

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA  
SMP NEGERI 33 SEMARANG**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Mencapai Derajat  
Sarjana Psikologi**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:  
Fikrotul Hanifah  
15010115120012**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

**2019**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Fikrotul Hanifah dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang,

Yang menyatakan



Fikrotul Hanifah

15010115120012

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP**  
**PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 33**  
**SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

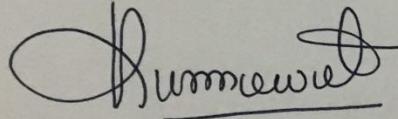
**Fikrotul Hanifah**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 Februari 2019

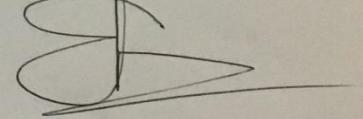
Susunan Dewan Penguji

**Dosen Pembimbing**

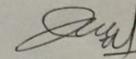


**Dra. Diana Rusmawati, M.Psi., Psikolog**

**Dosen Penguji**



**1. Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si., Psikolog**



**2. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar sarjana

tanggal ..... 14 MAR 2019



**Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog**

Dekan Fakultas Psikologi

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.

Saya mempersembahkan karya ini kepada kedua orang tua saya, Bapak Imam Subagyo S.Pd., M.Pd., dan Ibu Sri Muryati, S.Pd. Tanpa mereka, mungkin saya tidak akan segigih ini dalam menyelesaikan skripsi.

Kepada semua pihak yang telah berbaik hati untuk membantu dan mendukung saya dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih banyak!

Dan kepada diri saya sendiri. Selamat! Kamu telah berani mengambil skripsi dengan metode yang dianggap rumit, terima kasih sudah mau berjuang untuk menuntaskan skripsi ini hingga selesai.

## **HALAMAN MOTTO**

“You may delay, but time will not”

(Benjamin Franklin)

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka  
mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S. Ar Ra’d: 110)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah  
selesai dengan suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang  
lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Al Insyirah: 6-8)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum waruhmatullahi wabarokatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulisan skripsi dengan judul **Pengaruh Pelatihan *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 33 Semarang**, dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun peneliti telah berusaha sesuai kemampuan peneliti.

Peneliti juga menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu peneliti akan menyampaikan ucapan terima kasih sebagai penghargaan atas bimbingan serta bantuan kepada:

1. Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
2. Dra. Diana Rusmawati, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sepenuh hati memberikan waktu, tenaga serta ilmu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi
3. Dra. Siswati, M.Si., Psikolog, selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dari awal masa perkuliahan sampai saat ini
4. Bapak dan Ibu staf Perpustakaan, Akademik dan Kemahasiswaan, yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi dan peminjaman buku selama penulisan skripsi
5. Pihak sekolah SMP Negeri 33 Semarang yang telah bersedia memberikan kesempatan dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian

6. Mbak Dinar Wukirsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku trainer yang telah bersedia membantu pelaksanaan kegiatan pelatihan
7. Imam Subagyo, S.Pd., M.Pd., dan Sri Muryati S.Pd., kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti untuk mendoakan, memberikan semangat dan kasih sayang kepada peneliti
8. Arina Dina Rusyda dan kak Noor Kholifah, yang dengan sabar memberikan bimbingan dan motivasi kepada peneliti dari awal hingga akhir skripsi ini
9. Geng *focus group discussion* (FGD): Sarah, Hilda, Ghina, Thifa, Dina, Dini, terima kasih telah membantu peneliti dalam melakukan penggalan data awal. Tim Skrining: Zelma, Indra, Ghina, Hilda, Agung, Fikri, Sarah, Savron, terima kasih telah membantu peneliti dalam melakukan skrining tingkat prokrastinasi akademik. Teman-teman yang telah bersedia menjadi panitia selama pelatihan berlangsung, yakni teman-teman fastor: Dinda, Thifa, Adis, Febri, Talitha, Dina. MC kondang psikologi 2018: Muthe dan Yudi, serta koordinator acara: Asel, tanpa kalian kegiatan pelatihan tidak akan menyenangkan kemarin
10. Teman-teman satu dosen pembimbing: Bertha, Sarah, Rosa, Karlina, Natasya, Kak Majesty, Bagus, Yogi, tetap semangat dan terimakasih atas dukungannya selama ini
11. Teman-teman angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, terima kasih atas kebersamaan selama perkuliahan
12. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan serta bantuan kepada peneliti sejak awal perkuliahan sampai saat ini: Lathifa Zahranisa Febriana, Theresia Dinda Nikita, Prabandita Permata Widyanti, Karlina Raudya Maharani, Hilda

