

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING*  
UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK  
*PESERTA DIDIK KELAS XI MA MIFTAHUL ULUM*  
KOTA BARU LAMPUNG TENGAH  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Bimbingan Dan  
Konseling Pendidikan Islam**

**Oleh**

**Ulfah Nadiyah Mufidah  
NPM.1511080316**

**Jurusan :**

**Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1441 H/2019 M**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING*  
UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI MA MIFTAHUL ULUM  
KOTA BARU LAMPUNG TENGAH  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Bimbingan Dan  
Konseling Pendidikan Islam**



**Pembimbing I : Dr. Rijal Firdaus, M.Pd**

**Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H/2019 M**

## ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar, jika hal ini terus berlanjut, maka prestasi akademik peserta didik akan menurun. Dengan demikian diperlukan metode yang tepat sebagai usaha dalam menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. *Self-regulated learning* merupakan teknik yang menekankan pada bagaimana cara diri sendiri untuk meregulasi diri atau mengatur diri sendiri. Tujuan penelitian ini adalah menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *Pre experimental designs (nondisign)* yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, dan Angket prokrastinasi akademik. Berdasarkan teknik analisis data diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan *output test statistic*, menunjukkan nilai Z sebesar -2.809 ada taraf signifikan 5% dan diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Artinya, ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah pelajaran 2019/2020





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmih, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-REGULATED LEARNING  
UNTUK MEREDUKSI PROKRASITINASI AKADEMIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI MA, MIFTAHUL ULUM  
KOTA BARU LAMPUNG TENGAH TAHUN  
PELAJARAN 2019/2020**

Nama : **Ulfah Nadiyahatul Mufidah**

NPM : **1511080316**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Dr. Rijal Firdaus, M.Pd.**  
NIP. 198209072008011010

Pembimbing II

**Dr. Laila Maharani, M.Pd.**  
NIP. 196701151993032001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hi. Rifda El Fiah, M.Pd.**  
NIP. 196706221994032002





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI MA MIFTAHUL ULUM KOTA BARU LAMPUNG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2019/2020"**. Disusun oleh **ULFAH NADIYATUL MUFIDAH, NPM : 1511080316**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal **Jum'at, 15 November 2019, Pukul : 10.00-12.00 WIB** di Ruang Seminar BK.

TIM SIDANG MUNAQOSAH

Ketua Tim Penguji : **Dr. H. Subandi, M.M**

Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Penguji Utama : **Detriyanto, S.I.O., M.Ed**

Penguji Pendamping I : **Dr. Rijal Firdaus, M.Pd**

Penguji Pendamping II : **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002

## MOTTO

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا  
أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya: *Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang diantara kamu; lalu ia berkata: “Ya Rabb-ku, mengapa Engkau tidak menangguhkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang saleh?”. (Q.S Al Munafiqun ayat 10)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Al Qur'an dan Terjemah, PT Syaamil Cipta Media, Bandung, 2005, h.555

## PERSEMBAHAN

Dengan mengharapkan ridho Allah SWT, dibawah naungan rahmat dan hidayah-Nya serta dengan curahan cinta dan kasih sayang, ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang kucintai, bapak Tasiran Joko Pranoto S,Pd.I dan Ibu ku Tobiah yang telah mendukungku baik dukungan moral maupun dukungan finansial dan menyayangi, mengaishi,mendidik, serta senantiasa selalu mendo'akanku untuk meraik kesuksesan.
2. Kedua adikku, Indah Dwi Ayu Maulana Zahra dan Azril Rofiq Al-hamdi yang selalu mendukung,menyayangi,mendo'akan dan selalu memberiku semangat.
3. Almamaterku Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkanku untun belajar istiqomah, berfikir dan bertindak lebih baik.



## RIWAYAT HIDUP

Ulfah Nadiyah Mufidah dilahirkan di Desa Margorejo Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah, dilahirkan secara normal di rumah tercinta pada Tanggal 14 Maret 1998, anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Tasiran Joko Pranoto dan Ibu Tobiah.

Penulis menempuh pendidikan formal: RA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah 2002-2003, SD Negeri 03 Margorejo 2003-2009, MTS Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah 2009-2012, MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah 2012-2015, pada tahun yang sama yaitu tahun 2015 penulis melanjutkan ke perguruan tinggi, penulis diterima di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam program Strata Satu(S.1), dan sekarang beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Riwayat hidup penulis belum selesai sampai disini, penulis mohon Do'anya agar senantiasa diberikan kemudahan baik hari ini dan masa yang akan datang untuk selalu memperbaiki diri bertambah baik.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillahirobil'alamin*, puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini. Sholawat beserta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Baginda Nabi Agung Muhammad SAW, Serta kepada keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul "**Efektivitas Teknik *Self Regulation Learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020**". Adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Dalam proses penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri penulis. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak dan pada akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam beserta jajarannya.

3. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama kegiatan pembelajaran.
4. Dr. Rijal Firdaos, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
5. Dr. Laila Maharani, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
6. Hi. Imam Ghozali, S.Pd.I selaku kepala sekolah MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Suhadi S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling
8. Ibu Eka Kholifah S.Pd selaku wali kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah
9. Sahabat-sahabat satu perjuangan (Tri Untari, Tri Wahyu Lestari, Ma'arifatul Khikmah, Zulailah, Rodiatul Munawaroh dll) terimakasih untuk ukhuwah terindah yang kita lewati dan semangat juang selama ini.
10. Anak-anak MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah khususnya kelas XI yang telah membantu dalam proses penelitian.

Atas bantuan dan amal baik yang telah diberikan, semoga memperoleh pahala dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi saya dan pembaca Aamiin.

Bandar Lampung, 18 November 2019

Penulis

**Ulfah Nadiyah Mufidah**  
**NPM.1511080316**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	10
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok .....	12
1. Definisi Konseling Kelompok.....	12
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	12
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	13

4. Tahapan Konseling Kelompok.....	14
B. <i>Self Regulation Learning</i> .....	15
1. Definisi <i>Self Regulation Learning</i> .....	15
2. Komponen-komponen <i>Self Regulation Learning</i> .....	19
3. Strategi-strategi <i>Self Regulation Learning</i> .....	20
4. Aspek-aspek <i>Self Regulation Learning</i> .....	21
5. Peran <i>Self Regulation Learning</i> .....	24
6. Karakteristik Peserta Didik dengan <i>Self Regulation Learning</i> .....	25
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulation Learning</i> .....	26
8. Fase-fase <i>Self Regulation Learning</i> .....	27
C. Prokrastinasi Akademik.....	29
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	29
2. Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	33
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Tugas Sekolah.....	36
4. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	37
D. Penelitian yang Relevan.....	38
E. Kerangka Penelitian.....	42
F. Hipotesis.....	44

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	46
B. Desain Penelitian.....	46
C. Variabel Penelitian.....	47
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	48
3. Teknik Sampling.....	48
E. Definisi Oprasional.....	49
F. Metode Pengumpulan Data.....	52
1. Dokumentasi.....	52



2. Observasi.....	52
3. Angket Prokrastinasi Akademik .....	52
G. Instrumen Penelitian.....	54
H. Validitas dan Reliabilitas .....	57
1. Validitas Instrumen .....	57
2. Reliabilitas.....	58
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	60
1. Teknik Pengolahan Data .....	60
2. Teknik Analisis Data.....	61

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	63
1. Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Regulated Learnin</i> .....	64
2. Deskripsi data <i>Pretest</i> .....	66
a) Hasil <i>pretest</i> .....	66
b) Pemberian treatment.....	68
3. Deskripsi data <i>Posttest</i> .....	84
4. Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i> .....	87
B. Pembahasan.....	89
C. Keterbatasan Penelitian.....	93

#### **BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	94
B. Saran.....	95

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Masalah Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI .....	6
2. Jumlah populasi terjangkau penelitian.....	47
3. Definisi Oprasional Penelitian .....	48
4. Uji Validitas .....	52
5. Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian.....	53
6. Skor Alternatif Jawaban.....	53
7. Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	55
8. Reliability Statistics .....	57
9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	58
10. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok.....	63
11. Hasil <i>Pretest</i> .....	65
12. Data hasil <i>Posttest</i> .....	83
13. Data hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	85
14. Uji <i>Wilcoxon</i> .....	87
15. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>gain score</i> peserta didik.....	90



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Penelitian .....	42
2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Desain</i> .....	46
3. Variabel Penelitian.....	46
4. Distribusi frekuensi <i>pretest</i> .....	66
5. Distribusi frekuensi <i>posttest</i> .....	84
6. Grafik <i>pretest posttest</i> .....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Lampiran 2 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Lampiran 3 Lembar Angket Prokrastinasi Akademik

Lampiran 4 Hasil Ketentuan Angket

Lampiran 5 Surat Pra Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Pra Penelitian

Lampiran 7 Surat Penelitian

Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 9 Surat Keterangan Similarity Turnitin

Lampiran 10 Hasil Turnitin

Lampiran 11 Dokumentasi

Lampiran 12 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bersifat formal, nonformal dan informal yang didirikan oleh negara ataupun swasta yang di rancang untuk mengajari, mengelola dan mendidik peserta didik melalui bimbingan yang di berikan oleh tenaga pendidik. Dalam berlangsungnya kegiatan belajar mengajar disekolah seharusnya peserta didik memiliki sikap tekun, disiplin, bertanggung jawab terhadap tugas di sekolah. Memerlihatkan sikap tidak menunda-nunda tugas merupakan salah satu bukti bahwa peserta didik memiliki sikap yang bertanggung jawab, efektif dan efisien dalam mengerjakan dan memanfaatkan waktu yang ada.

Namun, berdasarkan fakta dan realitanya, peserta didik masih sangat banyak yang mengalami kesulitan dan masalah dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Salah satu masalah yang sering terjadi pada peserta didik adalah banyaknya tugas yang dikerjakan secara mendadak sehingga hasilnya tidak maksimal, bahkan ada yang tidak mengerjakan tugasnya, ini terjadi karena banyaknya waktu yang terbuang sia-sia untuk hal lain selain belajar. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan bersama teman-teman, menonton televisi selama berjam-jam, kecanduan game online ataupun offline dan suka menunda-nunda waktu pekerjaan.

Ketika seorang peserta didik tidak mampu untuk memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak

bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Oleh sebab itu, tugas menjadi terbengkalai dan menumpuk sehingga penyelesaian tugas tidak maksimal dan mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang peserta didik meraih kesuksesan. Kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan hanya karena faktor intelegensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Peserta didik yang suka menunda-nunda dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi<sup>2</sup>

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi juga dilarang, Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Didalam Al-Qur'an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah,<sup>3</sup>

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Anbiya Ayat 90:

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ  
وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٩٠﴾

---

<sup>2</sup>M.Nur Ghufron dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.2011.h 151

<sup>3</sup>Muhammad Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Di SMA Islam Terpadu (IT) *Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75

Artinya: "Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada kami." (Qs. Al-Anbiya' : 90)

Jika kita memahami ayat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kita dianjurkan agar bersegera dalam melakukan suatu perbuatan ataupun suatu pekerjaan, kita harus senantiasa bersungguh-sungguh dalam melakukan pekerjaan dan tidak menunda-nundanya.

Larangan melakukan tindakan prokrastinasi juga disebutkan didalam Al-Qur'an Surah Al-Muunafiqun ayat 10, sebagai berikut:

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Artinya: "Dan belanjakanlah sebagian dari apa yang telah kami berikan kepadamu sebelum datang kematian kepada salah seorang diantara kamu:lalu ia berkata: "Ya Rabb-ku, mengapa engkau tidak menanggihkan (kematian)ku sampai waktu yang dekat, yang menyebabkan aku dapat bersedekah dan aku termasuk orang-orang yang shaleh?"

Jika memahami ayat tersebut dari segi psikologi, maka dapat disimpulkan bahwa kita dianjurkan untuk menyelesaikan pekerjaan kita sebelum batas waktu yang diberikan telah habis. Ketika waktu yang diberikan telah habis dan kita tidak mampu menyelesaikannya dengan baik, maka akan ada rasa bersalah dan rasa penyesalan, hati kita akan merasa tidak tenang, cemas dan gelisah, apalagi ketika kita mendapatkan hukuman (*Punishment*) atas prokrastinasi yang telah dilakukan

Ada pula dalam Al-Qur'an surah Al-Asr (103) ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ  
وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: "Demi Masa (1) Sungguh, manusia berada dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran"

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia memang benar-benar berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah secara optimal untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan baik. Hanya individu-individu yang beriman dan kemudian mengamalkannya yang tidak termasuk orang yang merugi, serta mereka bermanfaat bagi orang banyak dengan melakukan aktivitas dakwah dalam banyak tingkatan. Ini artinya, ketika kita sering menunda-nunda pekerjaan yang harusnya segera terselesaikan namun kenyataannya kita mengesampingkan pekerjaan tersebut dan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat, itu berarti kita tidak bisa memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya karena telah melakukan kegiatan menunda-nunda (Prokrastinasi) dan seseorang yang melakukan prokrastinasi sungguh berada dalam kerugian.

