

HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Dosen Pembimbing:

Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.



Oleh:

DESI SAPUTRI

16006008/2016

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

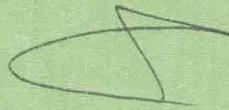
HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK

Nama : Desi Saputri
NIM/TM : 16006008/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Padang, Juni 2020

Disetujui Oleh:

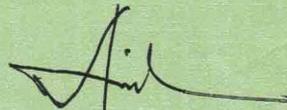
Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons

NIP.19850505 200812 1 002

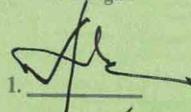
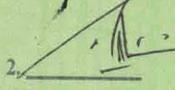
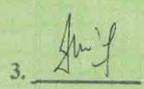
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Jurusan
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Padang

Judul : Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi
Akademik Peserta Didik
Nama : Desi Saputri
NIM/TM : 16006008/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Indah Sukmawati, M.Pd., Kons	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Desi Saputri

NIM/BP : 16006008/2016

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggungjawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Agustus 2020

Saya yang menyatakan,



(Desi Saputri)

ABSTRAK

Desi Saputri. 2020. “Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena di lapangan masih ditemukan perilaku penundaan terhadap tugas atau prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik. Salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengaturan diri peserta didik atau rendahnya *self regulation*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran prokrastinasi akademik peserta didik, *self regulation* peserta didik, dan menguji hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik.

Metode penelitian yang digunakan dengan pendekatan deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian adalah peserta didik di SMA Negeri 5 Padang yang berjumlah 1.025 orang, dengan sampel sebanyak 279 peserta didik, yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket *self regulation* dan prokrastinasi akademik dengan model skala *likert*. Untuk melihat hubungan kedua variabel menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) *self regulation* peserta didik berada pada kategori tinggi dengan skor 177 dan persentase 63,4%, (2) prokrastinasi akademik peserta didik berada pada kategori rendah dengan skor 147 dan persentase 52,7%, (3) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik dengan $r_{xy} = -0,706$ dan taraf signifikan sebesar 0,000.

Berdasarkan temuan hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi peserta didik tentang pentingnya *self regulation* agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam membuat program untuk memberikan layanan bimbingan konseling yang berkaitan dengan upaya meningkatkan *self regulation* peserta didik pada aspek aktivitas dan penghindaran behavioral dan mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik pada aspek menjadi lumpuh ketika harus memilih diantara dua alternatif.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, *self regulation*.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik”. Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan nikmat iman dan islam kepada seluruh umat-Nya.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, dan motivasi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Afrizal Sano, M. Pd., Kons dan Ibu Indah Sukmawati, M. Pd., Kons. Selaku kontributor, penguji sekaligus penimbang instrumen (*judge*) yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan masukan untuk perbaikan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M. S., Kons dan Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons. Selaku ketua dan sekretaris jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP.

4. Bapak/Ibu dosen jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu, saran dan kritik yang sangat berharga selama peneliti menuntut ilmu dalam perkuliahan.
5. Bapak Ramadi selaku staf administrasi jurusan bimbingan dan konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama masa perkuliahan.
6. Kedua orangtua, bapak Ermi Tanjung dan ibu Jusmanidar, abang Delfi Saputra, adek Amelia Ermi Juwita dan Muhammad Zaki Fahrezi beserta seluruh anggota keluarga yang selalu memberi dukungan baik secara materi maupun non materi, do'a dan motivasi kepada peneliti dalam setiap perjalanan hidup agar diberi kelancaran dan kemudahan.
7. Ibu kepala sekolah Dra. Hj. Yenni Putri, MM, Bapak/Ibu TU dan seluruh tenaga pendidik SMA Negeri 5 Padang yang telah memberi izin dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Sahabat seperjuangan Desri Fitri Agung, Silva Febrina, Junita Gusri Lillah yang selalu membantu dan memberi *support* kepada peneliti.
9. Senior dan rekan-rekan seperjuangan mahasiswa bimbingan dan konseling FIP UNP angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan dari segi isi maupun cara penulisannya. Namun demikian peneliti telah berupaya dengan segala

kemampuan yang dimiliki sehingga skripsi ini dapat selesai. Oleh karena itu peneliti dengan rendah hati dan tangan terbuka menerima masukan, saran dan usul guna penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi peneliti sendiri.

Wassalammu'alaikum Wr. Wb.