Amanda, Catharina Prabandini Larasati, Nanda Erfani Saputri, Meralda Juliana Purada Tobing, Bertha Kristiyanti, Ima Nofita Fuji Lestari, Ikha Izzatul Aqiila terima kasih atas motivasi, dukungan dan pengalaman yang membuat kehidupan kuliah menjadi terasa lebih berarti

13. Teman-teman yang selama ini memberikan warna tersendiri bagi peneliti: Fachrunniza Al Jufrie, Rosa Gustatalantu, Siti Istiqomah, Xavera Adis Dewantari, Theresia Dinda Nikita, Oryza Cyndra Ramadhindya, Fayyad Haizam terima kasih atas semua gelak tawa, canda dan kebagiaan selama ini
14. Teman-teman jarak jauh: Inung Widhyastuti, Hestia Selena, Aulia Yanin Ardhasari, Luthfi Ayu Hanifah, dan teman-teman jarak dekat: Anisa Ulizulfa, Arini Rizky Amelia, Rizal Hermana Adi, Ikhlasul Amal, yang selalu ada memberikan dukungan dan bantuannya

Serta semua pihak yang telah memberikan kontribusi yang tidak disebutkan satu-persatu. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi para rekan mahasiswa maupun semua pihak yang terkait.

Semarang, 5 Februari 2019

Peneliti

(Fikrotul Hanifah)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Prokrastinasi Akademik.....	14
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	15
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .....	17

B. <i>Self-Regulated Learning</i> .....	20
1. Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i> .....	20
2. Aspek-aspek <i>Self-Regulated Learning</i> .....	21
C. Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	24
1. Pengertian Pelatihan .....	24
2. Tujuan Pelatihan .....	25
3. Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	26
D. Pengaruh Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 33 Semarang .....	27
E. Hipotesis Penelitian .....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
B. Defisini Operasional .....	30
1. Prokrastinasi Akademik .....	30
2. Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	31
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	31
1. Populasi .....	31
2. Subjek Penelitian .....	32
D. Rancangan Penelitian .....	33
E. Prosedur Penelitian .....	34
1. Persiapan Penelitian Eksperimental .....	34
a. Persiapan Administrasi .....	35
b. Persiapan Alat Ukur .....	35

c. Persiapan Perangkat Eksperimen.....	35
d. Persiapan Tim Eksperimental.....	39
e. Persiapan Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
2. Pelaksanaan Penelitian Eksperimen .....	40
a. Skrining .....	41
b. Pendahuluan .....	41
c. Pemberian Perlakuan .....	42
d. Penutupan.....	42
F. Metode Pengumpulan Data.....	44
G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian .....	46
H. Metode Analisis Data .....	48

#### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Prosedur dan Pelaksanaan Penelitian .....	49
1. Orientasi Kancah Penelitian.....	49
2. Persiapan Penelitian.....	52
a. Persiapan Administratif.....	52
b. Persiapan Alat Ukur.....	53
c. Persiapan Perangkat Eksperimental.....	55
3. Pelaksanaan Uji Coba .....	59
a. Uji Coba Item .....	59
b. Validitas, Daya Beda Item dan Reliabilitas Skala .....	60
1) Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	61
2) Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> . .....	62

