

## HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI

Irma Alfina<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *Procrastination should be wary, especially for student with a superior potential as a accelerated participants, because a potential intellectually or academically students was expected for a maximally academic activities. Any individual student in particular who the status of accelerated students must be have a good self regulation for his life and can controlled his mind, feel and responsible for his life to achieve the targeted goals without delaying a given task. The goals for this study are a empirically examine the relationship between self-regulation learning and academic procrastination on accelaration students in SMA Negeri 1 Samarinda. Based on the results of the test on the variable of self-regulation learning and academic procrastination have been performed using analysis correlation product moment pearson showed that the magnitude of the relationship between self-regulation learning and academic procrastination is  $p = 0.000$ . That means  $H_1$  there is a relationship between academic procrastination and self-regulation learning on accelaration students in SMA Negeri 1 Samarinda is a proven because the value is  $p > 0.05$*

**Keywords:** *academic prokrastination, self-regulated learning, accseleration*

**ABSTRAK.** Penundaan harus diwaspadai, terutama bagi siswa dengan potensi yang unggul sebagai peserta yang dipercepat, karena siswa yang berpotensi secara intelektual atau akademis diharapkan untuk kegiatan akademik yang maksimal. Setiap siswa secara khusus yang berstatus siswa yang dipercepat harus memiliki peraturan diri yang baik untuk hidupnya dan dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dan bertanggung jawab atas hidupnya untuk mencapai tujuan yang ditargetkan tanpa merinci tugas yang diberikan. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan antara belajar pengaturan diri dan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. Berdasarkan hasil pengujian pada variabel self-regulation learning dan prokrastinasi akademik telah dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment pearson menunjukkan bahwa besarnya hubungan antara self-learning learning dan prokrastinasi akademik adalah  $p = 0,000$ . Itu berarti  $H_1$  ada hubungan antara prokrastinasi akademik dan pembelajaran regulasi diri pada siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda terbukti karena nilainya  $p > 0,05$

**Kata kunci:** prokrastinasi akademik, pembelajaran mandiri, akselerasi

### PENDAHULUAN

Mengikuti arus zaman yang terus melaju pesat, harus diikuti juga dengan kemampuan intelektual yang tinggi dan mencetak generasi-generasi baru yang juga dituntut untuk memiliki kemampuan kognitif dan mental yang tinggi agar dapat bertahan dan bersaing untuk mencapai sukses. Salah satu antisipasi atau cara yang ditempuh pemerintah Indonesia untuk membentuk generasi yang unggul adalah dengan mengadakan terobosan dalam dunia pendidikan, yaitu dengan membentuk program percepatan atau biasa disebut akselerasi (Hawadi, 2004).

Kelas akselerasi merupakan kelas yang memberlakukan percepatan dalam masa studi dan kurikulumnya sehingga siswa dengan syarat tertentu saja yang dapat menjadi siswa akselerasi. Seperti kemampuan intelegensi diatas 130, memiliki dan pengikatan pada tugas yang baik (Depdiknas, 2007). Program akselerasi dilakukan oleh peserta didik yang memiliki kemampuan luar biasa (unggul) dalam rangka mencapai target kurikulum Nasional dengan mempertahankan mutu pendidikan sehingga mencapai hasil yang optimal (Syamril & Nuryana, 2008).

Program percepatan belajar adalah salah satu program layanan pendidikan khusus bagi peserta didik yang oleh Renzulli (dalam Hawadi, 2004) telah