Kegiatan belajar disekolah akan terganggu oleh perilaku peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, karena dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukannya maka mereka cenderung belajar dengan tidak maksimal karena kurangnya waktu.

Perilaku prokrastinasi akademik muncul disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain faktor pemikiran-pemikiran irrasional, misal "besok masih bisa



dikerjakan" , "ini terlalu mudah saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat". Disamping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya jalan-jalan bersama teman-teman. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada peserta didik. Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari peserta didik itu sendiri.<sup>4</sup> Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas, seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Berdasarkan wawancara yang saya lakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling Bapak Suhadi S.Pd pada hari Kamis 26 Juli 2019 di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah bahwa adanya masalah yang terjadi di sekolah, salah satunya yang sering terjadi adalah peserta didik sering menunda-nunda tugas sekolah sehingga terbengkalai dan tidak terselesaikan dengan maksimal.

Selanjutnya untuk melengkapi data pra penelitian agar lebih jelas dan lebih valid untuk mengetahui apakah ada peserta didik yang terindikasi melakukan prokrastinasi akademik (penundaan akademik) maka penulis mencari data menggunakan angket prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dan dijelaskan pada tabel berikut ini:

---

<sup>4</sup>Ermida & Florentina Yuni Apsari. *Pelatihan Sat (Self regulation, Assertiveness, time management dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, fakultas psikologi universitas katolik widya mandala surabaya*, (Jurnal Psikologi), h, 41

**Tabel 1**  
**Data Awal Lapangan Peserta Didik Kelas XI yang Teridentifikasi**  
**Prokrastinasi Akademik**

NO	Indikator	Sub Indikator	Bentuk Prokrastinasi	Jumlah Peserta didik	Keterangan
1.	<i>Writing a term papers</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi</li> </ul>	Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja	3	Terdapat 3 peserta didik yang mengalami <i>Writing a term papers</i> yaitu SH, KIY dan JLN
2.	<i>Studying for exams</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang</li> </ul>	Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas dan mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas	2	Terdapat 2 peserta didik yang mengalami <i>Studying for exams</i> yaitu ES, dan EM
3.	<i>Reading assignment</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menghabiskan waktu berjam-jam pada permainan computer dan menjelajahi internet</li> </ul>	Lebih mendahulukan permainan <i>computer handphone</i> selama berjam- jam dari pada mengerjakan tugas	2	Terdapat 2 peserta didik yang mengalami <i>Reading assignment</i> yaitu CRM dan IO
4.	<i>Administrative tasks</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menipu diri sendiri bahwa kinerja yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima</li> </ul>	Menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah diterima	2	Terdapat 2 peserta didik yang mengalami <i>Administrative tasks</i> yaitu VA dan DS
5.	<i>Attendance tasks</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan substitusi aktivitas berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti</li> </ul>	Memilih melakukan kegiatan lain diluar tugas belajar seperti membersihkan	1	Terdapat 1 peserta didik yang mengalami <i>Attendance tasks</i> yaitu EY

		<p>membersihkan kamar dari pada belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meyakini bahwa penundaan kecil yang berulang-ulang tidak akan merugikan</li> <li>• Mendramatisasi komitmen terhadap sebuah tugas dari pada melakukannya</li> </ul>	kamar		
--	--	---	-------	--	--

Sumber: Data awal observasi dan penelitian pada peserta didik kelas XI, Tanggal 27 Juli 2019.<sup>5</sup>

Berdasarkan tabel diatas terdapat 10 peserta didik yang mengalami masalah perilaku prokrastinasi akademik yaitu, 3 orang pada permasalahan *writing a term papers*, 2 orang pada permasalahan *studying for exams*, 2 orang pada permasalahan *reading assignment*, 2 orang pada permasalahan *administrative task*, dan 1 orang pada permasalahan *attendance tasks*.

Selanjutnya penjelasan dari indicator diatas yaitu:

1. Peserta didik yang *writing a term papers* yaitu selalu mengabaikan tugas dan berharap tugas tersebut akan lewat begitu saja.
2. Peserta didik yang *studying for exams* yaitu meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau terlalu mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas.
3. Peserta didik yang *reading assignment* yaitu lebih mendahulukan permainan computer atau handphone sampai berjam-jam dari pada mengerjakan tugas.

---

<sup>5</sup> Hasil data awal Observasi dan Penelitian pada Peserta Didik yang dilakukan di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tanggal 27 Juli 2019

4. Peserta didik yang *administrative task* yaitu menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah diterima.
5. Peserta didik yang *attending task* yaitu memilih melakukan aktivitas/kegiatan lain diluar tugas belajar, seperti membersihkan kamar.<sup>6</sup>

Untuk mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik maka penulis menggunakan teknik *Self regulated learning*.

*Self regulated learning* adalah sebuah konsep mengenai bagaimana seseorang peserta didik menjadi regulator atau pengatur bagi dirinya sendiri, jadi disini peserta didik sendirilah yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan *Self regulated learning* tergantung perilaku dan keinginan yang kuat dari peserta didik itu sendiri. Ini terjadi karena pengaturan diri merupakan dorongan terbesarnya berasal dari dalam diri kita sendiri, dorongan dari luar hanyalah bersifat membantu, selebihnya bagaimana diri sendiri untuk bisa mengaturnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Self regulated learning* merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi diri dan monitoring, menetapkan tujuan dan strategi perencanaan, melaksanakan strategi monitoring dan memantau hasil strategi.

---

<sup>6</sup> Andi Thahir MA.,Ed.D, “Pengaruh Spiritual Intelligence Emotional Intelligence dan Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/850> (25 Juli 2017), dapat dipertanggungjawabkansecara ilmiah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas *Self regulated learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah semester genap tahun pelajaran 2019/2020. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut: "Efektivitas *Self regulated learning* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI MA Miftahul Ulum Lampung Tengah Tahun Ajaran 2019/2020"

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat teridentifikasi masalah antara lain:

1. Dari 10 peserta didik terdapat 3 peserta didik yang *writing a term papers*
2. Dari 10 peserta didik terdapat 2 peserta didik yang mengalami permasalahan *studying for exams*
3. Dari 10 peserta didik terdapat 2 peserta didik yang mengalami permasalahan *reading assignment*
4. Dari 10 peserta didik terdapat 2 peserta didik yang mengalami permasalahan *administrative task*
5. Dari 10 peserta didik terdapat 1 peserta didik yang mengalami permasalahan *attendance tasks*.

## **C. Batasan Masalah**

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian membatasi pada efektivitas teknik *Self regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi peserta didik.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: "Apakah teknik *Self regulated learning* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah?"

## E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa teknik *Self regulated learning* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di MA Miftahul Ulum Kota Barui Lampung Tengah.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan menambahkan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling mengenai efektivitas *Self regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.

#### b. Manfaat Praktis

##### 1) Bagi Peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar disekolah berlangsung.



2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat menjalankan konsep dari layanan bimbingan dan konseling dalam pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Self regulated learning* disekolah yang bertujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

3) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah refrensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.

4) Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *Self regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

**F. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar tidak terjadi penyimpangan permasalahan dari penelitian yang akan dilaksanakan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sifat Penelitian : Penelitian Kuantitatif
2. Subjek Penelitian : Peserta Didik Kelas XI IPS Di MA Miftahul  
Ulum Kota Baru Lampung Tengah
3. Objek Penelitian : Efektivitas Teknik *Self regulated learning* dan  
Perilaku Prokrastinasi Akademik.
4. Tempat Penelitian : MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah.
5. Waktu Peneliti : Tahun Pelajaran 2019/2020

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Kelompok**

##### 1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli, agar konseli mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.<sup>7</sup>

##### 2. **Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar belakang*. Refika Adiatama, Bandung 2007, hlm.10

<sup>8</sup> Dewa Ketut Sukardi, *"Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah, Rineka Cipta"*(Rineka Cipta, Jakarta,2008), h.68

### 3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam dasar-dasar Bimbingan dan Konseling asas yang dipakai yaitu:

#### a. Kerahasiaan

Asas Kerahasiaan yaitu segala sesuatu yang dibicarakan tidak boleh disampaikan kepada orang lain, lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.

#### b. Kesukarelaan

Asas Kesukarelaan yaitu suatu proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli maupun konselor.

#### c. Keterbukaan

Asas keterbukaan yaitu bukan hanya bersedia menerima saran-saran dari dari anggota kelompok, tapi juga diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah individu yang membutuhkan

#### d. Kegiatan

Asas kegiatan yaitu asas yang merujuk pada pola konseling multi dimensional yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dengan konseli, artinya konseli berperan aktif menjalani proses konseling dan aktif pada pelaksanaan/penerapan hasil-hasil konseling.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Prayitno, Eman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling”(Rineka Cipta, Jakarta,2013),h.115-116

#### **4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok**

a) Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahap ini sangat perlu sebagai tahap dasar untuk membentuk sebuah dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, asas-asas bimbingan konseling. Dalam tahap ini ada sesi dimana satu sama lain akan berkenalan.

b) Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompoknya tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Disini pemimpin kelompok mengamati apakah anggota kelompoknya sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ini hubungan antara anggota kelompok tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman.

d) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, disini pemimpin kelompok meminta agar tiap anggota mengemukakan perasaannya setelah melakukan konseling kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaannya, dan memberikan semangat untuk kegiatan selanjutnya.

## B. *Self regulated learning*

### 1. Definisi *Self regulated learning*

SRL dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana peserta didik melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi. Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsic, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan.<sup>10</sup>

*Self regulated learning* adalah kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku (*behavior*) di dalam proses belajar. Secara metakognisi, *self regulated learning* merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan-tingkatan yang berbeda dari apa yang mereka pelajari. Secara motivasi, mereka merasa diri mereka sendiri kompeten, dan mandiri, secara perilaku (*behaviorly*), mereka memilih, menyusun, dan membuat lingkungan mereka untuk belajar yang optimal.<sup>11</sup>

*Self regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) merupakan perpaduan dari kemampuan dan keinginan. Strategi peserta didik adalah merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitifnya, motivasi, perilaku,

---

<sup>10</sup> Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi siswa di Indonesia)*, (Yogyakarta : Shanata Dharma University Press, 2016), h. 12

<sup>11</sup> Abd Mukhid, *Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik)*, Jurnal Pendidikan Islam (2008), no.2, Vol. 3, h. 223-224

dan proses kontekstualnya. Peserta didik mengetahui bagaimana merencanakan dengan memotivasi diri, ia mengetahui kemungkinan dan keterbatasannya, mengontrol, dan proses meregulasi belajar untuk menyatukan atau menggabungkan tugas objektif dan konteks mereka untuk mengoptimalkan performen dan meningkatkan keahlian.<sup>12</sup>

Sedangkan Wolters mengatakan bahwa *Self regulated learning* adalah suatu proses aktif dan konstruktif peserta didik dalam menetapkan tujuan untuk proses belajar mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah laku mereka, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Zimmerman mendefinisikan *Self regulated learning* sebagai derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku individu di dalam proses belajar yang dijalani untuk mencapai tujuan belajar.<sup>13</sup>

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri, sebagaimana berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَّاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا

تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan".

---

<sup>12</sup> Barata, D.A. *Hubungan Self-regulated learning dan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang

<sup>13</sup> Wolters,, C.A. Pintrich, P.R. & Karabenick, S.A. *Assessing Academic Self Regulated Learning. Paper prepared for the conference on indicator of positive Development Definition,measures, and prospective.*



Sesuai firman Allah dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18 tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama didunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan diakhirat nanti. Perencanaan merupakan proses untuk menentukan kemana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien, sehingga perencanaan sesuai yang diinginkan dalam surat Al-Hasyr ayat 18 mengandung enam pokok pikiran, yaitu: *Pertama*, perencanaan melibatkan proses penetapan keadaan masa depan yang diinginkan. *Kedua*, keadaan masa depan yang diinginkan dibandingkan dengan kenyataan sekarang, sehingga dapat dilihat kesenjangannya. *Ketiga*, untuk menutup kesenjangan perlu dilakukan usaha-usaha. *Keempat*, usaha untuk menutup kesenjangan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai ikhtiar dan alternatif. *Kelima*, perlu pemilihan alternatif yang baik, dalam hal ini mencakup efektivitas dan efisiensi. *Keenam*, alternatif yang sudah dipilih hendaknya diperinci sehingga dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan maupun kebijakan. Dengan implikasi perencanaan yang benar maka langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik.

Allah juga berfirman dalam Al-Quran surat Ar Ra'd ayat 11 yang menjelaskan tentang regulasi diri, sebagaimana berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ

يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: "Baginya (Manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia".

Dari ayat diatas maka dapat disimpulkan bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang paling kuat yaitu diri sendiri. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam setiap perilaku.

Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai yang dapat menciptakan suatu keadaan yang diulilibrium dan kemudian menggerakan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Agar seseorang mampu mengatur dirinya sendiri maka orang tersebut harus tegas kepada dirinya sendiri agar dalam mengatur dirinya tidak melenceng dan tepat terhadap target yang diinginkan seperti yang dikatakan Albert dan Emmons dalam Laila Maharani dan Tika Ningsih dengan menggunakan perilaku assertive (menegaskan diri yang positive) dapat mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain.<sup>14</sup>

Senada dengan firman tersebut Allah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat kepada kebaikan dan berikhtiar kepada-Nya, dengan individu mampu mengatur dan mengontrol tindakan serta usahanya yang telah disesuaikan

---

<sup>14</sup> Laila Maharani dan Tika Ningsih, "Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assrtive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik", (On-line), diakses pada tanggal 10 September 2018, pukul 15.40 WIB

dengan tujuannya, maka Allah akan memberikan hasil atas apa yang telah manusia perbuat, sehingga apapun hasil yang diberikan manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang besar.

## 1. **Komponen-Komponen *Self regulated learning* (SRL)**

### a. **Komponen Metakognisi**

Secara umum metakognisi dipandang sebagai pengetahuan tentang apa yang diketahui seseorang. Dalam hubungannya dengan belajar, metakognisi diartikan sebagai kemampuan untuk memantau seberapa baik seseorang memahami sesuatu dan kemampuan untuk meregulasi aktivitas belajar, komponen ini berfungsi untuk merencanakan, memonitor, memodifikasi, dan mengevaluasi cara berfikir. Dengan demikian maka komponen ini memungkinkan peserta didik menyadari kondisi diri, menyadari pengetahuan yang dimiliki, dan mampu menentukan pendekatan belajar sendiri.

### b. **Komponen Motivasi**

Motivasi yaitu keinginan atau dorongan peserta didik untuk terlibat dan berusaha komit untuk menyelesaikan tugas, merupakan komponen yang penting untuk meregulasi diri dalam pembelajaran di kelas .

### c. **Komponen kelola sumber daya**

Komponen kelola sumber daya meliputi menyeleksi, mengatur, dan mengendalikan lingkungan untuk mengoptimalkan belajar. Contoh dari komponen ini adalah mengelola dan mengontrol waktu, usaha, lingkungan belajar.

## 2. Strategi-strategi dalam *Self regulated learning* (SRL)

### a. *Self-evaluating*

Yaitu inisiatif untuk mengevaluasi kualitas atau kemajuan dalam belajar secara mandiri. Strategi ini pada umumnya digunakan ketika peserta didik telah selesai mengerjakan tugas tertentu dan mendapat umpan balik dari guru.

### b. *Organizing and transforming*

Yaitu inisiatif untuk mengorganisasikan materi pelajaran.

### c. *Goal-setting*

Yaitu penetapan tujuan belajar beserta perencanaan terkait konsekuensi, waktu dan penyelesaian aktivitas yang terkait.

### d. *Seeking information*

Yaitu usaha untuk mencari informasi lebih lanjut terkait dengan tugas-tugas belajarnya melalui sumber-sumber non social.

### e. *Keeping records and monitoring*

Yaitu usaha untuk mencatat kejadian-kejadian dan hasil-hasil belajar.

### f. *Environmental structuring*

Yaitu usaha untuk mengatur lingkungan secara fisik supaya proses belajar menjadi lebih mudah.

### g. *Self-consequating*

Yaitu upaya menyusun atau membayangkan hadiah dan hukuman atas keberhasilan dan kegagalan yang dialami dalam belajar.



h. *Rehearsing and memorizing*

Yaitu usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekan, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun tertutup.

i. *Seeking social assistance*

Yaitu usaha untuk mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru atau orang dewasa lainnya.

j. *Reviewing records*

Yaitu usaha untuk membaca kembali catatan, hasil-hasil ujian, atau *textbook* untuk menyiapkan ujian berikutnya.

3. **Aspek-aspek *Self regulated learning***

Kemampuan *self regulation* meliputi kemampuan peserta didik dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar di sekolah, membagi waktu antara belajar dan bermain, kemampuan mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan.

*Self regulation* yang diterapkan dalam *Self regulated learning* mengharuskan peserta didik fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman (1989, hal. 329), terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Zimmerman, B.J., & Martinez Pons (1990). *Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. Journal of Educational Psychology*. Vol. 80. h, 284-290

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

a) 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.
- 2) Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan “*deep learning*” dengan mencoba untuk meringkas materi dengan menggunakan kalimatnya sendiri.
- 3) Strategi organisasi (*organization*) termasuk “*deep process*” dalam melalui penggunaan taktik bervariasi seperti mencatat, menggambar diagram atau bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran dalam beberapa cara.
- 4) 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

b) Motivasi

Strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan beberapa aktivitas yang mana peserta didik dengan maksud tertentu berusaha untuk memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, untuk mempersiapkan tugas berikutnya,. Regulasi motivasi meliputi beberapa pemikiran, tindakan atau



perilaku dimana peserta didik 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.
- 2) *Extrinsic self-talk* adalah ketika peserta didik dihadapkan pada suatu keinginan untuk menyudahi proses belajar, peserta didik akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha dengan baik di kelas sebagai cara meyakinkan diri mereka untuk terus melanjutkan kegiatan belajarnya.
- 3) *Relative ability self-talk* adalah saat peserta didik berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.
- 4) Strategi peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*) melibatkan usaha peserta didik meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
- 5) Strategi peningkatan minat situasional (*situational interest enhancement*) menggambarkan aktivitas peserta didik ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
- 6) *Self-consequating* adalah peserta didik menetapkan dan menyiapkan untuk diri mereka dengan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Peserta didik dapat menggunakan *reward* dan *punishment* yang

kongkrit secara verbal sebagai wujud konsekuensi.

7) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) menjelaskan usaha peserta didik 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.

#### c) Perilaku

Strategi untuk meregulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Peserta didik 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 peserta didik 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.<sup>16</sup>

#### 4. Peran *Self regulated learning*

*Self regulated learning* memiliki peran yang penting dalam dunia pendidikan, khususnya dalam menunjang keberhasilan studi peserta didik. *Self-regulated learning* menjadi faktor penting dalam pendidikan, karena berkaitan dengan prestasi belajar peserta didik. Dalam bidang pendidikan *self-regulated*

---

<sup>16</sup> Wolters, Dkk. *Self-regulated learning and college students regulation of motivational*. *Journal of educational psychology*. Vol. 90, No.2. h, 224-235

*learning* telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan khususnya untuk peserta didik SMP dan SMA.

*Self regulated learning* merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para peserta didik lebih termotivasi. Mereka memiliki keterampilan (*skill*) dan kemauan (*will*) untuk belajar. Peserta didik yang belajar dengan regulasi diri mentransformasikan kemampuan-kemampuan mentalnya menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi akademik. Dengan *Self regulated learning* para peserta didik menjadi lebih mandiri, menjadi mahir dalam meregulasi belajarnya sendiri, dan dapat meningkatkan hasil belajar mereka.

#### 5. . **Karakteristik Peserta Didik dengan *Self regulated learning***

Beberapa peneliti mengemukakan karakteristik perilaku peserta didik yang memiliki keterampilan *Self regulated learning* antara lain sebagai berikut

- a. Mereka tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka untuk memperhatikan, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menguasai informasi
- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan proses mental mereka untuk mencapai prestasi dari tujuan personal (metakognisi).
- c. Mereka memperlihatkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya efikasi diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas, dan antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya,

serta menyesuaikan diri mereka dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus.

- d. Mereka mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, dan mereka tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari guru dan teman jika menemui kesulitan.
- e. Menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, iklim, dan struktur kelas (bagaimana suatu keinginan dapat dievaluasi, keperluan tes, mendesain tugas kelas, mengorganisasi kerja tim).
- f. Mereka mampu melakukan strategi disiplin, yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, usaha, dan motivasi selama menyelesaikan tugas.

Dari keterangan di atas bahwa karakteristik perilaku peserta didik yang memiliki keterampilan *Self regulated learning* dengan baik sangat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik yakni dengan melakukan berbagai strategi di atas.

## 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self regulated learning*

*Self regulated learning* ditentukan oleh tiga wilayah yakni wilayah *person*, wilayah perilaku, dan wilayah lingkungan.

- a. Faktor dalam diri (*Person*).

*Self regulated learning* pada peserta didik salah satunya dipengaruhi oleh proses dalam diri yang saling berhubungan. Proses personal diantaranya yaitu pengetahuan yang dimiliki peserta didik, proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan dan kondisi akademis, dan kondisi afektif

b. Faktor perilaku (*Behavior*).

Tiga cara peserta didik dalam merespon hubungan untuk menganalisis perilaku yang mempengaruhi *Self regulated learning*: observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri.

c. Faktor lingkungan (*Environment*).

Dua jenis pengaruh lingkungan yang mempengaruhi *Self regulated learning*, yaitu pengalaman sosial dan struktur lingkungan social.

1. Pengalaman sosial

Yaitu belajar melalui pengamatan secara langsung terhadap perilaku diri sendiri dan hasil yang diperoleh dari perilaku.

2. Struktur lingkungan

Lingkungan diilustrasikan sebagai tindakan peserta didik sebagai tindakan proaktif seperti: meminimalisir gangguan berupa polusi udara, mengatur cahaya, mengatur ruangan belajar.

Ketiga faktor tersebut sangat mempengaruhi *Self regulated learning* dan saling berhubungan, yakni faktor pribadi yang kembali pada peserta didik sendiri, kemudian faktor perilaku peserta didik tersebut, dan yang terakhir faktor lingkungan.

**7. Fase-fase *Self regulated learning***

Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang dikemukakan Zimmerman, proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), dan *self*

*reflection* (proses evaluasi). Ketiga fase tersebut prosesnya sama dengan *Self regulated learning*.





a. Fase perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang berkaitan dengan fase perencanaan, yaitu:

1) Analisis tugas (*Task Analysis*).

Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Penentuan tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu, misalnya memecahkan persoalan matematika selama proses belajar berlangsung. Sistem tujuan dari individu yang mampu melakukan *self-regulation* tersusun secara bertahap. Sedangkan perencanaan strategi merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

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

Yang menjadi dasar dari analisis tugas dan perencanaan strategi adalah *self-motivation beliefs* yang meliputi efikasi diri, *outcome expectation*, minat intristik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan.

b. Fase performa (*Performance / Volitional control*)

Kontrol diri (*Self-control*). Proses *self-control* seperti instruksi diri (*self-instruction*), perbandingan (*imagery*), pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

c. Fase refleksi diri (*Self-reflection*)

1) Penilaian diri (*self-judgement*).

*Self-judgement* meliputi evaluasi diri (*self-evaluation*) terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. *Self-evaluation* mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan pada fase perencanaan.

## 2) Reaksi diri (*Self-reaction*).

Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah *self-reaction* yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

## B. Prokrastinasi Akademik

### 1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.<sup>17</sup>

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi. Prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa mesir kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk

---

<sup>17</sup> M.Nur ghufon, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik". Tesis (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gajah Mada, 2003).

menghindari pekerjaan yang penting dan usaha yang implusif. Juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan implusif. Tanpa pemikiran yang matang dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti.<sup>18</sup>

Pada kalangan ilmuan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.<sup>19</sup>

Prokrastinasi akademik identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan peserta didik. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis, maka prokrastinasi akademik merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada peserta didik itu sendiri serta hasil yang kurang optimal serta lemahnya prestasi peserta didik.<sup>20</sup> Peserta didik yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera

---

<sup>18</sup> M.Nur Ghufon & S Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta:Ar-Ruzz Media. 2012. h. 150

<sup>19</sup> *Ibid* h. 151

<sup>20</sup> Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta:Ar-Ruzz Media, 2012), h. 158.

diatasi tanpa disadari maka akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi, peserta didik akan terus menerus melakukan prokrastinasi walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu merupakan perilaku yang buruk. Peserta didik tersebut akan semakin lama untuk menyelesaikan tugas sekolah, sehingga waktu untuk menyelesaikannya akan bertambah.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Seseorang yang melakukan penundaan berarti banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Kemunculan prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh perasaan takut salah, perfeksionis (menuntut kesempurnaan), malas serta lemahnya motivasi belajar.<sup>21</sup>

Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman atau tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-

---

<sup>21</sup> Ilyas Muhammad & Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta, Jurnal An-nida' Jurnal Pemikiran Islam, no.1(2017), Vol. 41, h.73

nunda secara berulang-ulang (komplusif), sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.<sup>22</sup>

Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator.

Ferrari dkk menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni (1) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; (2) *disfuncional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

---

<sup>22</sup> *Ibid* h,152

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *disfungsional* dan *fungsional procrastination*. Prokrastinasi yang *disfungsional* merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara *fungsional procrastination* adalah penundaan disertai alasan yang kuat. Mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan, berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Pada akhirnya, pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis *disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting.