4. Pelaksanaan Penelitian.....	68
a. Skrining .....	68
b. Pendahuluan .....	72
c. Pemberian Perlakuan .....	73
1) Sesi Pertama .....	73
2) Sesi Kedua .....	74
3) Sesi Ketiga.....	75
4) Sesi Keempat .....	76
d. Penutupan.....	77
B. Analisis Data dan Interpretasi.....	78
Hasil Analisis dan Interpretasi Data.....	78
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	78
2. Uji Hipotesis.....	79
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Pembahasan .....	82
B. Keterbatasan Penelitian .....	87
C. Simpulan.....	88
D. Saran.....	88
1. Bagi Subjek Penelitian.....	88
2. Bagi Pihak SMP Negeri 33 Semarang .....	88
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Desain Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 2	Rincian Konten Modul Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	37
Tabel 3	<i>Blueprint</i> Aspek dan Indikator Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	45
Tabel 4	<i>Blueprint</i> Aspek dan Indikator Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	46
Tabel 5	Rancangan Sebaran Item Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik (Uji Coba).....	54
Tabel 6	Rancangan Sebaran Item Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (Uji Coba) .....	55
Tabel 7	Susunan Jumlah Sampel Uji Coba Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	60
Tabel 8	Susunan Jumlah Sampel Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	60
Tabel 9	Ringkasan Indeks Daya Beda Item dan Reliabilitas Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	61
Tabel 10	Ringkasan Indeks Daya Beda Item dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	62
Tabel 11	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	64

Tabel 12	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	65
Tabel 13	Susunan Item Baru Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	66
Tabel 14	Susunan Item Baru Skala Prokrastinasi Akademik untuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	67
Tabel 15	Jadwal Rangkaian Penelitian .....	68
Tabel 16	Susunan Jumlah Skrining .....	69
Tabel 17	Gambaran Umum Skor Variabel Penelitian .....	69
Tabel 18	Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Skrining .....	70
Tabel 19	Kategorisasi Skor Skala Skrining.....	70
Tabel 20	Susunan Hasil Skrining dengan Kategori Tinggi.....	70
Tabel 21	Gambaran Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	71
Tabel 22	Hasil Uji Analisis <i>Independent T-Test</i> .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skema Alur Persiapan Penelitian .....	43
Gambar 2	Rumus Efek Pelatihan.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	<i>Informed Consent Focus Group Discussion (FGD)</i> .....	95
Lampiran B	Lembar <i>Focus Group Discussion (FGD)</i> .....	120
Lampiran C	Rekapitulasi Hasil <i>Focus Group Discussion (FGD)</i> .....	125
Lampiran D	Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik (Uji Coba)....	127
Lampiran E	Distribusi Data Uji Coba Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	129
Lampiran F	Uji Daya Beda dan Uji Reliabilitas Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	132
Lampiran G	Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	135
Lampiran H	Skala Prokrastinasi Akademik (Uji Coba).....	137
Lampiran I	Distribusi Data Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik .....	139
Lampiran J	Uji Daya Beda dan Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	143
Lampiran K	Skala Prokrastinasi Akademik .....	150
Lampiran L	<i>Informed Consent</i> Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	152
Lampiran M	Daftar Hadir Peserta Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	209
Lampiran N	Lembar Evaluasi Kegiatan.....	214
Lampiran O	Surat Kesiediaan Fasilitator .....	244
Lampiran P	<i>Curriculum Vitae</i> Trainer .....	257
Lampiran Q	Modul Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	261
Lampiran R	Buku Aktivitas .....	263

Lampiran S	Distribusi Data <i>Pretest</i> Prokrastinasi Akademik .....	265
Lampiran T	Distribusi Data <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik .....	270
Lampiran U	Distribusi Data <i>Gain Score</i> .....	275
Lampiran V	Uji Hipotesis .....	277
Lampiran W	Surat-surat Selama Penelitian .....	279
Lampiran X	Dokumentasi Penelitian.....	285

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA  
SMP NEGERI 33 SEMARANG**