<sup>1</sup> Email: irmaalfina@yahoo.co.id

diidentifikasi memiliki kemampuan intelektual umum pada taraf cerdas, memiliki kreativitas dan ketekunan terhadap tugas di atas rata-rata, untuk dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar mereka. Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan R guru BK di SMA Negeri 1 Samarinda pada tanggal 16 November 2013, di SMA Negeri 1 Samarinda sendiri telah menetapkan beberapa tahapan yang harus dilalui siswa untuk masuk dalam kelas akselerasi yaitu berupa tes akademik yakni mengerjakan soal matematika, fisika, kimia, Biologi, bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman calon siswa akselerasi terhadap mata pelajaran tersebut serta tes wawancara dengan kriteria penilaian tangguh dan mandiri, bertanggung jawab, menetapkan tujuan yang realistis dengan tingkat risiko sedang, suka belajar dan memiliki orientasi tugas yang baik, konsentrasi baik, mempunyai hasrat untuk meningkatkan diri, mempunyai hasrat untuk bekerja sebaik-baiknya, mempunyai hasrat untuk berhasil bidang akademis. Melalui hal tersebut sudah dapat dipastikan bahwa siswa-siswi pada kelas akselerasi memiliki beban tugas yang lebih besar terhadap diri sendiri dan tugas-tugas sekolahnya dibandingkan siswa-siswi di kelas lain.

Menyandang status sebagai siswa-siswi akselerasi merupakan hal membanggakan sekaligus hal yang tidak mudah untuk dijalani, hal tersebut tidak lain karena perbedaan metode pembelajaran siswa-siswi akselerasi yang berbeda dengan siswa-siswi pada kelas lainnya. Guru BK di SMA Negeri 1 menjelaskan bahwa perbedaan tersebut dapat dilihat dari pemberian materi yang lebih banyak pun juga dengan tugas-tugas yang diberikan, dua kali lipat lebih padat dibandingkan siswa-siswi di kelas lain.

Siswa akselerasi adalah siswa yang memiliki inteligensi di atas rata-rata. Dengan demikian prestasi akademiknya berbeda dengan siswa reguler pada umumnya. Namun pada kenyataannya banyak siswa akselerasi yang memiliki prestasi akademik yang biasa-biasa saja bahkan rendah, tidak sedikit siswa program akselerasi yang dipindahkan ke kelas reguler. Menurut data yang didapat melalui sesi wawancara dengan R guru BK kelas akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda pada tanggal 17 November 2013, menjelaskan bahwa pada tahun 2011 pernah terjadi pergeseran drastis pada kelas akselerasi, dari 26 siswa dalam satu kelas hanya tersisa 17 orang saat diadakan perpindahan kelas hal ini terjadi karena nilai mata pelajaran yang menurun dan keterlambatan dalam pengumpulan tugas yang sering dilakukan. Hal ini tentu menjadi sebuah permasalahan pada program kelas akselerasi karena pada hakikatnya siswa-siswi akselerasi dituntut untuk mampu mekasimalkan

kecerdasan istimewa dan bakat istimewa yang dimiliki.

Fenomena umum yang terjadi pada pelajar saat ini adalah pelajar remaja menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di mall atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online*, yang mengakibatkan sering menunda waktu pekerjaan. Ketika seorang pelajar tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia, tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal berpotensi menyebabkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan (Savira & Suharsono, 2013).

Menurut Fasikhah dan Fatimah (2013) permasalahan tersebut berdampak buruk terhadap siswa-siswi akselerasi diantaranya adalah kurangnya kemampuan siswa dalam menyelesaikan tanggung jawab terhadap diri sendiri, tugas-tugas sekolah dan juga kegiatan didalam maupun diluar sekolah yang berakibat pada penurunan kualitas dan kuantitas siswa akselerasi terutama dalam penelitian ini adalah siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda yang diharapkan mampu mencetak siswa-siswi berprestasi dan terpilih setiap tahunnya. Savira dan Suharsono (2013). Menjelaskan bahwa ketika siswa akselerasi dengan berbagai harapan yang ada memiliki pengaturan diri yang buruk dalam belajar, maka akan mengakibatkan tersia-sianya potensi yang dimiliki. Tidak tertutup kemungkinan dapat berdampak negatif pada prestasi belajar yang diperolehnya, bahkan dapat menjadi seorang *underachiever* (berprestasi rendah).

Bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. Masalah belajar adalah masalah pengaturan diri, karenanya siswa membutuhkan pengaturan diri (*self-regulated learning*) atau (SLR). Pengaturan diri (SLR) dibutuhkan siswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Bandura (Filho, 2001) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam

proses belajar. Lebih lanjut Zimmerman (1989) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

Menurut Santrock (2007) siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodic kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, oleh karena itu kemampuan *self-regulated learning* sangat penting dimiliki oleh pelajar terutama siswa akselerasi, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

Selama melaksanakan observasi di SMA Negeri 1 Samarinda, ditemukan fakta bahwa permasalahan paling utama yang harus segera di tangani pada siswa-siswi akselerasi adalah sulitnya mengumpulkan tugas tepat waktu dikarenakan sulitnya mengatur waktu antara waktu bermain, tugas sekolah dan juga kegiatan di luar maupun didalam sekolah. Hal tersebut juga di akui oleh guru di sekolah tersebut melalui sesi wawancara dan konseling yang dilakukan pada tanggal 17 November 2013 pukul 11.30 wita bertempat di SMA Negeri 1. Selanjutnya, melalui sesi wawancara juga terungkap bahwa setiap tahun pihak sekolah menerima siswa baru yang merupakan siswa akselerasi di SMP namun menolak untuk kembali masuk dalam kelas akselerasi di SMA.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 7 siswa akselerasi semuanya mengakui adanya kesulitan mengatur diri dalam belajar. Siswa A menyatakan sering mengalami kelelahan akan jadwal belajar yang padat sehingga sering membuat mereka melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan tugas, siswa B mengaku tidak memiliki waktu yang cukup untuk memahami pelajaran dengan baik dan mengevaluasi tugas sebelum dikumpulkan, Siswa C mengaku sering melakukan penundaan karena melakukan aktifitas lain selain aktifitas sekolah karena bosan dengan kegiatan belajar yang ada, hal senada juga diungkapkan ke empat siswa akselerasi lainnya yang mengakui sulitnya mengatur diri dalam belajar sehingga mengakibatkan sering terjadinya penundaan dalam memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas sekolah atau prokrastinasi akademik.

Saat ini prokrastinasi adalah masalah umum yang terjadi di dunia pendidikan dan sesuatu yang

mengancam bagi pelakunya. Prokrastinasi patut diwaspadai terlebih pada siswa dengan potensi unggul seperti peserta akselerasi, sebab siswa yang berpotensi intelektual atau berbakat secara akademik sangat diharapkan dapat menjalankan aktifitas akademik dengan lebih produktif dan hasil maksimal. Setiap individu khususnya pelajar terutama mereka yang tengah menyangang status sebagai siswa-siswi akselerasi atau percepatan harusnya memiliki kemampuan meregulasi diri yang baik dalam kehidupannya dan dapat mengendalikan diri baik berupa pikiran, perasaan dan perilaku serta bertanggung jawab terhadap perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditargetkan tanpa melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang diberikan.

Pada penelitian yang dilakukan Sulistivani (2012) menunjukkan bahwa subjek yang memiliki regulasi diri yang cukup tinggi dapat dikatakan bahwa subjek memiliki kemampuan dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, serta mengintruksikan dirinya, memonitor dan melakukan evaluasi terhadap perilakunya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) menjelaskan bahwa 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” atau jika digabungkan mejadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”.

Ferrari dan Tice (2000) menerjemahkan prokrastinasi sebagai perilaku penundaan pada saat akan memulai atau menyelesaikan suatu tugas dan prokrastinasi juga kadang digunakan sebagai suatu strategi self-handicapping dengan contoh seseorang yang tidak bias menyelesaikan tugas karena menunda nunda dalam pengerjaannya kemudian berdalih bahwa ia kekurangan waktu. Lebih lanjut Midgley (dalam Rachmana 2002) menambahkan bahwa pada umumnya para ahli sepakat mengartikan prokrastinasi dalam konotasi negative dengan menyebutnya sebagai penundaan yang tidak berguna (*needless*) dalam penyelesaian tugas. Prokrastinasi merupakan masalah yang sangat serius yang membawa konsekuensi bagi pelaku prokrastinasi (*procrastinator*). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi menimbulkan pro dan kontra secara psikologis maupun fisiologis. Ferrari (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) membagi bentuk-bentuk prokrastinasi menjadi dua, yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination* dan menjadi dua yaitu *decisional procrastination* dan

*avoidance procrastination*. Dalam penelitian ini, bentuk prokrastinasi yang digunakan lebih mengarah pada *disfunctional procrastination*.