## 2. Penyebab Prokrastinasi

Menurut Solomon dkk, prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

a. Takut gagal (*fear of failure*).

Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan.

b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*).

Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau



pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikan.

c. Faktor lain.

Beberapa faktor lainnya disini antara lain: sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan. Jika dicermati lebih dalam, maka faktor-faktor ini juga meliputi faktor-faktor yang dituliskan sebelumnya (takut gagal dan tidak menyukai tugas)

Ada pula faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik menurut Ghufron yang dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

a. Faktor internal

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

b. Faktor eksternal

Faktor yang terdapat diluar dari individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferari dan Ollivete (dalam Ghufron) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan

prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *Avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk memiliki *Avoidance procrastination* pula. Menurut Al-Ghazali hendaknya orang tua tidak berhenti memberikan nasihat saat anaknya bertambah usia dan mulai dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk bagi dirinya.<sup>23</sup>

## 2. Kondisi lingkungan

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 dorongan seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.<sup>24</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penyebab prokrastinasi itu ada tiga faktor yaitu takut gagal, tidak menyukai tugas, dan faktor-faktor lain seperti sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan.

## 3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Tugas sekolah

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas sekolah

---

<sup>23</sup> Neng Gustini, *Bimbingan dan konseling melalui pengembangan akhlak mulia siswa berbasis pemikiran Al-Ghazali*, (jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah 01 (1) (2016) 1-14,h, 7

<sup>24</sup> Meirina Dian Mayasari, Dewi Mustami'ah, Dan Weni Endahing Warni, *Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya.*(Jurnal Psikologi UHTS Insan Vol. 12 No.02 Agustus 2010), h, 167

yang didasarkan pada pendapat Milgram yang menyatakan bahwa dalam prokrastinasi meliputi empat aspek, antara lain:

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah. Peserta didik prokrastinator cenderung tidak segera memulai untuk mengerjakan tugas sekolah hinggaselesai.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas sekolah. Peserta didik yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas sekolah yang menyebabkan peserta didik yang bersangkutan menjadi tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak maksimal.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, yaitu tugas sekolah. peserta didik mengetahui bahwa tugas sekolah merupakan tugas yang penting, tetapi cenderung tidak segera diselesaikan dan bahkan mengerjakan tugas lain yang tidak penting.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, bersalah, marah dan panik.<sup>25</sup>

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah.

---

<sup>25</sup> M.Nur Ghufroon & S Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta:Ar-Ruzz Media. 2012. h. 15

#### 4. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

##### 1. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

##### 2. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfungsional berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *desicional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

*Desicional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan suatu anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu kerja pada kondisi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk  *coping*  yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Desicional procrastination* ini berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

Sementara itu, pada *avoidance procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk

menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang.<sup>26</sup>

### C. Penelitian Yang Relevan

1. Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aulia Kirana, Rina Sahrani & Rahmah Hastuti tahun 2016 tentang "Intervensi Pelatihan Self regulated learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMPN X di Jakarta Barat" hal yang menjadi dasar penelitian ini berawal dari keluhan pihak sekolah, seperti catatan guru BK dan wali kelas IX seperti menunda-nunda tugas, kurang mampu mengatur waktu belajar dan sering mengerjakan PR di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental Design* yaitu *one group pre test and post test*. Sampel penelitian ini berjumlah 20 peserta didik, 10 orang peserta didik sebagai kelompok kontrol dan 10 orang peserta didik sebagai kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan *self regulation* sebanyak 8 sesi, kemudian 2 kelompok tersebut melakukan pengukuran *posttest* dilakukan dengan pengisian kuesioner prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Leven's test*  $p = 0.845 > 0.05$ , berarti varians dalam kedua kelompok sama. Nilai *t* pada *equal variance assumed* yaitu 4.412 dengan signifikansi 0.001. ini berarti  $p = 0.001 < 0.05$ , maka *self regulated learning* terhadap kelompok eksperimen dan

---

<sup>26</sup>*Ibid.* h, 156

kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan pelatihan *Self regulated learning* efektif mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.<sup>27</sup>

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2017) prodi bimbingan dan konseling pendidikan islam (BKPI) Uin Raden Intan Lampung, dengan judul "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan *teknik self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018" Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen kuasi dengan desain penelitian *nonequivalent pretest-posttest group design*. Subjek penelitian sebanyak 18 peserta didik. Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan *self regulated* sebanyak 8 sesi, kemudian 2 kelompok tersebut melakukan pengukuran *posttest* dilakukan dengan pengisian kuesioner prokrastinasi akademik. Penurunan prokrastinasi akademik peserta didik dengan teknik *self-management* ini terbukti dari hasil uji t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $Sig_{2tailed} (0,700) \geq \alpha (0,05)$ , maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung} 4,670$  pada derajat kebebasan (df) 8 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0,05 = 1,859$ , maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel} (4,670 \geq 2,306)$  atau nilai  $sign.(2-tailed)$  lebih kecil dari nilai kritik  $0,005 (0.002 \leq 0,005)$ , ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-

---

<sup>27</sup>Kirana Aulia,Rina Sahrani & Rahmah hastuti "Intervensi Pelatihan Self-Regulated Learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMPN X di Jakarta Barat",2016



rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol ( $46,8 \geq 52,0$ ). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.<sup>28</sup>

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ririn Sundari (2017) prodi bimbingan dan konseling pendidikan islam (BKPI) Uin Raden Intan Lampung, dengan judul "Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Extinction Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018" penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperiment* dan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini sebanyak 10 peserta didik.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, maka diperoleh  $t_{hitung}$  18.444, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  2.262 karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat penurunan yang signifikan antara skor perilaku prokrastinasi akademik (*pretest*) atau sebelum pemberian layanan konseling *behavioral* dengan menggunakan teknik *extinction* dan (*posttest*) atau setelah pemberian layanan konseling *behavioral*

---

<sup>28</sup> 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", 2017

dengan menggunakan teknik *extinction* kepada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 13 Bandar Lampung.<sup>29</sup>

4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Luluk Hidayati (2017) prodi bimbingan dan konseling pendidikan islam (BKPI) Uin Raden Intan Lampung, dengan judul "Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif –Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung T.P 2017/2018" penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre experimental* dan desain penelitian menggunakan pola *one group pretest and posttest disegn*.

Berdasarkan hasil analisis data yaitu  $t$  adalah 18,603, *mean difference* adalah 24,94118, *95% confidence interval of the diference* , lower: 22,09894. Kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05=1,746$  pada derajat kebebasan (df)= 16, maka ketentuan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $18,603 \geq 1,746$ ), nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,005 ( $0,000 \leq 0,005$ ). Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak secara signifikan dan  $H_a$  diterima, dengan demikian konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada.<sup>30</sup>

Berdasarkan telaah dari beberapa penelitian yang relevan maka ada beberapa perbedaan yang dimiliki oleh penelitian yang penulis buat yaitu penulis

---

<sup>29</sup> Ririn sundari, "Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Extinction* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018",2017

<sup>30</sup> Luluk Hidayati, "Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif –Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Gajah Mada Bandar Lampung T.P 2017/2018"2017

menggunakan *self regulated learning* sebagai teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik dengan kelebihan yaitu:

- a. *Self regulated learning* dapat digunakan untuk belajar secara mandiri sepanjang hidup.
- b. *Self regulated learning* mempunyai kombinasi antara kemampuan belajar akademik dengan kontrol diri sehingga belajar dapat lebih mudah.

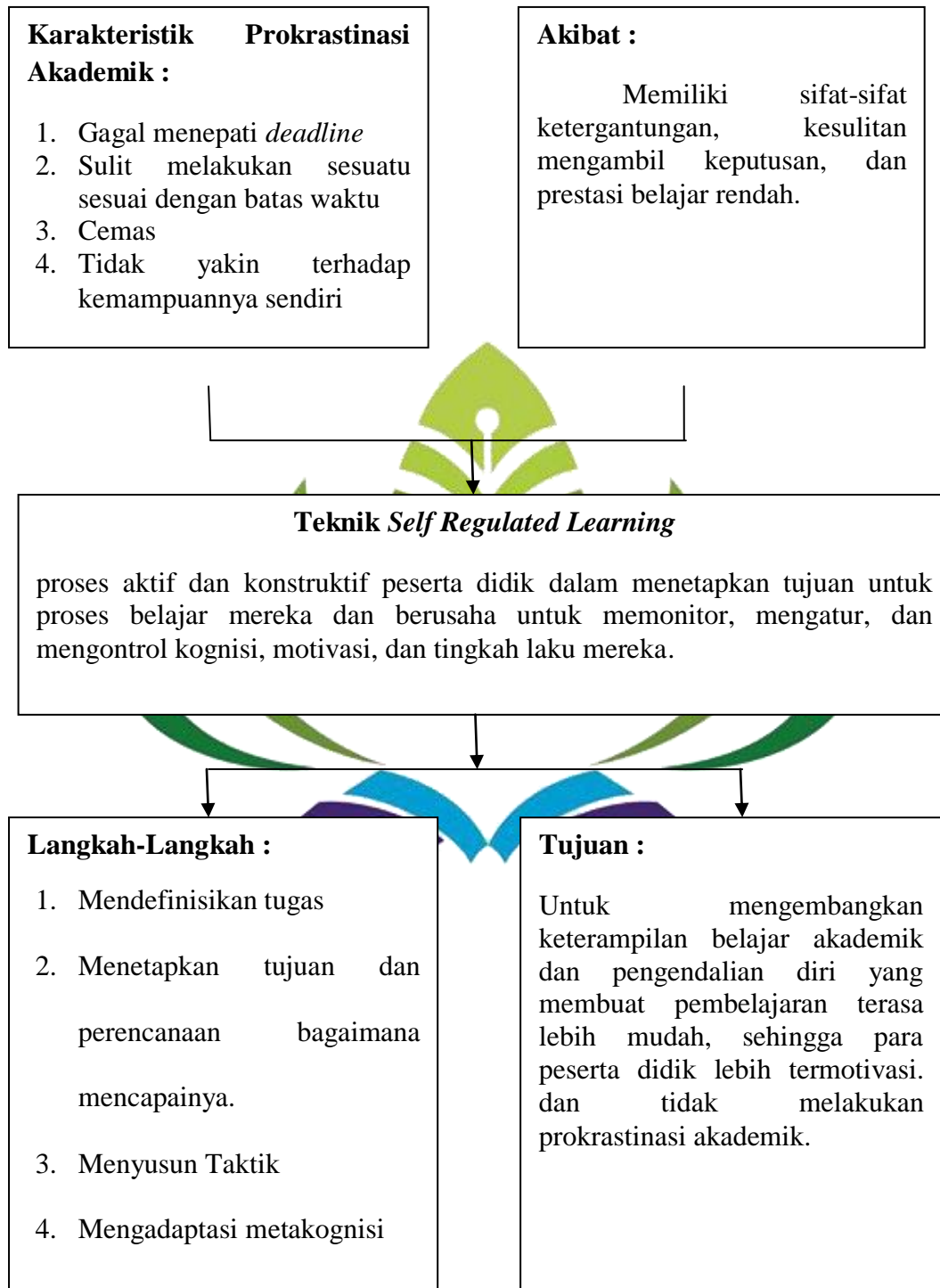
#### **D. Kerangka Penelitian**

Menurut Sugiyono "Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.<sup>31</sup> Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Self regulation learning* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *Self regulated learning* dapat membantu peserta didik untuk meregulasi dirinya sendiri seperti mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Berikut akan digambarkan kerangka penelitian dalam penelitian :

---

<sup>31</sup>Dr Prasetya Irawan. *Logika dan Prosedur Penelitian*. Jakarta: STIA-LAN Press.1999. H, 36

**Gambar 1**  
**Kerangka Penelitian**



## E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul penelitian ilmiah.<sup>32</sup>

Semua penelitian dimulai dari pertanyaan yang diajukan oleh seorang peneliti, hipotesis pada hakikatnya adalah jawaban peneliti terhadap pertanyaan yang diajukan itu, jawaban ini diberikan sebelum penelitian itu sendiri dilakukan. Karena itu, jawaban ini masih perlu diuji kebenarannya (hipotesis diuji, bukan dibuktikan kebenarannya), dengan kata lain hipotesis adalah jawaban sementara dari peneliti terhadap pertanyaan penelitiannya sendiri.<sup>33</sup>

Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) diartikan dengan tidak adanya ukuran antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud dengan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ialah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sample.<sup>34</sup> Hipotesis yang digunakan dalam penelitian apakah ada penurunan prokrastinasi peserta didik dengan menggunakan teknik *Self regulated learning* pada peserta didik kelas XI di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah tahun pelajaran 2019/2020. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

---

<sup>32</sup>Arikunto, *Prosedur Penelitian dari suatu pendekatan Praktek*, Rhienika Cipta, 2015. H, 18

<sup>33</sup>Prasetya Irawan, *Logika dan prosedur penelitian (pengantar teori dan panduan praktis penelitian sosial bagi mahasiswa dan peneliti pemula)*, STIA-LAN Press, Jakarta:1999, H.47

<sup>34</sup>Op.Cit h.48

Ho : layanan konseling dengan teknik *Self regulated learning* tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung.