**Disusun oleh:**

**Fikrotul Hanifah**

**15010115120012**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Diponegoro**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 56 siswa SMP Negeri 33 Semarang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi dan kelompok eksperimen yang diberi intervensi berupa pelatihan *self-regulated learning*. Pelatihan *self-regulated learning* disusun dengan mengacu pada aspek *self-regulated learning* dari Zimmerman (dalam Chen, 2002). Alat ukur yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik (38 aitem,  $\alpha = 0,900$ ) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schouwenburg (dalam Ferrari, 1995). Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Independent T-Test*, perhitungan dilakukan dengan *gain score* dari *pretest* dan *posttest* skala prokrastinasi akademik. Hasil Uji *Independent T-Test* didapatkan nilai p (signifikansi) adalah 0,007 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya dilakukan penghitungan efek pelatihan yang dilakukan terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik dihitung dengan rumus Cohen, didapatkan angka 0,761 yang menurut klasifikasi Cohen (dalam Becker, 2000) termasuk dalam kategori memiliki efek yang besar dengan persentase 76%.

**Kata Kunci:** prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*, siswa

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah upaya dalam pembentukan generasi penerus bangsa yang baik dan sanggup bersaing dengan bangsa lain. Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah akan terkait dengan perkembangan para siswa, baik dalam taraf akademik maupun non-akademik. Pendidikan di sekolah tentunya menuntut siswa untuk berlomba dalam mengejar prestasi akademik maupun non-akademik, dukungan yang diberikan oleh sekolah terkait upaya pengembangan diri siswa yaitu dengan kegiatan ekstrakurikuler dan kelas tambahan, sehingga dalam kesempatan yang sama siswa juga dapat belajar mengembangkan kepribadiannya.

Siswa tingkat sekolah menengah pertama (SMP) merupakan usia remaja awal dan merupakan masa mengembangkan kemampuan serta potensi yang ada di dalam diri (Hurlock, 2012). Namun, seiring pencarian identitas usia remaja awal ini seringkali muncul berbagai masalah akademik. Masih banyak siswa yang mengalami masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, penggunaan cara belajar yang efektif, pemilihan metode belajar yang sesuai, serta penundaan pengerjaan tugas sekolah (Santrock, 2009). Masalah akademik tersebut merupakan penghambat dalam tercapainya kualitas generasi muda yang diharapkan.

Dilihat dari tahapan perkembangan, siswa sekolah menengah pertama (SMP) masuk ke dalam masa remaja tahapan periode prapubertas dengan rentang umur sekitar usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 sampai 21 tahun (Santrock, 2009). Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*) yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, antara lain secara biologis, kognitif dan sosio-emosi (Santrock, 2009). Periode ini ditandai dengan pergolakan yang sangat hebat (Santrock, 2009), perubahan pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan masa pubertas dan seksualitas, perubahan peran sosial, perkembangan kognitif, emosi, dan moral, serta transisi sekolah (Santrock, 2014). Menurut Hurlock (2012) berdasarkan tahap perkembangannya, siswa SMP sudah memiliki tanggung jawab dalam belajar, siswa bisa mengatur diri dengan cara belajarnya dikarenakan pada usia SMP siswa dituntut agar melakukan cara belajar yang berbeda, lebih baik dan lebih mandiri dibandingkan tingkatan sebelumnya. Dengan kata lain, siswa SMP lebih tertantang oleh tugas-tugas akademik dan telah memiliki rasa tanggung jawab di bidang penyelesaian tugas-tugas akademik (Santrock, 2009).

Terdapat tiga persoalan khusus tentang pendidikan remaja (Santrock, 2009), yaitu; (1) transisi ke sekolah menengah pertama, (2) pendidikan yang efektif untuk anak-anak remaja muda, dan (3) kualitas sekolah menengah. Pada permasalahan pertama yaitu transisi ke sekolah menengah pertama, ketika para siswa pindah dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, para siswa mengalami *fenomena top-dog*. Hal ini merujuk pada gerakan dari posisi puncak (di sekolah dasar, menjadi siswa tertua, terbesar, dan paling kuat di sekolah) ke posisi terendah (di sekolah menengah pertama, menjadi siswa yang termuda, terkecil, dan paling tidak memiliki kekuatan di sekolah). Santrock (2014)

mengatakan bahwa perpindahan dari sekolah dasar ke satuan pendidikan lanjutan ini merupakan langkah yang cukup berarti dalam kehidupan anak, baik karena tambahan tuntutan belajar bagi siswa lebih berat, maupun karena siswa akan mengalami banyak perubahan dalam diri sendiri.

