

ANALITIKA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Hubungan *Self Regulated Learning* Dan Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik

The Relationship Between Self Regulated Learning And Emotional Maturity With Academic Procrastination

Ilyas

Universitas Medan Area

analitika.jurnal.uma@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui : Hubungan *Self Regulated Learning* Dan Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK Negeri 1 Stabat. Penelitian dilakukan terhadap 123 orang siswa, tehnik pengambilan data dengan metode skala yaitu skala *Self Regulated Learning*, skala Kematangan Emosi dan skala Prokrastinasi, yang sebelumnya ketiga skala tersebut diuji cobakan terhadap 50 orang siswa. Populasi adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 1232 orang siswa, tehnik pengambilan sampel adalah simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan ; 1). Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self Regulated Learning* dan kematangan emosi terhadap prokrastinasi akademik 2). Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Stabat 3). Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kematangan emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Stabat.

Kata Kunci: prokrastinasi; *self regulated learning*; kematangan emosi

Abstract

This study aims to determine the relationship between self regulated learning and emotional maturity between academic procrastination in SMKN 1 Stabat students. The sample were 123 student of SMKN 1 with scale method, self regulated learning, emotional maturity scale and procrastination scale (firstly, 50 students were tested). The population were students in X and XI grade consists of 1232 students. The technique of data collection is simple random sampling. The data show: 1) There is significance negative relationship between self regulated learning and emotional maturity toward academic procrastination. 2) There is significance negative relationship between self regulated learning with procrastination academic in SMKN1 Stabat students. 3) There is significance negative relationship between emotional maturity toward academic procrastination in SMKN 1 Stabat students.

Key Words: procratination; *self regulated learning*; emotional maturity.

How to cite: Ilyas. 2016, Hubungan Self Regulated Learning Dan Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, 8 (1): 31 - 36

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi setiap individu dalam menata kehidupannya untuk masa akan datang, sehingga dibutuhkan remaja yang aktif dalam mereaksi suatu keadaan, namun fenomena umum yang terjadi pada remaja, dalam hal ini pelajar saat ini menunjukkan perilaku seperti menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan jalan-jalan di mall atau plaza, menonton televisi berjam-jam, kebiasaan suka begadang, kecanduan game online dan suka menunda waktu pekerjaan. Ketika seorang pelajar tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang sia-sia, disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas. Burka dan Yuen (dalam Sari 2005) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda yang akan menjadi masalah bila mengakibatkan konsekuensi eksternal (denda perpustakaan, kehilangan pekerjaan) dan juga konsekuensi internal berupa rasa bersalah dan putus asa.

Prokrastinasi atau perilaku menunda penyelesaian suatu tugas terjadi pada setiap orang. Demikian pula yang terjadi pada siswa. Siswa dalam menghadapi tugas-tugas sekolah seringkali muncul rasa malas dan keengganan untuk mengerjakan tugas tersebut, sehingga tugas tidak dapat diselesaikan sesuai dengan batas waktu

yang telah ditentukan. Rasa malas dan keengganan untuk mengerjakan tugas tersebut membuat siswa untuk menunda mengejakan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Dampak dari prokrastinasi adalah tugas sekolah menjadi terbengkalai dan penyelesaian tidak maksimal berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan. Salomon dan Rothblum (dalam Sari 2005) menemukan bukti-bukti bahwa prokrastinasi akademik mengakibatkan kerusakan kinerja akademik, meliputi kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar rendah.

Perilaku prokratinasi yang semakin sering dilakukan dan hampir terjadi di semua tingkatan pelajar, mengarahkan peneliti untuk melihat bagaimana fenomena prokrastinasi di SMK N 1 Stabat. Peneliti melakukan wawancara terhadap para wali kelas. Tujuan dilakukan wawancara ini adalah untuk melihat gambaran prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa.

Wolters (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang turut mempengaruhi seseorang untuk memiliki perilaku prokrastinasi antara lain adalah *self-regulated learning*. Selanjutnya dikatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah. Adler (dalam Alwisol, 2007) berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas

menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah. Pendapat Adler tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, bergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Menurut Zimmerman (dalam Setiawan, 2009) *self regulated learning* berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Pintrich dan Groot memberikan istilah *self regulated* dalam belajar dengan istilah *self regulated learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya (Setiawan, 2009).