Padang, Mei 2020

Peneliti.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi Penelitian	10
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	13
2. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	15
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	16
4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik.....	19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	21
6. Upaya dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik	23
B. <i>Self Regulation</i>	25
1. Pengertian <i>Self Regulation</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Self Regulation</i>	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulation</i>	30
C. Hubungan <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik	32
D. Penelitian Relevan	33
E. KerangkaBerpikir	34
F. Hipotesis.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Definisi Operasional	41
D. Instrumen dan Pengembangannya.....	42

E. Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
1. Gambaran <i>Self Regulation</i> Peserta Didik	56
2. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	62
3. Hubungan <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik	73
B. Pembahasan	74
1. <i>Self Regulation</i> Peserta Didik	74
2. Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	76
3. Hubungan <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik.....	79
C. Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling	81
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	87
B. Saran	89
KEPUSTAKAAN	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	37
Tabel 2. Sampel Penelitian	41
Tabel 3. Penskoran Jawaban <i>Self Regulation</i>	43
Tabel 4. Penskoran Jawaban Prokrastinasi Akademik	44
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen <i>Self Regulation</i>	45
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	46
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	48
Tabel 8. Kategori Penskoran <i>Self Regulation</i>	50
Tabel 9. Kategori Penskoran Prokrastinasi Akademik	50
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Self Regulation</i> (X) dengan Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)	52
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Variabel <i>Self Regulation</i> (X) dengan Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)	53
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self Regulation</i> (X) dengan Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)	54
Tabel 13. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Regulation</i> secara Keseluruhan	56
Tabel 14. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Regulation</i> dari Aspek Konsep Diri yang Bekerja.....	57
Tabel 15. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Regulation</i> dari Aspek Kompleksitas Diri	58
Tabel 16. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Regulation</i> dari Aspek Kecakapan Diri dan Kontrol Personal	59
Tabel 17. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Regulation</i> dari Aspek Aktivitas dan Penghindaran Behavioral	60
Tabel 18. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Regulation</i> dari Aspek Kesadaran Diri	61
Tabel 19. Rekapitulasi Aspek-aspek <i>Self Regulation</i>	61
Tabel 20. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik Secara Keseluruhan	62
Tabel 21. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Mengabaikan Tugas dengan Harapan Tugas tersebut akan Pergi	63
Tabel 22. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Meremehkan Kerja yang Terlibat dalam Tugas atau Menaksir Terlalu Tinggi Kemampuan dan Sumber-sumber Seseorang	64
Tabel 23. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Menghabiskan Waktu Berjam-jam pada Permainan Komputer dan Menjelajahi Internet	65
Tabel 24. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Menipu Diri Sendiri bahwa Kinerja yang Sedang-sedang	

	Saja atau Buruk adalah dapat diterima.....	66
Tabel 25.	Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Melakukan Substitusi Aktivitas yang Berguna, tetapi Mempunyai Prioritas Lebih Rendah.....	67
Tabel 26.	Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Meyakini bahwa Penundaan Kecil yang Berulang-ulang Tidak akan Merugikan.....	68
Tabel 27.	Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Mendramatisasi Komitmen terhadap Sebuah Tugas daripada Melakukannya.....	69
Tabel 28.	Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Giat hanya pada Bagian dari Tugas.....	70
Tabel 29.	Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik dari Aspek Menjadi Lumpuh ketika Harus Memilih diantara Dua Alternatif.....	71
Tabel 30.	Rekapitulasi Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	72
Tabel 31.	Korelasi <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik	73

GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik	35
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabulasi Rekap Judge Instrumen Penelitian	95
Lampiran 2. Tabulasi Data dan Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian <i>Self Regulation</i>	111
Lampiran 3. Tabulasi Data dan Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik	116
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	122
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil Penelitian <i>Self Regulation</i> Secara Keseluruhan.....	135
Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil Penelitian Aspek <i>Self Regulation</i>	141
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik Secara Keseluruhan	162
Lampiran 8. Tabulasi Data Hasil Penelitian Aspek Prokrastinasi Akademik.....	169
Lampiran 9. Tabel Signifikan <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik	206
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Kampus	208
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat	210
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 5 Padang	212