Ha : layanan konseling dengan teknik *Self regulated learning* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung.

Untuk pengujian hipotesis, jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka Ho ditolak. Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka Ha diterima.





## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini dikatakan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>35</sup> Pendekatan ini digunakan oleh penulis untuk mengetahui sejauh mana efektivitas teknik *self regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik. Pada konteks ini pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dan setelah diberi perlakuan berupa teknik *self regulated learning*.

#### B. Desain Penelitian

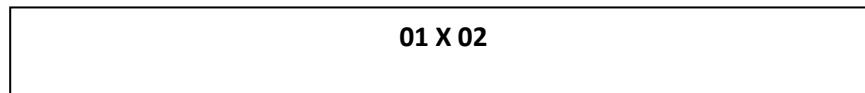
Sesuai permasalahan yang akan diteliti yaitu menguji efektivitas teknik *self regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah, maka desain yang digunakan penulis adalah *Pre experimental designs (nondisign)* yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain *One Group Pretest-Posttest Design* ini akan diadakan *pretest* sebelum diberi perlakuan. Maka dengan demikian, hasil yang didapatkan pun akan lebih akurat karena hasil yang didapatkan setelah pemberian

---

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016).h.13

treatment/perlakuan dapat dibandingkan<sup>36</sup>. Berikut gambaran desain *One Group Pretest-Posttest Design*.

**Gambar 2**  
**Gambaran desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design***



Keterangan:

01 = nilai pretest (sebelum diberi diklat)

02 = nilai posttest (setelah diberi diklat)

### C. Variabel Penelitian

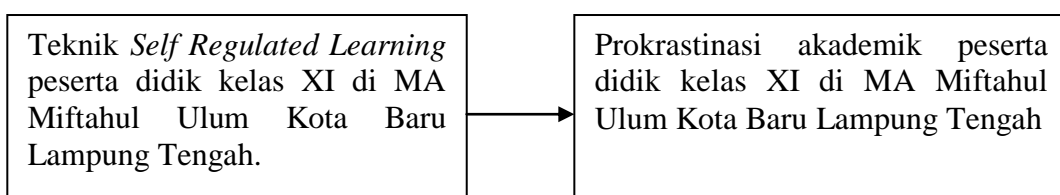
#### 1. Variabel Independen/Bebas (X)

Variabel independen/bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah teknik *self regulated learning*.

#### 2. Variabel Dependen/Terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang kebenarannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah prokrastinasi akademik peserta didik.

**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**



<sup>36</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung:Alfabeta,2018), h.11

## D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>37</sup> Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Kelas XI sebanyak 33 peserta didik.

**Tabel 2**  
**Jumlah populasi terjangkau penelitian**

Kelas	Jumlah Peserta Didik
XI IPS	33
TOTAL	33

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>38</sup> Sampel yang akan diteliti oleh penulis adalah sebanyak 10 peserta didik dari kelas XI IPS.

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel berdasarkan kriteria-kriteria atau

---

<sup>37</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Ibid h.117

<sup>38</sup>Sugiyono.Ibid.h.12

pertimbangan tertentu. Alasan pengambilan sampel anggota populasi dilakukan bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Adapun kriteria pemilihan sampel :

- a. Peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah
- b. Peserta didik yang teridentifikasi yang dikategorikan memiliki perilaku prokrastinasi akademik
- c. Bersedia menjadi responden

#### E. Definisi Oprasional


Definisi oprasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur mengidentifikasi variabel atau suatu konsep yang digunakan. Definisi oprasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada didalam penelitian. Adapun definisi oprasional dari penelitian ini, sebagai berikut:



**Tabel 3**  
**Definisi Oprasional Penelitian**

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel independen: teknik <i>self regulated learning</i>	<i>Self regulated learning</i> merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau,	Observasi	penilaian dari <i>Self regulated learning</i> tinggi atau rendah	Inteval

	mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar.			
Variabel dependen: Prokrastinasi akademik	<p>Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku dimana seseorang atau individu disebut sebagai prokrastinator, yang melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik. Menurut para ahli ada beberapa indikator prokrastinasi akademik diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Writing a term papers</i> yaitu selalu mengabaikan tugas dan berharap tugas tersebut akan lewat begitu saja.</li> <li>2. <i>Studying for exams</i> yaitu meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau terlalu mengandalkan orang lain dalam</li> </ol>	<p>Angket prokrastinasi akademik berjumlah 20 item pernyataan dengan alternative jawaban: S=Selalu, SR=Sering, KK=Kadang-kadang, J=Jarang, TP=Tidak Pernah</p>	<p>Skala penilaian prokrastinasi akademik dari tertinggi hingga terendah</p>	<p>Numerik (Dengan menghitung angket yang disebarkan kepada peserta didik)</p>

	<p>mengerjakan tugas.</p> <p>3. <i>Reading assignment</i> yaitu lebih mendahulukan permainan <i>computer atau handphone</i> sampai berjam-jam dari pada mengerjakan tugas.</p> <p>4. <i>Administrative task</i> yaitu menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah diterima.</p> <p>5. <i>Attending task</i> yaitu memilih melakukan aktivitas/kegiatan lain diluar tugas belajar, seperti membersihkan kamar</p>			
--	--	---	--	--



## **F. Metode Pengumpulan Data**

### **1. Dokumentasi**

Berdasarkan pada tujuan penelitian, dokumentasi sangat menunjang tujuan dari penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah keadaan guru, tujuan serta strategi MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah.

### **2. Observasi**

Observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung terhadap objek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.<sup>39</sup>

### **3. Angket Prokrastinasi Akademik**

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pada penelitian ini angket yang digunakan penulis berjumlah 20 item pernyataan yang dibuat berdasarkan 5 indikator prokrastinasi akademik. Angket tersebut sebelumnya telah digunakan oleh Nidhomun Ni'am pada skripsi yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018" dan telah

---

<sup>39</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2014, h.69

melalui proses validasi. Dalam pengujian dalam validitas angket peneliti ini menggunakan bantuan SPSS for windows release 16, Jumlah peserta didik yang dipilih yaitu 20 peserta didik, Jika  $N = 20$  dengan taraf signifikan 5%, maka diperoleh  $r_{tabel} = 0,361$ . Sehingga dapat dinyatakan:

Valid : Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak Valid : Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

**Tabel 4**  
**Validitas Angket**

No Item	$r_{tabel}$	$r_{hitung}$	Keterangan
1	0,361	.526	Valid
2	0,361	.568	Valid
3	0,361	.618	Valid
4	0,361	.620	Valid
5	0,361	.680	Valid
6	0,361	.513	Valid
7	0,361	.591	Valid
8	0,361	.755	Valid
9	0,361	.645	Valid
10	0,361	.612	Valid
11	0,361	.741	Valid
12	0,361	.683	Valid
13	0,361	.583	Valid
14	0,361	.447	Valid
15	0,361	.668	Valid
16	0,361	.686	Valid
17	0,361	.381	Valid
18	0,361	.666	Valid
19	0,361	.533	Valid
20	0,361	.817	Valid

Dapat disimpulkan bahwa 20 pernyataan dalam angket tersebut dipergunakan sebagaimana mestinya karena sudah dinyatakan valid.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama.<sup>40</sup>

Dalam hal ini penulis menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi prokrastinasi akademik. Kisi-kisi yang dikembangkan yaitu dengan memperhatikan indikator yang telah disajikan oleh Sholomon dan Rothblum dkk diantaranya:

1. Peserta didik yang *writing a term papers* yaitu selalu mengabaikan tugas dan berharap tugas tersebut akan lewat begitu saja.
2. Peserta didik yang *studying for exams* yaitu meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau terlalu mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas.
3. Peserta didik yang *reading assignment* yaitu lebih mendahulukan permainan computer atau handphone sampai berjam-jam dari pada mengerjakan tugas.
4. Peserta didik yang *administrative task* yaitu menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah diterima.
5. Peserta didik yang *attending task* yaitu memilih melakukan aktivitas/kegiatan lain diluar tugas belajar, seperti membersihkan kamar

---

<sup>40</sup>Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi aksara, 2014), h. 75.

**Tabel 5**  
**Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item	
			+	-
Prokrastinasi Akademik Sholomon dan Rothblum (1984)	<i>Writing a term papers</i>	Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat saja	6,9	1,19
	<i>Studying for exams</i>	Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas dan mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas	17,13	5,14
	<i>Reading assignment</i>	Lebih mendahulukan permainan <i>computer handphone</i> selama berjam-jam dari pada mengerjakan tugas	11,16	2,10
	<i>Administrative tasks</i>	Menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah diterima	4,12	3,7
	<i>Attendance tasks</i>	Memilih melakukan kegiatan lain diluar tugas belajar seperti membersihkan kamar	8,18	15,20

**Tabel 6**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
	(S)	(SR)	(KK)	(J)	(TP)
Faforable (PertanyaanPositif)	5	4	3	2	1
Unfavorable (PertanyaanNegatif)	1	2	3	4	5

Keterangan:

S ; Selalu SR ; Sering

KK ; Kadang-kadang J ; Jarang

TP ; Tidak Pernah

Skala penelitian perilaku prokrastinasi akademik pada penelitian ini memiliki 2 item dengan rentang skor 1-5. Klasifikasi hasil penilaian dan aturan pemberian skor yaitu:

- a. Skor pernyataan positif kebalikan dari pernyataan negative.
- b. Jumlah skor tertinggi ideal=jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan.
- c. Skor akhir= (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval.
- d. Jumlah kelas interval= skala hasil penelitian. Artinya jika penelitian menggunakan skala 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval.
- e. Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus:

$$Ji = (t - r)/JK$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = Jumlah kelas interval<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2014)h.144.

Sehingga interval criteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 20 = 100$
- b. Skor terendah :  $1 \times 20 = 20$
- c. Rentang :  $100 - 20 = 80$
- d. Jarak Interval :  $80 : 5 = 16$

Berdasarkan keterangan diatas, maka dapat dilihat criteria prokrastinasi akademik pada tabel berikut:

**Tabel 7**  
**Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Interval	Kriteria
68-84	Sangat tinggi
51-67	Tinggi
34-50	Sedang
17-33	Rendah
0-16	Sangat rendah

## H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Instrumen

Validitas intrumen adalah salah satu syarat penting diantara beberapa sarat yang ada, untuk menentukan apakah sebuah instrumen dapat digunakan untuk mengukur suatu objek atau variabel yang ditentukan.<sup>42</sup> Setiap butir dalam instrument itu valid atau tidak, dapat dilihat dengan cara mengkolerasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid dan harus diperbaiki atau dibuang. Pada penelitian ini angket yang

<sup>42</sup> Rijal Firdaos, *Desain Instrumen Pengukur Afektif*, (Bandar Lampung: AURA, 2013) h.46

digunakan telah diuji validitasnya dengan bantuan program *SPSS for windows release 23*, jumlah peserta didik yang dipilih yaitu 10 peserta didik, Jika  $N = 10$  dengan taraf signifikan

**Tabel 8**  
**Uji Validitas**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	33	100.0

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian atau obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecahkan menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda. Derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varians skor perolehan subjek.

Perhitungan koefisien realibilitas instrument menggunakan program SPSS 23 dengan model alpha.

**Tabel 9**  
**Reability Statistics**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.755	.765	20



**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.588	2.000	2.939	.939	1.470	.067	20
Item Variances	.790	.460	1.570	1.110	3.412	.090	20
Inter-Item Correlations	.140	-.292	.609	.900	-2.088	.029	20

**Tabel 10**  
**Hasil Uji reabilitas instrument**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	49.76	50.814	.309	.559	.745
X2	49.15	52.508	.254	.626	.749
X3	49.09	50.085	.339	.743	.743
X4	49.12	49.735	.297	.702	.748
X5	48.85	50.008	.274	.761	.750
X6	49.42	52.002	.286	.438	.747
X7	49.61	50.434	.214	.639	.758
X8	49.24	52.127	.249	.626	.750
X9	49.00	51.875	.240	.813	.750
X10	49.12	50.735	.428	.784	.738
X11	49.03	52.093	.286	.766	.747
X12	48.82	52.028	.278	.658	.747
X13	49.12	52.235	.282	.564	.747
X14	49.15	49.758	.394	.790	.739
X15	49.67	52.667	.273	.671	.748
X16	49.00	50.875	.382	.739	.741
X17	48.97	47.718	.565	.857	.725
X18	48.94	51.434	.321	.566	.745
X19	49.09	49.148	.556	.794	.729
X20	49.24	52.189	.243	.742	.750

Kesimpulan : *Output* diatas terlihat bahwa pada kolom Cronbach's Alpha = 0,755 > 0,05 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

Teknik yang dapat digunakan untuk menguji tingkat reabilitas suatu data dalam penelitian ini, apakah relabel atau tidak maka menggunakan rumus *alpha* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reabilitas Instrumen

K : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2$  : Jumlah Varians butir

$\sigma_t^2$  : Varians total

## I. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

### a. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

#### a) *Editing*

*Editing* merupakan kegiatan untuk pengecek dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas dan terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaan, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan-pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b) *Coding*

*Coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data dikomputer. Untuk skala perilaku prokrastinasi akademik, jawaban untuk *favorable* jawaban sangat setuju kode 4, jawaban setuju kode 3, jawaban tidak setuju kode 2, jawaban sangat tidak setuju kode. Sementara jawaban untuk *unfavorable* jawaban sangat setuju kode 1, jawaban setuju kode 2, jawaban tidak setuju kode 3, jawaban sangat tidak setuju kode 4.

c) *Procesing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer.

d) *Cleaning*

*Cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data komputer.