Ferrari (dalam Tondok, Ristyadi & Kartika, 2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Ciri-ciri tertentu yang ada dalam prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

### **Self Regulated Learning**

Sebagaimana dinyatakan oleh Chung (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) bahwa, belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif, dan *self regulated*. Sehingga individu yang belajar akan mendapatkan prestasi akademik yang baik, bila ia menyadari, bertanggung jawab dan mengetahui cara belajar yang efektif atau memiliki strategi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang baik.

Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2001).

Menurut Zimmerman (1989) aspek-aspek *self-regulated learning* terdiri dari tiga bagian, yaitu metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Sementara menurut Reed dan Giessler (dalam Corebima, 2007) metakognisi adalah berfikir mengenai berfikir, yaitu kemampuan untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan dalam suatu peristiwa yang akan terjadi. Jadi metakognisi membantu seseorang untuk melakukan regulasi misalnya pelajar yang ini memiliki pengetahuan untuk memutuskan strategi apa yang harus digunakan dalam menghadapi tugas-tugas tertentu, yang kedua adalah motivasi intrinsik yang timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri. Motivasi intrinsik dapat diciptakan dengan cara menumbuhkan perasaan ingin tahu, keinginan untuk mencoba dan hasrat untuk maju dalam belajar. Motivasi

intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Motivasi intrinsik lebih murni dan langgeng karena tidak bergantung pada dorongan atau pengaruh orang lain, kemudian perilaku belajar aktif yang merupakan cara yang dilakukan siswa supaya mereka dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar tersebut berlangsung dan sesudah proses belajar itu selesai. Menurut Zimmerman (1989) perilaku aktif dalam regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda dengan sampel 24 orang siswa akselerasi. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode skala. Metode skala merupakan suatu metode pengumpulan data yang berisikan suatu daftar pertanyaan yang harus dijawab subjek secara tertulis (Hadi, 2000). Alat pengukuran atau instrument yang digunakan ada tiga macam yaitu skala prokrastinasi dan *skala self regulated learning*.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* sebagai uji hubungan untuk menganalisa hubungan *self-regulated learning* sebagai variabel bebas dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Analisis data dibantu dengan menggunakan program *SPSS* versi 20 for windows.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian atas variabel prokrastinasi akademik dengan *self-regulated learning* yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis statistik korelasi produk momen (*correlation product moment pearson*) menunjukkan bahwa besarnya hubungan antara variabel prokrastinasi dengan *self-regulated learning* adalah  $p = 0.000$ . Hal ini berarti bahwa  $H_1$  yang diajukan peneliti, yaitu ada hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda adalah terbukti karena nilai  $p < 0.05$

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa prokrastinasi memiliki hubungan negatif terhadap *self-regulated learning*, yang berarti bahwa semakin rendah prokrastinasi seseorang maka semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki begitupun sebaliknya hal ini dibuktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan korelasi pearson dengan

nilai -0.732. Hal ini sesuai dengan Lay (LaForge, 2005) prokrastinasi adalah menunda apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu hingga beberapa waktu kedepan karena hal tersebut dirasakan berat, tidak menyenangkan, atau kurang menarik. Sementara itu, Steel (2002) mengatakan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen dari menunda, tetapi juga menunda tugas yang terjadwal, yang prioritas atau yang penting untuk dilakukan. Seseorang akan menunda tugas dengan prioritas tinggi jika tersedia perilaku lain yang memberikan *reward* dengan segera dan kerugian yang rendah. Dengan demikian perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa-siswi kelas akselerasi jelas mempengaruhi *self-regulated learning* yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Savira dan Suharsono (2013) dengan judul *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. Penelitian ini dilakukan pada 48 siswa kelas akselerasi di Kota Malang dengan hasil penelitian ( $r = -0.73$  dan  $p=0.000$ ).