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan ujung tombak kemajuan suatu bangsa karena pendidikan yang berkualitas dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif. Pendidikan dianggap semakin penting karena bukan hanya sekedar menambah ilmu pengetahuan tetapi juga sebagai investasi masa depan untuk bekal bagi peserta didik mendapatkan pekerjaan yang baik. Pendidikan juga merupakan salah satu upaya negara dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal tersebut sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional UU RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami tujuan dari pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik serta memandirikan mereka dan tentunya itu dapat terwujud dalam bentuk kegiatan belajar di sekolah. Menurut Slameto (2010:2), belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Sukmadinata (2015:155), menjelaskan belajar mengarahkan individu kepada perubahan kepribadian yang dimanifestasikan sebagai respon baru dalam bentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan untuk memperoleh perubahan tingkah laku. Guna mewujudkan hal tersebut peserta didik dibantu oleh guru atau tenaga pendidik lainnya yang ada di sekolah. Jadi, jelas bahwa belajar merupakan aktivitas individu baik itu mental ataupun psikis, yang memberikan perubahan terhadap tingkah laku sebagai hasil dari proses interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab yang besar dalam mendidik dan menyiapkan peserta didik agar berhasil dalam proses pendidikan, sehingga peserta didik mampu menghadapi tantangan dimasa depan. Setiap sekolah menginginkan semua peserta didik untuk dapat mematuhi peraturan sekolah, rajin belajar, dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru secara baik, serta memiliki prestasi yang baik sehingga dapat menjunjung tinggi nama sekolah.

Menurut Sanderi, Marjohan & Sukmawati (2013:220), aturan di sekolah akan berjalan dengan baik jika peserta didik memiliki sikap disiplin dalam dirinya. Penerapan disiplin oleh sekolah membantu peserta didik menyesuaikan diri, bertanggung jawab, memiliki kepribadian yang baik dan berperilaku sesuai dengan aturan sekolah. Penegakkan disiplin diharapkan peserta didik akan mematuhi aturan baik itu yang dibuat oleh sekolah maupun oleh guru yang mengajar, seperti berpakaian sesuai aturan, mengerjakan

tugas-tugas yang diberikan guru dan mengumpulkan tugas tepat waktu sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang baik.

Di sekolah kebiasaan belajar peserta didik yang beraneka ragam akan mempengaruhi tingkat keberhasilan yang diperoleh. Gie (1995:192), menjelaskan kebiasaan belajar merupakan segenap perilaku yang nyata dari waktu ke waktu dalam rangka pelaksanaan kegiatan belajar. Di samping itu Gie (1995:194), membagi kebiasaan belajar menjadi dua yaitu: (1) kebiasaan belajar yang baik, sehingga akan menghantarkan peserta didik kepada kesuksesan akademik; (2) kebiasaan belajar yang buruk, menghantarkan peserta didik kepada kegagalan akademik.

Kebiasaan belajar yang buruk ditunjukkan oleh peserta didik dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang cenderung mengarah kepada kesenangan seperti jalan-jalan, nongkrong dengan teman-teman yang mengakibatkan tugas-tugasnya terbengkalai dan tidak selesai tepat waktu sehingga hasil yang diperoleh juga kurang maksimal. Kegiatan-kegiatan tersebut cenderung membuat peserta didik menunda-nunda apa yang bisa dilakukan pada saat itu dengan baik. Sebagian peserta didik memiliki pola pikir yang salah, mereka beranggapan waktu yang dimiliki masih cukup banyak dan dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan tepat. Pola pikir yang demikian dari peserta didik akan semakin mendorong mereka untuk menunda-nunda tugasnya atau prokrastinasi akademik.

Menurut Zahra & Hernawati (2015), prokrastinasi didefinisikan sebagai kegagalan dalam melakukan kegiatan akademik pada jangka waktu

yang diinginkan atau menunda untuk menyelesaikan tugas sampai akhir kegiatan. Penundaan tugas yang dilakukan oleh peserta didik berkaitan dengan ketidak mampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, manajemen waktu yang kurang efektif, bahkan mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Peserta didik yang melakukan prokrastinasi dekat dengan kegagalan, karena dapat menghambat peserta didik dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Menurut Nitami, Daharnis & Yusri (2015:2), prokrastinasi merupakan perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan sehingga kemungkinan peserta didik akan mengalami kegagalan. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakannya belum selesai hingga batas akhir waktu pengumpulan, apabila tugas selesai maka hasilnya tidak akan optimal.