**b. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis maka data tersebut tidak bisa digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan penelitian, efektif atau tidaknya teknik *self regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik dapat digunakan uji wilcoxon. Analisis ini menggunakan bantuan program SPSS 23 Untuk mencari uji z hitung:

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4}N(N+1) \right]}{\sqrt{\frac{1}{24} (N)(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

T = Selisih terkecil

N = Jumlah sampel



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil penelitian**

Bab ini akan menjelaskan tentang apa saja hal-hal yang berkaitan dengan dengan hasil penelitian. Sesuai dengan pertanyaan dalam penelitian ini, maka secara keseluruhan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan tentang prokrastinasi akademik pada peserta didik, serta efektivitas teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 juli-07 September 2019, Hasil penelitian yang diperoleh adalah untuk mengetahui menurun atau tidaknya perilaku prokrastinasi akademik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* (SRL).

Populasi penelitian ini terdapat sebanyak 33 peserta didik dan sampel sebanyak 10 peserta didik yang teridentifikasi melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam pengambilan sampel penelitian ini diperoleh berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu melihat hasil dari *pre-test* peserta didik, rekomendasi guru BK dan wali kelas di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah.

1. Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah

Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan mulai Hari Jum'at, 26 Juli 2019 s.d Sabtu, 07 September 2019. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Regulated Learning*:

**Tabel 11**  
**Jadwal Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Self-Regulated Learning***

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1.	Jumat, 26 Juli 2019	Menemui kepala sekolah dan guru bimbingan konseling bermaksud meminta izin untuk melakukan penelitian di sekolah MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah, kemudian sekaligus mendiskusikan mengenai jadwal pelaksanaan penelitian.
2.	Sabtu, 27 Juli 2019	Menemui peserta didik (satu kelas) untuk pemberian <i>pre-test</i> .
3.	Jumat, 2 Agustus 2019	Menemui 10 peserta didik yang akan mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik <i>Self-Regulated Learning</i> , sekaligus merencanakan waktu pelaksanaan konseling kelompok.
4.	Sabtu, 3 Agustus 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-1
5.	Selasa, 6 Agustus 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-2
5.	Jumat, 23 Agustus 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-3
6.	Sabtu, 24 Agustus 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-4
7.	Jumat, 30 Agustus 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam

		pertemuan ke-5
8.	Sabtu, 31 Agustus 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-6
9.	Selasa,03 September 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-7
10.	Jum'at, 06 september 2019	Melakukan kegiatan konseling kelompok dengan <i>teknik self-regulated learning</i> dalam pertemuan ke-8
11.	Sabtu, 07 September 2019	Memberikan <i>Post-test</i>

Berdasarkan tabel diatas, layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Regulated Learning* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan.

Sebelum memulai sesi konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-regulated learning*, penulis bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan konseling kelompok dan sebelum melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning* maka penulis menjelaskan aturan dan asas-asas bimbingan konseling yang harus dijalankan peserta didik.

Kontrak/komitmen kelompok dimulai dengan mengumpulkan peserta didik-peserta didik yang termasuk pada kategori perilaku prokrastinasi akademik tinggi, sedang dan rendah. Penulis mengemukakan deskripsi program konseling kelompok yang meliputi: tujuan peserta didik, proses peserta didik dan sasaran konseling kelompok.



## 2. Deskripsi data statistic *Pre-test*

### a) Hasil *Pretest* Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

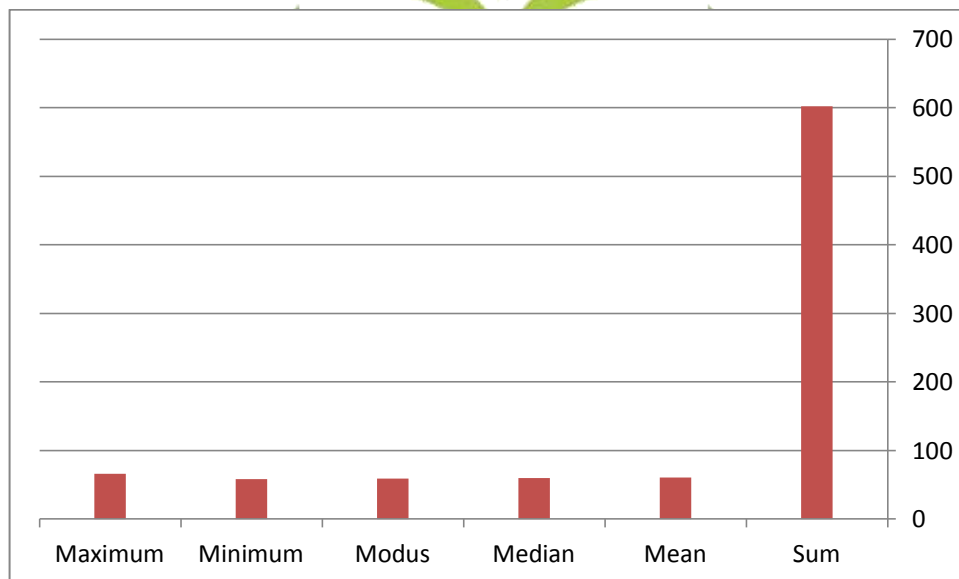
*Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi prokrastinasi akademik peserta didik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas XI di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik dengan berbagai kategori terdapat pada table:

**Tabel 12**  
**Hasil *pretest* kelompok eksperimen peserta didik Kelas XI**

No	Peserta didik	Hasil <i>pretest</i>	Kategori
1	Peserta didik 1	60	Tinggi
2	Peserta didik 2	60	Tinggi
3	Peserta didik 3	66	Tinggi
4	Peserta didik 4	60	Tinggi
5	Peserta didik 5	62	Tinggi
6	Peserta didik 6	59	Tinggi
7	Peserta didik 7	59	Tinggi
8	Peserta didik 8	59	Tinggi
9	Peserta didik 9	59	Tinggi
10	Peserta didik 10	58	Tinggi
Sum		602	
Mean		60,2	
Median		59,5	
Modus		59	
Minimum		58	
Maximum		66	

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa ada 10 peserta didik yang memiliki kategori tinggi dalam masalah prokrastinasi akademik setelah dilakukan *pretest*, adapun jumlah skor 602, skor rata-rata (mean) yakni 60,20, nilai tengah (median) yakni 59,5, data yang sering muncul (modus) yakni 59, nilai terbesar (maximum) yakni 66 dan nilai terendah (minimum) yakni 58. kemudian penulis memberikan *treatment* (perlakuan) teknik *self-regulated learning* untuk mengurangi perilaku tersebut.

**Gambar 4**  
**Distribusi Frekuensi *pretest* kelompok eksperimen**



## **b) Pemberian Treatment**

### **1) Pertemuan 1**

Hari/Tanggal : Sabtu, 27 juli 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan pertama penulis memberikan angket awal yaitu *pretest* yang dilaksanakan pada hari sabtu, 27 juli 2019. Tujuan dilakukannya *pretest* untuk mengetahui gambaran bagaimana kondisi awal perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah

Setelah penulis mendapatkan hasil dari *pretest* penulis kemudian menentukan *treatment* yang akan diberikan kepada peserta didik dengan kategori tinggi dan sedang yang akan mendapatkan *treatment*. Dalam tahap pemberian *pretest* pada peserta didik terlihat cukup antusias.

### **2) Pertemuan 2**

Hari/Tanggal : Jum'at, 2 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik, selanjutnya penulis membentuk kelompok konseling, yang terdiri dari 10 peserta didik.

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan asas-asas, seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, tujuan, manfaat dan cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-regulated learning*.

Selanjutnya penulis bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* dengan waktu yang disepakati sekitar 45 menit. Pada pertemuan pertama dalam ruang lingkup konseling kelompok ini penulis menggunakan waktu untuk kenal lebih dekat dengan peserta didik, mengetahui pesan dan kesan peserta didik dan berkenalan secara bergantian dan diakhiri dengan doa kemudian salam.

### 3) Pertemuan 3


Hari/Tanggal : Sabtu, 3 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan ini penulis mengadakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. konseling ini dilakukan pada hari sabtu, 3 agustus 2019 yang berdurasi 45 menit. Disini anggota konseling kelompok berjumlah 10 peserta didik, langsung saja konseling kelompok mulai berjalan dari opening seperti mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta membina hubungan baik dengan peserta didik, tujuannya yaitu agar

peserta didik merasa aman, nyaman, percaya dengan penulis, sehingga peserta didik dapat hadir dengan sukarela. Setelah suasana kondusif penulis mulai menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan konseling ini. Setelah itu penulis melaksanakan kegiatan pengakraban. Pengakraban dilaksanakan untuk mengikuti kegiatan konseling, sehingga peserta didik terlihat rileks dan tidak tegang. Pengakraban dilakukan dengan melakukan sebuah permainan yaitu “berhitung bernafas” yaitu peserta didik berhitung di angka ganjil dan menarik nafas diangka genap secara beruntun dan bergantian.



Selanjutnya pemimpin kelompok mempersilahkan anggota untuk mengungkapkan permasalahannya untuk mengetahui sejauh mana masalah yang dihadapi peserta didik mengenai perilaku prokrastinasi akademik. Disini diharapkan seluruh anggota konseling kelompok berperan aktif dan terbuka dalam mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Di sesi konseling pertama ini, peserta didik masih terlihat malu-malu dan takut untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya. Disini penulis selalu meyakinkan kepada para peserta didik bahwasannya pelaksanaan konseling kelompok ini dijamin kerahasiaannya. Setelah itu peserta didik mengungkapkan permasalahannya meskipun masih terlihat malu-malu.

Penulis juga menanyakan dampak dari penundaan tugas dan factor yang mempengaruhi penundaan tugas akademik. Kemudian peserta didik mulai mendiskusikannya, dalam berjalannya diskusi ada beberapa peserta

didik yang berpendapat seperti “saya malas mengerjakan tugas karna kadang-kadang saya kurang paham dengan tugas yang diberikan”, “saya biasanya mengerjakan tugas kalau sudah mepet mau pengumpulan karena biasanya saya mengesampingkan mengerjakan tugas dengan bermain hp atau sekedar bermain”, dan ada juga “saya sering lupa mengerjakan tugas” dari pernyataan beberapa peserta didik, maka penulis menyimpulkan bahwa penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengenai kesulitan peserta didik dalam mengerjakan tugas, kemudian banyaknya waktu yang terbuang sia-sia karena mendahulukan sesuatu hal yang tidak penting sehingga pengumpulan tugas akademik menjadi tidak tepat waktu dan hasilnya pun menjadi tidak maksimal.

Dalam hal ini pemberian materi mengenai dampak perilaku prokrastinasi akademik bertujuan agar peserta didik lebih memiliki tanggung jawab dalam tugas-tugasnya. Setelah dijelaskan apa saja dampak perilaku prokrastinasi akademik kemudian penulis meminta untuk setiap peserta didik memberikan kesimpulan mengenai diskusi kelompok yang sudah dilaksanakan. Setelah itu yaitu tahap pengakhiran dan ditutup dengan lafas hamdalah bersama kemudian ditutup dengan salam.

#### 4) Pertemuan 4

Hari/Tanggal : Selasa, 6 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan mengambil tema tentang prokrastinasi akademik, yaitu peserta didik mengenal lebih jauh apa itu perilaku prokrastinasi akademik dan bagaimana dampak jika terus melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai prokrastinasi akademik, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai prokrastinasi akademik.

Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya seperti; “Prokrastinasi akademik yaitu menunda belajar”, “Prokrastinasi akademik yaitu menyampingkan tugas sekolah dengan bermain”, Setelah semua mengungkapkan pendapatnya mengenai prokrastinasi akademik maka penulis menanggapi pertanyaan peserta



didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai prokrastinasi akademik dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik seperti memberitahukan bahwa prokrastinasi akademik ini banyak sekali dampak negatifnya dan penulis menghimbau kepada peserta didik agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling kelompok, setelah semuanya selesai kemudian penulis menutup sesi konseling dengan lafas hamdalah dan kemudian dilanjutkan dengan salam.