Deskripsi data prokrastinasi pada penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat prokrastinasi subjek berada dalam kategori rendah, namun pada kategorisasi skor skala prokrastinasi sebanyak 50% atau frekuensi sebanyak 12 orang memiliki tingkat prokrastinasi pada kategori sedang. Uji deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada subjek secara keseluruhan sehingga setelah di uji coba pada 33 item valid diperoleh rata-rata tingkat prokrastinasi subjek jika dilihat secara keseluruhan berada pada kategori rendah, Sementara hasil kategorisasi skor skala prokrastinasi berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa jika dilihat secara individu terdapat 12 orang dalam keseluruhan siswa akselerasi yang memiliki tingkat prokrastinasi sedang.

Husetia (2010) mengartikan prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik. Ferrari dan Tice (2000) menjelaskan seseorang yang dikatakan melakukan prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang memiliki ciri-ciri menunda untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Ghufroon & Risnawati, 2010).

Deskripsi data *self-regulated learning* pada penelitian ini menunjukkan rata-rata *self-regulated learning* subjek berada dalam kategori rendah dan

hasil kategorisasi skor yaitu sebanyak 41.70 % (10 orang) dari total keseluruhan subjek berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki *self-regulated learning* yang rendah.

Montalvo dan Torres (2004) mengemukakan karatersitik seseorang yang memiliki *self-regulated learning* yang baik antara lain, terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mahasiswa untuk mengikuti, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan memperoleh informasi dan mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal, menunjukkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas dan antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus serta mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa perilaku prokrastinasi berhubungan negatif terhadap kemampuan *self-regulated learning* siswa-siswi kelas akselerasi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Zimmerman (1989) bahwa aspek-aspek *self-regulated learning* terdiri dari tiga bagian, yaitu metakognisi dimana metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar, kemudian motivasi intrinsik yang timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri. Motivasi intrinsik dapat diciptakan dengan cara menumbuhkan perasaan ingin tahu, keinginan untuk mencoba dan hasrat untuk maju dalam belajar. Selanjutnya adalah perilaku belajar aktif perilaku belajar merupakan cara yang dilakukan siswa supaya mereka dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar tersebut berlangsung dan sesudah proses belajar itu selesai.

Hasil uji deskriptif pada skala prokrastinasi berada pada kategori rendah namun pada kategorisasi skor skala prokrastinasi berada pada kategori sedang, hal ini dapat terjadi karena uji deskriptif digunakan untuk melihat kondisi sebaran data pada keseluruhan siswa-siswi akselerasi, sementara hasil kategorisasi menunjukkan frekuensi atau banyaknya subjek dalam keseluruhan jumlah subjek penelitian yang

melakukan prokrastinasi dalam hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 12 orang atau sebesar 50% memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori sedang. Berdasarkan data dilapangan yang berhasil digali oleh peneliti pada sesi wawancara dengan guru BK pada tanggal 17 November 2013 bertempat di SMA Negeri 1 Samarinda bahwa banyak toleransi terhadap waktu pengumpulan tugas yang diberikan oleh guru-guru mata pelajaran terkait membuat siswa-siswa kelas akselerasi sering menunda dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas tugas yang diberikan.

