tidak ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Bandar Lampung.

1. Skripsi *Self Regulated Learning* Ditinjau Dari *GoalOrientation* (Studi Komparasi Pada Siswa Sma Negeri 1 Mertoyudan Kabupaten Magelang) oleh Anggi Puspita Sari jurusan psikologi unnes 2013 h.14 [↑](#footnote-ref-2)
2. Schunk, D.H, Pintrich, P.R, & Meece, J.L.(2008). *Motivationineducation: Theory, Research,And Application 3rd Ed*new Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall [↑](#footnote-ref-3)
3. Skripsi Hana Nurfiani, “Survei Kemampuan *Self-Regulated Learning* (Srl)

   Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Kalasan, UNY 2015, h.10 [↑](#footnote-ref-4)
4. Skripsi Agustina Revytyas Arumsari “Tingkat *Self-Regulated Learning* (Srl) *(studi deskiptif*) pada mahasiswa prodi BK Univ. Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2012”. Univ Sanata Dharma Yogyakarta 2016, h.20 [↑](#footnote-ref-5)
5. Boekaerts, M. (1996). “Self Regulated Learning at The Junction of Cognition and Motivation. European Psychologist.” Vol. I, no. 2. h. 100-112 [↑](#footnote-ref-6)
6. SkripsiLailatul **F**arichah**, “**Hubungan antara Tingkat *Self-Regulated Learning* dengan Tingkat Prestasi Belajar Mata Pelajaran Khusus Siswa Kelas XI Unggulan MTs Mambaus Sholihin Gresik.**”** Univ. Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim h.20 [↑](#footnote-ref-7)
7. Skripsi Agustina Revytyas Arumsari “Tingkat *Self-Regulated Learning* (Srl) *(studi deskiptif*) pada mahasiswa prodi BK Univ. Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2012”. Univ Sanata Dharma Yogyakarta 2016, h.24 [↑](#footnote-ref-8)
8. Montalvo, Fermin. T dan Torres, Maria. C. G. 2004. Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. *Electronics Journal of Research in Educational*. No. 2.Vol. 1. ISSN:1698-2095, h. 3-4 [↑](#footnote-ref-9)
9. Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan  
   Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No 2*(Nomor 2 Tahun 2006). h. 38. [↑](#footnote-ref-10)
10. Alan Lakein. (1997). *Langkah-Langkah Keberhasilan Menguasai Waktu & Hidup.*Jakarta: Pustaka Tangga. [↑](#footnote-ref-11)
11. Putri Ramadhani Ayu Ardina & Dwi Kencana Wulan, Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Perspektif Ilmu Pendidikan - Vol. 30 No.2 Oktober 2016 h.68 [↑](#footnote-ref-12)
12. *Ibid* [↑](#footnote-ref-13)
13. Nela Regar Ursia,Ide Bagus Siaputra,Nadia Susanto, Prokrastinasi Akademik Dan *Self-Control* Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, h.1 [↑](#footnote-ref-14)
14. Gunawinata Dkk. “Perfeksionis, Prokrastinasi Akademik, Dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa”. Anima, *Indonesian Psychological Journal.* Vol. 23, No. 3, 256-276, (Surabaya: Universitas Surabaya, 2008) [↑](#footnote-ref-15)
15. Ferrari Dkk. Dalam Romano, J.L. “Theoritical Concept Treatment Of Procrastination”.Contemporary Psychology.4, (1996), h. 698-699. [↑](#footnote-ref-16)
16. Ferrari, J. R., Johnson, J. L Dan Mc Cown, W. G. “Procrastination And Task Avoidance, Theory, Reseach And Treatment”. (New York: Plenum Press, 1995). [↑](#footnote-ref-17)
17. Ghufron, M. N Dan Risnawati, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 158. [↑](#footnote-ref-18)
18. Skripsi Herdiati “Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Syarif Hidayatullah”, 2014, h.15-16 [↑](#footnote-ref-19)
19. Skripsi Erlangga “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, IAIN Raden Intan Lampung 2017 h. 45 [↑](#footnote-ref-20)
20. Catrunada, Linda dan Puspitawati, Ira. 2008. *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert*. Jakarta: Program Sarjana Fakultas Psikologi UniversitasGunadarma. h. 6-9 [↑](#footnote-ref-21)
21. W Pratiwi Yogi, *Kajian Pustaka Prokrastinasi Akademik*, Universitas Yogyakarta, ,Tersedia di: Http://Eprints.Uny.Ac.Id/9883/2/Bab%202%20-%2008104244022.Pdf , h. 23 (Diakses Pada Rabu 14 September 2016, Pukul 10.24) [↑](#footnote-ref-22)
22. Rifda El Fiah, Adi Putra Purbaya, “*Penerapan Bimbingan Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Di Smp Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*”, Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung, 2016, h. 229. [↑](#footnote-ref-23)
23. Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), h.107 [↑](#footnote-ref-24)
24. Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.62 [↑](#footnote-ref-25)
25. Neng Gustini, “*Bimbingan Dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali*”, Tadris: Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah 01 (1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung, 2016, h. 3. [↑](#footnote-ref-26)
26. Jurnal Penelitian dengan judul *Self-Regulated Learning* (*Srl*) Dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi oleh Fitria Savira dan Yudi Suharsono, Vol.01, No.01 th. 2013 ISSN : 2301-8267 h.5 [↑](#footnote-ref-27)
27. Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang ditulis oleh Rizki Kurniawan, univ sematrang 2013 h.102 [↑](#footnote-ref-28)
28. Jurnal penelitian psikologi dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri Dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013” yang ditulis oleh Arie Prima Usman Kadi, ISSN 2477-2674 th.2016, h.10 [↑](#footnote-ref-29)
29. Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D (Bandung: Alfa Beta, 2012), h. 60. [↑](#footnote-ref-30)