Pada dasarnya transisi sekolah adalah pengalaman normatif bagi semua siswa, namun hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres timbul akibat dari transisi yang berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial dan psikologis (Santrock, 2009). Pada masa transisi sekolah tersebut, bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas belajar adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Hidayati, & Setyawan (2010) siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan akan merasa mendapat tekanan yang menyebabkan stres, sehingga siswa membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan *maladjustment*. Perilaku *maladjustment* seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif, merasa tidak aman dan perasaan menyerah. Terjadinya pembiaran pada permasalahan tersebut akan membentuk identitas diri yang negatif dan dapat menimbulkan masalah bagi keluarga, sekolah, maupun diri sendiri.

Salah satu ciri siswa dapat gagal mencapai potensi diri (terutama pada masa transisi sekolah) adalah dengan adanya perilaku menunda-nunda secara teratur atau yang biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Schraw, Windkins, & Olafson; dalam Santrock, 2014). Hal serupa juga disampaikan dalam penelitian Zakiyah, Hidayati, &

Setyawan (2010) bahwa siswa yang gagal dalam menyesuaikan diri pada masa transisi sekolah akan memicu munculnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi memiliki banyak bentuk, termasuk mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi, meremehkan jumlah kerja yang dibutuhkan suatu tugas, menghabiskan waktu berjam-jam pada aktivitas yang mengalihkan perhatian, mensubstitusi aktivitas yang bernilai tetapi mempunyai prioritas lebih rendah (Santrock, 2014).

Menurut beberapa hasil penelitian, masalah prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan siswa pada lingkungan yang lebih kecil. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari siswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis para siswa (Ferrari; dalam Ghufron & Risnawita, 2012). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra (2017) menunjukkan bahwa 17,2% siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah. Menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik rata-rata dialami oleh para siswa walaupun dalam kategori sedang.

Para siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal menyenangkan (non-akademik) dibandingkan waktu untuk mengerjakan tugasnya. Penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2006), menunjukkan bahwa pada tahun 1997 rata-rata anak menonton televisi sekitar 26 jam/minggu, kemudian pada tahun 2001 meningkat menjadi sekitar 35 jam/minggu atau sama dengan 5 s/d 6 jam/hari. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya di depan televisi sehingga mereka cenderung lupa untuk belajar. Seiring dengan perkembangan zaman, saat ini banyak remaja Indonesia yang sudah beralih ke internet. Seperti yang dinyatakan oleh Juru bicara

Kementrian Komunikasi dan Informatika RI Ismail Cawidu bahwa sampai saat ini pengguna internet di Indonesia mencapai sedikitnya 73 juta atau 29% dari total populasi. Dari jumlah penggunaan internet itu sekitar 58,4 % rata-rata di usia 12 hingga 34 tahun (Senong, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Julyanti & Aisyah (2015) kecanduan internet umumnya terjadi akibat individu tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan internet dan tidak dapat memprioritaskan hal-hal yang penting bagi dirinya terutama hal-hal yang terkait dengan sekolah. Perilaku tersebut terlihat ketika para remaja tersebut memperoleh tugas sekolah tetapi mereka memilih untuk bermain internet dan cenderung melakukan penundaan bila ada tugas sekolah hingga akhir waktu pengumpulan. Tersitanya waktu siswa dengan kegiatan lain (non-akademik) dikarenakan siswa belum dapat mengatur diri dalam belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan di SMP Negeri 33 Semarang pada tanggal 25 dan 26 Oktober 2018 kepada siswa-siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 24 orang siswa, menunjukkan 75% siswa yang belum memiliki strategi pengaturan diri dalam belajar. Selain itu, bentuk perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa yaitu: mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah) di sekolah dengan menyontek teman, menggunakan sistem SKS (sistem kebut semalam) ketika hendak ujian, dan terlambat datang ke sekolah, serta mereka hanya belajar di rumah bila ada PR saja atau menunggu orangtua untuk menyuruh belajar. Beberapa siswa lain sudah dapat menjadwalkan waktu khusus untuk belajar setiap harinya, namun ketika waktu belajar tiba seringkali mereka tergoda untuk berbalas-balasan pesan yang masuk lewat *handphone* atau menerima ajakan teman untuk bermain. Adapun penyebab para siswa melakukan