## **5) Pertemuan 5**

Hari/Tanggal : Jum'at 23 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan yaitu melanjutkan konseling kelompok sebelumnya yaitu mengambil tema tentang prokrastinasi akademik, peserta didik mengenal lebih jauh apa itu perilaku prokrastinasi akademik dan bagaimana dampak jika terus melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai prokrastinasi akademik, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai prokrastinasi akademik.

Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya seperti; “Prokrastinasi akademik yaitu menunda belajar”, “Prokrastinasi akademik yaitu menyampingkan tugas sekolah dengan bermain”, Setelah semua mengungkapkan pendapatnya mengenai prokrastinasi akademik maka penulis menanggapi pertanyaan peserta didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai prokrastinasi akademik dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik seperti memberitahukan bahwa prokrastinasi akademik ini banyak sekali dampak negatifnya dan penulis

menghimbau kepada peserta didik agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling kelompok, setelah semuanya selesai kemudian penulis menutup sesi konseling dengan lafas hamdalah dan kemudian dilanjutkan dengan salam.

#### 6) Pertemuan 6


Hari/Tanggal : Sabtu, 24 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan pada pertemuan ke enam, dengan tema disiplin waktu belajar yaitu peserta didik mengenal lebih jauh apa itu disiplin waktu belajar. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai disiplin waktu belajar, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai disiplin waktu belajar.



Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya seperti; “disiplin waktu belajar itu tepat waktu dalam belajar namun saya susah untuk melakukannya”, “disiplin waktu belajar yaitu belajar secara rutin” Setelah semua mengungkapkan pendapatnya mengenai prokrastinasi akademik maka penulis menanggapi pertanyaan peserta didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai disiplin waktu belajar dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik dengan memberikan penguatan positif seperti pujian.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling

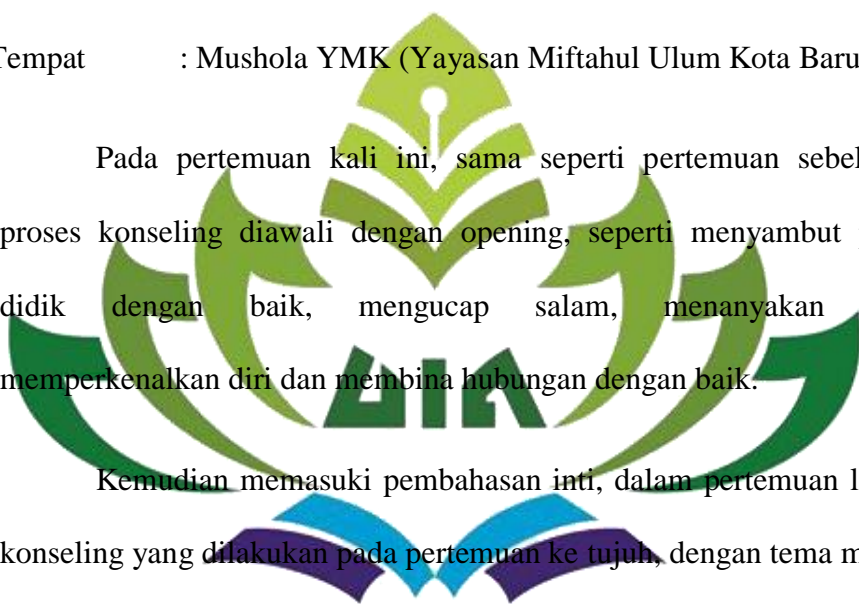
kelompok, setelah semuanya selesai kemudian penulis menutup sesi konseling dengan lafas hamdalah dan kemudian dilanjutkan dengan salam.

## 7) Pertemuan 7

Hari/Tanggal : Jum'at, 30 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)



Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan pada pertemuan ke tujuh, dengan tema motivasi yaitu peserta didik dapat mengembangkan motivasi diri, dan mampu memahami arti penting belajar serta motivasi belajar. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai motivasi belajar, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai motivasi belajar.

Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya, Setelah semua mengungkapkan pendapatnya mengenai motivasi belajar maka penulis menanggapi pertanyaan peserta

didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai motivasi belajar dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik dengan memberikan penguatan positif seperti pujian.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling kelompok, setelah semuanya selesai kemudian penulis menutup sesi konseling dengan lafas hamdalah dan kemudian dilanjutkan dengan salam.

## **8) Pertemuan 8**

Hari/Tanggal : Sabtu, 31 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta

didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan pada pertemuan ke tujuh, dengan tema terlambat.yaitu peserta didik dapat tepat waktu dalam segala aspek. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai ketepatan waktu, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai ketepatan waktu.

Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya, Setelah semua mengungkapkan pendapatnya mengenai ketepatan waktu belajar maka penulis menanggapi pertanyaan peserta didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai motivasi belajar dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik dengan memberikan penguatan positif seperti pujian.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa



yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling kelompok, setelah semuanya selesai kemudian penulis menutup sesi konseling dengan lafas hamdalah dan kemudian dilanjutkan dengan salam.

## 9) Pertemuan 9

Hari/Tanggal : Selasa, 03 September 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan pada pertemuan ke tujuh, dengan tema terlambat. yaitu peserta didik dapat tepat waktu dalam segala aspek. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai ketepatan waktu, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai ketepatan waktu.

Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya, Setelah semua mengungkapkan pendapatnya

mengenai ketepatan waktu belajar maka penulis menanggapi pertanyaan peserta didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai motivasi belajar dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik dengan memberikan penguatan positif seperti pujian.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling kelompok, setelah semuanya selesai kemudian penulis menutup sesi konseling dengan lafas hamdalah dan kemudian dilanjutkan dengan

## **10) Pertemuan 10**

Hari/Tanggal : Jum'at 30 Agustus 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan kali ini, sama seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan opening, seperti menyambut peserta didik

dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri dan membina hubungan dengan baik.

Kemudian memasuki pembahasan inti, dalam pertemuan layanan konseling yang dilakukan terakhir ini. Penulis membahas materi tentang belajar efektif dan efisien yang bertujuan agar perilaku prokrastinasi akademik dapat segera diatasi dengan memahami materi yang akan dibahas. Selanjutnya penulis mempersilahkan peserta didik untuk mengungkapkan apa yang dirasakan peserta didik mengenai belajar efektif dan efisien, ini dimaksudkan sejauh mana pemikiran peserta didik mengenai apa itu belajar efektif dan efisien dan bagaimana seseorang bisa belajar secara efektif dan efisien. Seperti biasa peserta didik mengungkapkan pendapatnya menurut apa yang dialaminya seperti; “belajar yang efektif yaitu belajar didalam ketenangan tanpa ada suara bising”, “belajar efektif yaitu belajar diwaktu pagi hari setelah shalat subuh”, “belajar efektif yaitu pembelajaran yang terfokus pembahasannya”. Setelah semua mengungkapkan pendapatnya mengenai belajar efektif dan efisien maka penulis menanggapi pertanyaan peserta didik dengan cara memberikan layanan informasi mengenai belajar efektif dan efisien dan tidak lupa penulis memberikan respon positif terhadap pernyataan-pernyataan peserta didik seperti memberitahukan bahwa cara belajar kalian sudah sangat baik, namun masih ada cara lain seperti belajar secara rutin, belajar kelompok, belajar sedikit-demi sedikit, belajar dengan cara merangkung, dan yang lain sebagainya.

Pada pertemuan ini sudah terlihat adanya perubahan perilaku peserta didik. Peserta didik sudah menampilkan perilaku barunya. Kemudian penulis memberikan penguatan positif dengan cara memberikan pujian kepada peserta didik. Setelah itu penulis mengevaluasi kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dari awal hingga akhir pertemuan.

Setelah acara inti penulis segera mengakhiri dan menutup diskusi, penulis meminta maaf kepada peserta didik apabila selama melaksanakan konseling kelompok terdapat kesalahan. Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada peserta didik karena sudah berkenan dan berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan layanan konseling dari awal hingga akhir. Penulis kemudian menanyakan pemahaman apa yang sudah didapatkan selama mengikuti proses konseling kelompok, kemudian menanyakan pesan kesan dan selanjutnya penulis mengakhiri proses konseling dan mengucapkan salam.

## **11) Pertemuan 11**

Hari/Tanggal : Sabtu, 07 September 2019

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Mushola YMK (Yayasan Miftahul Ulum Kota Baru)

Pada pertemuan ini yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 07 September 2019, penulis memberikan angket prokrastinasi akademik

sebagai tahap akhir dalam penelitian yaitu pemberian *post-test*. *Post-test* ini diberikan kembali kepada peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning*, untuk mengetahui seberapa penurunan perubahan perilaku peserta didik setelah diberikan perlakuan.

#### 4) Deskripsi data statistik *Post-test*

##### 1. Hasil *Posttest* Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik

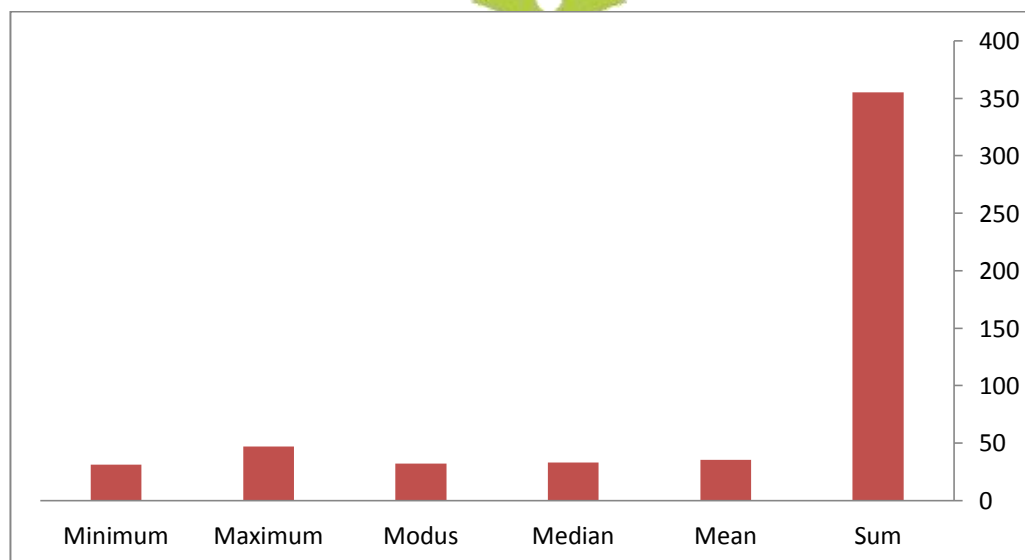
Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, berdasarkan hasil *posttest* kelompok eksperimen pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 13**  
Data Hasil *Posttest* kelas XI

No	Peserta didik	Hasil <i>posttest</i>	Kategori
1	Peserta didik 1	35	Sedang
2	Peserta didik 2	38	Sedang
3	Peserta didik 3	47	Sedang
4	Peserta didik 4	32	Rendah
5	Peserta didik 5	42	Sedang
6	Peserta didik 6	31	Rendah
7	Peserta didik 7	32	Rendah
8	Peserta didik 8	33	Rendah
9	Peserta didik 9	32	Rendah
10	Peserta didik 10	33	Rendah
Sum		355	
Mean		35,5	
Median		33	
Modus		32	
Maximum		47	
Minimum		31	

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa ada 10 peserta didik yang telah diberikan treatment (perlakuan) teknik *self-regulated learning* mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori tinggi menjadi rendah. Hasil nilai dengan jumlah skor 355, skor rata-rata (mean) yakni 35,5, nilai tengah (median) yakni 33, data yang sering muncul (modus) yakni 32, nilai terbesar (maximum) yakni 47 dan nilai terendah (minimum) yakni 31.