Selain itu, dalam beberapa jurnal didapatkan hal-hal lain yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada siswa (Nanik, 2008) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik ( $r = 0.277$ ). Selain itu penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) didapatkan hasil enelitian bahwa prokrastinasi melibatkan interaksi yang kompleks dari perilaku, kognitif, dan komponen afektif. Berikutnya, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ariely dan Wertenbroch (2012) mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi tidak akan terjadi jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik. Melalui penelitian tersebut dapat dilihat bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi selain adanya kemampuan *self-regulated learning* pada diri siswa-siswi akselerasi. Adapun hal yang harus diperhatikan dalam penelitian ini selanjutnya adalah jumlah subjek yang masih sedikit.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kemampuan *self regulated learning* siswa-siswi akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda, yang berarti bahwa semakin rendah prokrastinasi seorang siswa maka akan semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki. Dengan demikian dapat disimpulkan juga bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subyek penelitian (siswa-siswi kelas akselerasi)  
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa-siswi kelas akselerasi memiliki prokrastinasi dan *self regulated*

*learning* yang tinggi. Sehingga diharapkan siswa-siswi untuk dapat memanfaatkan kesempatan belajar efektif yang diberikan dengan sebaik-baiknya dan meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik dengan cara mengatur waktu dengan baik dan membuat skala prioritas sebagai siswa-siswi akselerasi.

2. Bagi guru di SMA Negeri 1 Samarinda  
Tindak prokrastinasi yang dilakukan siswa-siswi akselerasi di tidak lepas dari toleransi guru-guru yang besar terutama untuk waktu pengumpulan tugas. Selanjutnya diharapkan pada guru-guru untuk tidak memberikan toleransi apapun pada siswa-siswi kelas akselerasi untuk menunjang kedisiplinan dan kemampuan *self regulated learning* dalam diri siswa-siswi itu sendiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Beberapa saran bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau dengan pokok bahasan yang sama, yaitu:
  - a. Diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian dengan pokok bahasan yang sama baik dari segi metode (seperti metode kualitatif), teori maupun alat ukurnya. Selain itu peneliti selanjutnya juga bisa mencari faktor-faktor yang berpengaruh lainnya dan menspesifikkan variabel yang lebih sesuai dalam mempengaruhi variable terikat.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah jumlah subjek dengan mengganti subjek penelitian misalnya dengan subjek di sekolah menengah pertama atau mengambil populasi yang besar misalnya dalam satu wilayah atau daerah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological science*, 13 (3), 219-224.
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Cobb, R.J., 2003. *The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based course*. Dissertation, Virginia: Blacksburg.
- Corebima, A. D. (2007). *Metakognisi: suatu ringkasan kajian*. Makalah Disajikan dalam Diklat Guru Mata Pelajaran Biologi di Yogyakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Penatalaksanaan psikologi program akselerasi*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (terjemahan IstiwiDayanti). Jakarta: Erlangga.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1), 145-155.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34 (1), 73-83.
- Filho, M. K. C (2001). *A review on theories of self-regulation of learning*. Bull. Grad. School Educ. Hiroshima Univ, Part III.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hawadi, R. A. (2004). *Akselerasi A-Z Info Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intellektual*. Jakarta: Gramedia Widya Sarana Ind.
- Husetia, Y. (2010). *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* (Doctoral dissertation). Universitas Diponegoro, Semarang.
- LaForge, M. (2005). Applying explanatory style to academic procrastination. *Journal of academy of business education*, 6, 1-7.
- Montalvo, F. T., & Torres, M. G. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. University de Navarra, Spain.
- Nanik, N. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23 (3), 256-276.
- Rachmahana, R. S. (2002). Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Psikodimensia*. 2 (3).
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan* (Edisi ke-2). Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1), 66-75.
- Sulistivani, N. W. (2012). Hubungan konsep diri dan regulasi diri dengan motivasi berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1 (2), 118-126.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31 (4), 503.
- Steel, P. (2002). *The Measurement and Nature of Procrastination* (Unpublished Thesis). United States: University of Minnesota,
- Syamril, J. R., & Nuryana, I. K. (2008). Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosi terhadap Keterampilan Sosial Siswa Akselerasi. *Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*, 2 (1).
- Tondok, M. S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 24 (1), 76-87.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81 (3), 329.