prokrastinasi akademik diantaranya: bermain *games*, bermain *handphone*, bermain bersama teman, merasa lelah, mata pelajaran yang sulit, dan rasa malas (tidak tertarik dengan mata pelajaran) sehingga menunggu teman lain selesai mengerjakan tugas lalu menyonteknya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa siswa pada umumnya belum memiliki strategi dan pengaturan diri dalam belajar. Permasalahan yang termasuk di dalamnya yaitu siswa belum dapat mengelola waktunya dengan baik, kapan waktu untuk bermain dan kapan waktu untuk belajar, dapat dikatakan siswa belum mampu untuk meregulasi dirinya dalam belajar. Jika individu kehilangan strategi dalam meregulasi diri maka mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk, dalam hal ini siswa akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (1995) ada beberapa teori perkembangan yang menjelaskan terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya: (1) Psikodinamika, beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanan mempengaruhi proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma, (2) Behavioristik, beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran, (3) *cognitive behavioral*, yaitu adanya keyakinan yang irrasional yang disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas. Ketika sejak remaja individu terbiasa melakukan prokrastinasi akademik, kebiasaan ini dapat berpotensi terbawa hingga dewasa. Menurut artikel penelitian yang dimuat dalam laman Pijarpsikologi (Akrimni, 2015) yang dilakukan National Institute of Mental Health (NIMH) pada tahun 2007, 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan 50%-nya mengakui bahwa para mahasiswa sering melakukannya. Ditemukan pula bahwa sebanyak 20% dari orang dewasa adalah prokrastinor yang cukup parah. Hal ini menunjukkan bahwa

begitu banyak individu yang melakukan prokrastinasi, menunda merupakan hal yang dianggap wajar dan sering dilakukan banyak orang. Menurut Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) prokrastinasi banyak berdampak negatif, dengan melakukan prokrastinasi banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu dengan pemberian intervensi psikologis. Salah satu metode intervensi psikologis adalah pelatihan. Mangkuprawira (dalam Muhyi, Muttaqin, & Nirmalasari, 2016) mendefinisikan pelatihan sebagai proses mengajarkan pengetahuan dan keahlian tertentu agar individu semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik sesuai standar. Pelatihan digunakan dalam metode ini karena di dalam pelatihan akan diajarkan satu perilaku baru yang bersifat praktis, yaitu ketrampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelatihan terkandung juga prinsip-prinsip belajar, tetapi yang dipelajari adalah pengetahuan praktis dan dipelajari dalam waktu yang relatif singkat. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tema pelatihan *self-regulated learning*. Pandangan tersebut berdasar pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bahwa prokrastinasi dari seseorang dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan untuk menetapkan aturan bagi dirinya sendiri dan menjalankannya, sehingga perlu diberi metode intervensi berupa pelatihan mengenai bagaimana melakukan regulasi diri (Vahedi, Mostafafi, & Mortazanajad, 2009).

Dalam bahasa Indonesia *self-regulated learning* sering disamaartikan dengan istilah kemampuan belajar dengan regulasi diri atau pengelolaan diri dalam belajar. Istilah *self-*

*regulated learning* merupakan perkembangan dari teori kognisi sosial Bandura (1997). Menurut Santrock (2009) salah satu karakteristik yang harus dimiliki oleh siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri (*self-regulated learning*) adalah kemampuan siswa membuat rencana strategi belajar dan target yang ingin dicapai. Keberhasilan siswa dalam belajar bisa dilihat dari bagaimana siswa tersebut mengatur diri. Penelitian yang dilakukan oleh Broadbent & Poon (2015) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* mempunyai korelasi dengan prestasi akademik siswa.