Perilaku prokrastinasi akademik dilakukan peserta didik karena takut tugas yang dikerjakan salah sehingga memilih untuk menunggu hasil tugas dari teman. Menurut Sari, Tufik & Sukmawati (2016:37), peserta didik yang menilai kemampuan dirinya secara negatif akan merasa bahwa dirinya tidak mampu memperoleh hasil belajar yang baik.

Prokrastinasi telah umum dipahami sebagai suatu perilaku maladaptif yang menghambat kesuksesan akademik. Perilaku prokrastinasi ini berkaitan dengan perilaku akademik yang merugikan seperti keterlambatan tugas akhir, kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas, dan terlambat dalam menyerahkan tugas kepada guru. Sejalan dengan pendapat Khofifah, Sano &

Syukur (2017:49), masalah belajar yang dominan dilakukan siswa (1) kurang teratur dalam belajar; (2) sulit untuk fokus dan teliti dalam mengerjakan tugas-tugas dan ulangan; (3) kedapatan mencontek pekerjaan rumah (PR) teman; (4) malas membaca dan mengikuti pelajaran.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik di sekolah. Peserta didik yang melakukan penundaan tugas berarti telah banyak membuang-buang waktu, tugas-tugas menjadi terbengkalai, serta bila tugas diselesaikan hasilnya masih kurang maksimal.

Menurut Sagita, Daharnis & Syahniar (2017), peserta didik yang melakukan prokrastinasi terkadang tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi peserta didik tersebut hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu dan hasilnya kurang optimal.

Penjelasan di atas sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan di SMAN 5 Padang selama melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) semester satu tahun ajaran 2019-2020. Fenomena yang ditemukan di SMAN 5 Padang yaitu: (1) ada beberapa peserta didik membuat pekerjaan rumah (PR) di sekolah; (2) tidak dapat mengatur dirinya dalam belajar sehingga mencontek atau melihat tugas teman; (3) saat proses pembelajaran berlangsung peserta didik mengerjakan tugas mata pelajaran lain; (4) peserta didik tidak dapat mengelola dirinya sehingga saat proses pembelajaran mereka bermain *game* atau melakukan

kegiatan yang tidak berkaitan dengan pelajaran; (5) beberapa peserta didik tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru; (6) ada peserta didik mengerjakan tugas beberapa menit sebelum guru mata pelajaran masuk kelas untuk mengumpulkan tugas yang diberikan. Kondisi yang ditemukan itu termasuk perilaku prokrastinasi akademik di sekolah.

Selain itu berdasarkan wawancara yang dilakukan tanggal 12 dan 14 November 2019 dengan tiga orang peserta didik. Hasil wawancara diperoleh informasi: (1) peserta didik mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah ditetapkan guru bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas; (2) menganggap tugas-tugas yang diberikan guru tidak terlalu penting jika dikerjakan tepat waktu atau tidak terlalu berpengaruh terhadap nilai karena yang akan menjadi juara kelas sudah dapat dipastikan oleh peserta didik; (3) peserta didik tidak dapat mengatur waktunya sehingga menggunakan waktu luang untuk bermain game, bercerita dengan teman dan keluar untuk pergi ke kantin; (4) peserta didik tidak percaya dengan kemampuannya dan takut jika tugas yang mereka kerjakan salah; (5) peserta didik menunggu hasil tugas yang dikerjakan oleh temanya yang pintar dan setelah itu baru mereka mencontek secara bersama-sama.

Berdasarkan hasil penelitian Munawaroh, Alhadi & Saputra (2017:27), terungkap penerapan *Tuckman Procrastination Scale* kepada tiga puluh lima subjek memperoleh hasil: (1) 17,2% subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi; (2) 77,1% tingkat prokrastinasi akademik sedang; dan (3) 5,7% lainnya prokrastinasi akademiknya rendah. Temuan

penelitian tersebut menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik masih banyak dialami siswa SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Triyono & Khairi (2018:61), tentang prokrastinasi akademik di salah satu SMAN di Sukoharjo memaparkan, kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal biasa yang dilakukan oleh peserta didik. Penyebab peserta didik melakukan prokrastinasi di antaranya peserta didik sibuk mengerjakan tugas lain yang lebih penting, malas, tidak memahami tugas, dan menunggu batas akhir pengumpulan (*deadline*). Kecenderungan prokrastinasi akademik peserta didik di sekolah ini rata-rata 29% (kategori rendah), 63% (kategori sedang), dan 8% (kategori tinggi).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik di sekolah tentunya disebabkan oleh berbagai faktor baik itu faktor dari dalam diri maupun dari luar diri peserta didik. Ghufron & Risnawita (2012:164) menyebutkan prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi kondisi psikologis individu, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation*. Pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang.