**Gambar 5**  
**Distibusi Frekuensi *post-test* kelompok eksperimen**



Untuk mengetahui hasil skor prokrastinasi akademik peserta didik, diberi perlakuan maka dibuat perbandingan antara *pretest* dan *posttest*, perbandingan tersebut adalah sebagai berikut:

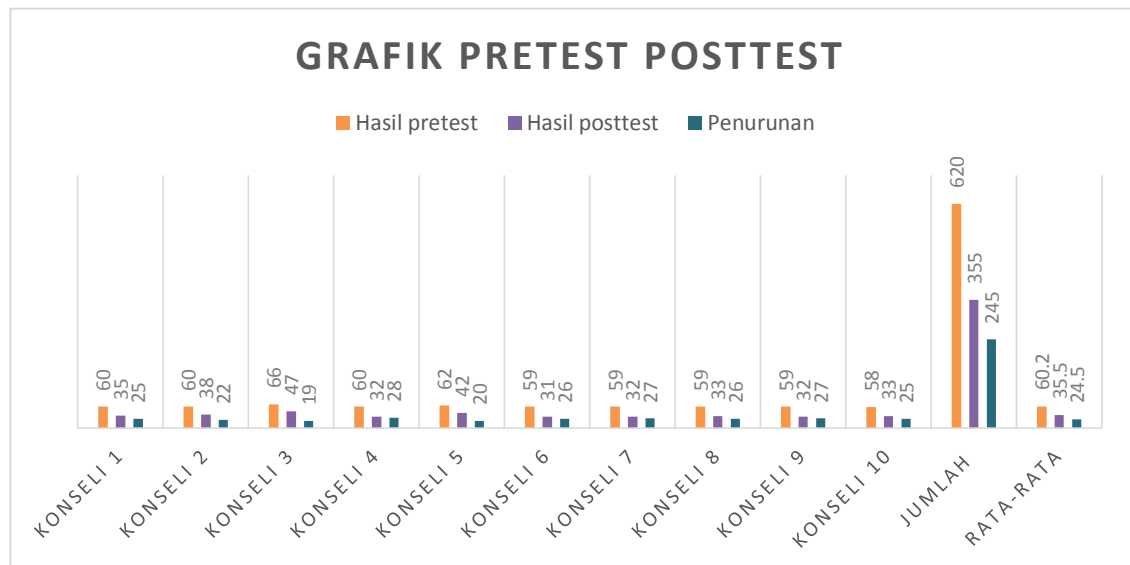
**Tabel 15**  
**Hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik**

No	Inisial Peserta didik	Hasil <i>pretest</i>	Hasil <i>posttest</i>	Penurunan
1	Konseli 1	60	35	25
2	Konseli 2	60	38	22
3	Konseli 3	66	47	19
4	Konseli 4	60	32	28
5	Konseli 5	62	42	20
6	Konseli 6	59	31	26
7	Konseli 7	59	32	27
8	Konseli 8	59	33	26
9	Konseli 9	59	32	27
10	Konseli 10	58	33	25
N=10		$\sum x_1=602$	$\sum x_2=355$	$\sum x_3=245$
		$X=\frac{\sum x_1}{N}$ $X=\frac{602}{10}=60,2$	$X=\frac{\sum x_2}{N}$ $X=\frac{355}{10}=35,5$	$X=\frac{\sum x_3}{N}$ $X=\frac{245}{10}=24,5$

Berdasarkan keterangan pada tabel bisa dilihat bahwa hasil *pretest* pada 10 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dengan nilai 602 atau rata-rata skor 60,2 sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* hasil *posttest* diperoleh nilai 355 atau rata-rata skor 35,5 hal ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah. Grafik pengurangan dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 6**  
**Grafik pretest dan posttes**



### C. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji *wilcoxon* adalah salah satu dari uji *statistic nonparametric*. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama<sup>43</sup>.

Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan treatment berupa teknik *self-regulated learning* untuk kelas XI. Sebelum diberikan teknik *self-regulated learning*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengurangan prokrastinasi akademik peserta didik. Kemudian setelah diberikan teknik *self-regulated learning* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat pengurangan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

<sup>43</sup> Singgih santoso, *aplikasi SPSS pada statistic nonparametric* (Jakarta:PT elek media komputindo), h.115.

a. Analisis perhitungan kelas XI

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *software SPSS 23 for windows*. Dan karena data tersebut tidak bertridibusi normal maka menggunakan uji *wilcoxon*.

**Tabel 16**  
**Uji Wilcoxon kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru**

	POSTEST - PRETEST
Z	-2.809 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST	10	60.20	2.300	58	66
POSTEST	10	35.50	5.276	31	47

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan *output test statistic* diatas, menunjukan nilai Z sebesar -2.809 ada taraf signifikan 5% dan diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005 lebih kecil dari  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Artinya, ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah pelajaran 2019/2020.

#### **D. Pembahasan**

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre experimental designs (nondisign)* yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain *One Group Pretest-Posttest Design* ini akan diadakan *pretest* sebelum diberi perlakuan. Perlakuan/*treatment* yang diberikan adalah menggunakan teknik *self-regulated learning*.

Penulis membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat direduksi dengan menggunakan teknik *self-regulated learning*, dalam memahami proses-proses konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* serta penggunaan alatnya dalam pengumpulan data yaitu berupa angket memang efektif tapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Karena ada kemungkinan mereka menjawab pertanyaan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan ketika menjawab, oleh karena itu untuk memperkuat dan lebih akurat maka penulis melakukan observasi dan wawancara sebagai pelengkap metode pengumpulan data agar hasil lebih akurat.

Sebelum menggunakan teknik *Self-regulated learning* sebagai teknik untuk mereduksi prokrastinasi akademik maka penulis sudah membandingkan teknik yang digunakan dengan teknik sebelumnya, yang sudah sering digunakan oleh penelitian sebelumnya, Berdasarkan telaah dari beberapa penelitian yang relevan maka ada beberapa perbedaan yang dimiliki oleh penelitian yang penulis

buat yaitu penulis menggunakan *self regulated learning* sebagai teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik dengan kelebihan yaitu:

- c. *Self regulated learning* dapat digunakan untuk belajar secara mandiri sepanjang hidup.
- d. *Self regulated learning* mempunyai kombinasi antara kemampuan belajar akademik dengan kontrol diri sehingga belajar dapat lebih mudah

Sebelum adanya konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* atau *pretest*, peserta didik memiliki skor rata-rata melakukan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 60,2 Atau berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik melakukan perilaku prokrastinasi akademik tergolong tinggi namun bisa diturunkan. Setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* atau *post-test* skor rata-rata sebesar 35,5 atau berada pada sedang. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sudah ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik

setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* nilai skor rata-rata penurunan sebesar 24,5 Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah dan sesudah diberikan layanan. Dari hasil data tersebut

maka layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* merupakan pemahaman kepada peserta didik tentang materi yang dibahas dengan cara melakukan diskusi kelompok dan saling berpendapat. Para peserta didik tertarik dengan materi yang diberikan oleh pemimpin kelompok, karena materi ini membuka pikiran peserta didik tentang dampak perilaku prokrastinasi akademik dan cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah, diperoleh dengan membandingkan tingkat pengurangan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil analisis statistic yaitu uji *wilcoxon signed ranks test* diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test*, *post-test* dan gain score sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut ini:

**Tabel 17**  
**Hasil *pre-test*, *post-test* dan *gain score* perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah**

No	Inisial Peserta didik	Hasil <i>pretest</i>	Hasil <i>posttest</i>	Penurunan
1	Konseli 1	60	35	25
2	Konseli 2	60	38	22
3	Konseli 3	66	47	19
4	Konseli 4	60	32	28
5	Konseli 5	62	42	20
6	Konseli 6	59	31	26
7	Konseli 7	59	32	27
8	Konseli 8	59	33	26
9	Konseli 9	59	32	27
10	Konseli 10	58	33	25
Mean/rata-rata		60,2	35,5	24,5

Berdasarkan hasil perhitungan *pre-test* didapatkan hasil rata-rata skor perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah dengan nilai 60,2 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* rata-rata menurun menjadi 35,5 Dengan *gain score* 24,5 Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa layanan konseling kelompok dengan *teknik self-regulated learning* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning*.

## **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, penggunaan data berupa angket/kuesioner memang efektif tetapi tidak menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah, karena ada kemungkinan peserta didik menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data penulis juga melakukan observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Berkaitan dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tetapi sering berlangsungnya waktu lama kelamaan peserta didik terbiasa mengikuti proses tersebut. Selain itu intensitas pertemuan antara penulis dan peserta didik hanya pada saat pelaksanaan layanan berlangsung sehingga penulis kurang dapat memantau perkembangan peserta didik.





## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik MA Miftahul Ulum Kotabaru Lampung Tengah tahun ajaran 2019/2020 dapat disimpulkan bahwa teknik *self-regulated learning* ini efektif sehingga perilaku prokrastinasi peserta didik mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya, hal ini dapat dibuktikan dengan Tingkat perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari 10 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* dengan nilai 602 atau rata-rata skor 60,2 sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* hasil *posttest* diperoleh nilai 355 atau rata-rata skor 35,5 hal ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah. Kemudian dalam menganalisis data penulis menggunakan uji z (uji *wilcoxon*) dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 23 dan didapatkan z hitung pada kelas XI menunjukkan nilai Z sebesar -2.809 ada taraf signifikan 5% dan diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Artinya, ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah pelajaran 2019/2020.

## **B. Saran**

Saran yang dapat penulis kemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah yaitu:

1. Untuk pihak sekolah baik itu guru mata pelajaran terkhusus guru bimbingan konseling hendaknya lebih peka terhadap gejala perilaku prokrastinasi akademik sebagai antisipasi dan agar bisa menindak lanjuti permasalahan dengan tepat dan benar sesuai prosedur dan masalah yang dialami peserta didik.
2. Untuk peneliti yang melakukan selanjutnya diharapkan dapat mendalami lagi mengenai konseling kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning* dengan berbagai sumber agar penelitian bisa lebih efektif lagi, dikarenakan penelitian ini adalah penelitian terbaru, dan diharapkan agar bisa meneliti dengan menggunakan teknik yang dianggap efektif.
3. Untuk peserta didik agar selalu menerapkan apa yang didapat pada saat proses konseling agar prestasi dapat meningkat dan dipertahankan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. *Prosedur Penelitian dari suatu pendekatan Praktek*. (Jakarta : Rhienika Cipta, 2015).

Barata, D.A. *Hubungan Self-regulated learning dan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). (Semarang: Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang)

Eko Putro Widyo. *Penelitian hasil pemberian disekolah*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2014)

Ermida & Florentina Yuni Apsari. *Pelatihan Sat (Self regulation, Assertiveness, time management dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, fakultas psikologi universitas katolik widya mandala surabaya*. (Jurnal Psikologi), tersediadi:<http://jurnal.wima.ac.id/index.php/experientia/article/download/51/49/&prev=search>. Diakses pada tanggal 22 september 2019.pukul 19.20.

Firdaos Rijal. *Desain Instrumen Pengukur Afektif*. (Bandar Lampung: AURA, 2013)

Irawan Prasetya. *Logika dan Prosedur Penelitian*. (Jakarta: STIA-LAN Press,1999)

Irawan Prasetya. *Logika dan prosedur penelitian (pengantar teori dan panduan praktis penelitian sosial bagi mahasiswa dan peneliti pemula)*. (Jakarta:STIA-LAN Press, 1999)

Kirana Aulia,Rina Sahrani & Rahmah hastuti."*Intervensi Pelatihan Self-Regulated Learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMPN X di Jakarta Barat*".2016

Kristiyani Titik. *Self-Regulated Learning (Konsep,Implikasi, dan Tantangannya bagi siswa di Indonesia)*. (Yogyakarta : Shanata Dharma University Press, 2016)

Maharani Laila dan Tika Ningsih, "Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assrtive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik", (On-line), diakses pada tanggal 10 September 2018, pukul 15.40 WIB

Meirina Dian Mayasari, Dewi Mustami'ah, Dan Weni Endahing Warni. *Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya.* (Jurnal Psikologi UHTS Insan Vol. 12 No.02 Agustus 2010)

M.Nur Ghufron dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi.* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.2011)

M.Nur ghufron. *"Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik". Tesis (Tidak diterbitkan).* (Jogjakarta: Universitas Gajah Mada, 2003).

Neng Gustini. *Bimbingan dan konseling melalui pengembangan akhlak mulia siswa berbasis pemikiran Al-Ghazali.* (jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah 01 (1) (2016)

Novalia, Muhammad Sajali. *Olah data penelitian pendidikan* (Bandar Lampung: Anugrah utama raharja, 2014)

Nurihsan Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar belakang.* (Bandung: Refika Adiatama, 2007)

Prayitno, Eman Amti, *"Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling"* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013)

Riduwan. *belajar mudah untuk guru-karyawan dan peneliti pemula.* (Bandung: alfabeta. 2009)

Siregar Syofian. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif.* (Jakarta: Bumi aksara. 2014)

Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Cet XIII (Bandung : Alfabeta, 2011)

Sukardi Dewa Ketut, *"Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah, Rineka Cipta"* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)

Susanto Hery, Achi Rinaldi, Novalia, *"Analisis Validitas Reliabilitas Kesukuran dan Daya Beda pada Butir Soal Ujian Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika". jurnal pendidikan matematika.* vol 6. no 2. (16 Desember 2015)

Sutoyo Anwar, *Pemahaman Individu,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)

Thahir Andi MA.,Ed.D, “*Pengaruh Spiritual Intelligence Emotional Intellegence dan Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik* <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/850> (25 Juli 2017), dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah.

Wolters, Dkk. *Self-regulated learning and college students regulation of motivational. Journal of educational psychology.* Vol. 90, No.2.

W.Pratiwi Yogi,Kajian Pustaka Prokrastinasi akademik, Universitas Yogyakarta, hlm.23,tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%202%20-%2008104244022.pdf>., diakses pada minggu 22 september 2016, pukul 18.31

Zimmermen, B.J.,& Martinez Pons (1990). *Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning.**Journal of Educatioal Psychology.* Vol. 80.