Menurut Santrock (2009) 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 periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, oleh karena itu kemampuan *self-regulated learning* sangat penting dimiliki oleh siswa, agar terbentuknya tanggung jawab atas diri dan perilaku untuk tercapainya tujuan yang telah ditargetkan. Penelitian yang dilakukan oleh Savira & Suharsono (2013) menyatakan bahwa seorang siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi menggambarkan seorang siswa yang mampu secara mandiri melakukan pengaturan terhadap beberapa hal yang mengarahkan pikiran, motivasi dan perilakunya ke arah pencapaian tujuan.

Schunk dan Zimmerman (dalam Slavin, 2011) menyebutkan regulasi diri dalam pembelajaran adalah proses pembelajaran yang berasal dari bagaimana siswa berfikir dan berperilaku untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran siswa. Penggunaan strategi

pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk dapat mengendalikan tujuan belajar mereka sendiri dan mengembangkan strategi umum bagi diri mereka masing-masing untuk menentukan dan mencapai tujuan pribadi dan standar pribadi mereka. Kemampuan *self-regulated learning* meliputi kemampuan siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar di sekolah, membagi waktu antara belajar dan bermain, serta kemampuan mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan. Penelitian yang dilakukan oleh Latipah (2010) menyatakan bahwa dengan *self-regulated learning* para siswa menjadi mahir dalam meregulasi atau mengatur belajarnya sendiri dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Pelatihan *self-regulated learning* ini diawali dengan mendorong individu untuk memiliki dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan (Schunk & Zimmerman, 2008). Guru dan orangtua berperan dalam pembentukan *self-regulated learning* (Slavin, 2011). Peran yang dapat dilakukan adalah dengan membantu peserta didik memahami dan memiliki keterampilan dalam mengatur diri secara metakognitif, motivasi, dan perilakunya untuk aktif dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dikenal dengan istilah *self-regulated learning* (Schunk & Zimmerman, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Zumbrunn, Tadlock, & Roberts, (2011) menyatakan bahwa penerapan pelatihan *self-regulated learning* juga telah terbukti efektif membantu siswa dalam meningkatkan prestasi akademik di sekolah dari peserta didik usia sekolah dasar, bahkan usia remaja pada siswa sekolah menengah atas, *self-regulated learning* juga dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Klassen, Krawchuk, & Rajani

(2008) menyatakan bahwa kemampuan metakognitif *self-regulated learning* merupakan prediktor terkuat kedua dari prokrastinasi akademik.

Perilaku menunda merupakan kegiatan yang sering dilakukan dan dianggap wajar oleh kebanyakan orang. Prokrastinasi akademik ditemukan di banyak kalangan, dari anak kecil hingga orang dewasa. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk menurunkan tingkat prokratinasi. Upaya ini dapat diterapkan sejak usia remaja agar perilaku prokrastinasi akademik tidak menjadi kebiasaan buruk hingga dewasa. Dengan tahap perkembangan operasi formal memungkinkan para remaja untuk menerapkan *self-regulated learning* untuk membantu remaja dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Pelatihan *self-regulated learning* yang tepat diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatur dan menyesuaikan diri dalam belajar sehingga prokrastinasi akademik dapat dihindarkan. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai bagaimana pelatihan *self-regulated learning* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yang akan diteliti yaitu, adakah penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan bukti empiris dari penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat teoritis

Memberi kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi khususnya pada psikologi bidang pendidikan.

#### 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, yaitu:

##### a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pelatihan *self-regulated learning* sebagai alternatif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

##### b. Bagi Sekolah

Sebagai masukan kepada pihak sekolah tentang pelatihan *self-regulated learning* untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dilakukan.

##### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan subjek yang berbeda.