Peserta didik yang memiliki *self regulation* yang baik akan mampu mengendalikan dirinya dalam melakukan aktivitas akademik baik itu dalam mengerjakan tugas ataupun melakukan kegiatan lain yang berhubungan dengan aktivitas akademik di sekolah. Individu yang memiliki *self regulation*

rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi, karena kemampuan melakukan *self regulation* atau pengaturan diri merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada diri peserta didik (Ulum, 2007)

Taylor, Peplau & Sears (2009:33), menjelaskan *self regulation* mengacu pada cara peserta didik mengontrol dan mengarahkan tindakanya sendiri. Peserta didik memiliki keinginan serta konsep masa depan dengan merumuskan tujuan dan mengerjakanya sesuai dengan keahlianya.

Menurut Alwisol (2009:285), *self regulation* adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berfikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut.

Pentingnya *self regulation* oleh peserta didik dalam mencapai suatu tujuan menjadikan setiap peserta didik mencoba untuk meregulasi dirinya. Berbagai cara digunakan peserta didik untuk meraih sebuah kesuksesan. Cara-cara inilah yang merupakan hasil dari regulasi diri peserta didik. Semakin efektif regulasi diri yang dilakukan oleh peserta didik maka keberhasilan yang diraih oleh peserta didik tersebut juga akan semakin sempurna, begitu juga sebaliknya jika peserta didik memiliki *self regulation* yang rendah maka ia tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga peserta didik lebih senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Ada peserta didik yang terlambat dalam menyerahkan tugas yang diberikan oleh guru.
2. Ada peserta didik yang tidak dapat mengatur dirinya dalam belajar sehingga mengerjakan tugas beberapa menit sebelum guru mata pelajaran masuk kelas untuk mengumpulkan tugas yang diberikan.
3. Ada peserta didik yang malas untuk membaca buku sumber dalam membuat tugas sehingga hanya mencontek punya teman.
4. Ada peserta didik yang terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sehingga memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.
5. Ada peserta didik yang menganggap penundaan tugas yang dilakukan adalah sesuatu yang wajar sehingga mereka mengulangi perilaku tersebut.
6. Saat proses pembelajaran berlangsung ada peserta didik mengerjakan tugas mata pelajaran lain metimbang memperhatikan pelajaran.
7. Ada peserta didik yang tidak bisa mengelola dirinya saat belajar sehingga sibuk bermain game atau melakukan kegiatan yang tidak berkaitan

dengan pelajaran ketika diberikan tugas oleh guru, sehingga tugasnya tidak dikerjakan secara maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 5 Padang.
2. *Self regulation* peserta didik di SMAN 5 Padang.
3. Hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 5 Padang.

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran prokrastinasi akademik dan *self regulation* peserta didik SMA Negeri 5 Padang serta hubungan kedua variabel tersebut.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Setiap peserta didik memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda.
2. *Self regulation* yang baik membuat peserta didik mampu mengerjakan tugasnya sendiri.
3. Guru BK atau konselor sekolah bertanggung jawab membantu peserta didik agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak diungkapkan adalah:

1. Mendeskripsikan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 5 Padang.
2. Mendeskripsikan *self regulation* peserta didik di SMAN 5 Padang.
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMAN 5 Padang.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Adapun manfaat yang dicapai melalui hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan untuk memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan *self regulation* dan prokrastinasi akademik peserta didik di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Guru BK/Konselor Sekolah

Sebagai masukan bagi guru BK atau konselor sekolah agar dapat merancang program BK dalam menyikapi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, serta meningkatkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah sehingga peserta didik dapat meningkatkan *self regulation* pada dirinya dan

terhindar dari prokrastinasi akademik yang mengakibatkan rendahnya nilai peserta didik di sekolah.

b. Peserta Didik

Sebagai informasi bagi peserta didik perilaku prokrastinasi akademik dan *self regulation* dapat mengurangi faktor penghambat keberhasilan akademik.

c. Peneliti Selanjutnya

Agar dapat dijadikan sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut terkait prokrastinasi akademik.