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.

Forzano &Logue (dalam Ruhban, 2013) Siswa yang *self regulated learning* tinggi memiliki keyakinan bahwa ia dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan cenderung tidak melakukan prokrastinasi. Dengan *self regulated learning* yang baik siswa menjadi tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun mengalami banyak hambatan, dapat mengubah perilaku menyesuaikan diri dengan aturan atau norma yang berlaku di mana siswa berada, tidak menunjukkan perilaku yang emosional dan bersifat toleran atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang dikehendaki (Forzano &Logue dalam Ruhban, 2013). Siswa dengan *self regulated learning* yang rendah memandang dirinya tidak mampu mengontrol perilakunya dengan baik. Individu memandang tugas sebagai sesuatu yang tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sehingga ia cenderung melakukan prokrastinasi.

Selain faktor *self regulated learning* prokrastinasi juga dipengaruhi oleh kematangan emosi. Menurut Covey (dalam Harti, 2001) kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengeksplorasi perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani yang diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan akan individu lain. Menurut

Azwar (dalam Rahmatika, 2006) faktor kematangan emosi yang dimiliki oleh individu salah satunya dapat dilihat dari tingkat kecerdasan dan bertambahnya usia

Howes dan Herald (2005), mengatakan bahwa ada keterkaitan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi yaitu dimana siswa yang mampu menggunakan dan mengelola emosi akan mampu memahami tentang diri sendiri dan orang lain, dengan kemampuan ini siswa akan memiliki perilaku prokras yang rendah, karena kemampuannya mengelola emosi akan membuat siswa mampu mengelola secara aktif dalam mengatur aktivitas belajarnya, berupa mempersiapkan, merencanakan dan mengatur aktivitas belajar, sehingga tidak terjadi prokrastinasi.

METODE PENELITIAN

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK N 1 Stabat, namun karena khusus siswa XII tidak bisa diganggu dengan kegiatan lain selain belajar maka yang menjadi populasi adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 1232 orang siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari jumlah populasi yaitu 123 orang. Menurut Arikunto (2002) bahwa apabila jumlah populasi diatas 100 orang maka sampel yang digunakan 10% - 15% dari jumlah populasi.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah :

1. Skala Prokrastinasi : disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yaitu: a). Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b).

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c). Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, d). Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

2. Skala *Self Regulated Learning* : disusun berdasarkan aspek-aspek *Self Regulated Learning* yaitu : aspek metakognisi, aspek motivasi dan aspek perilaku.
3. Skala Kematangan emosi : disusun berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi yaitu sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, minat dan cinta.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu Hubungan *Self Regulated Learning* dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik digunakan Analisis Regresi Berganda. Penggunaan analisis Regresi Berganda akan menunjukkan variabel yang dominan dalam memberi sumbangan terhadap variabel terikat dan mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas sebaran ini adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian, menyebar berdasarkan prinsip kurve normal. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan formula *Kolmogorov-Smirnov Test*. Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa data ke tiga variable yang dianalisis mengikuti sebaran normal, yaitu berdistribusi sesuai dengan prinsip kurve normal Ebbing

Gauss. Sebagai kriterianya apabila $p > 0,050$ maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0,050$ sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi dan Pamardingsih, 2000).

Uji linieritas hubungan dimaksudkan untuk mengetahui derajat hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Artinya apakah *Self Regulated Learning* dan Kematangan Emosi dapat menerangkan timbulnya prokrastinasi akademik siswa. Hal ini secara visualisasi dapat diterangkan dengan melihat garis linieritas, yaitu meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu Y (prokrastinasi akademik siswa) seiring dengan meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu masing-masing variabel bebas.

Berdasarkan uji linieritas, dapat diketahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat, dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel bebas (*Self Regulated Learning* dan Kematangan Emosi) mempunyai hubungan yang linier terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik siswa). Sebagai kriterianya apabila $p < 0,050$ maka dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linier (Hadi dan Pamardingsih, 2000).

Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan Analisis Regresi Berganda, diketahui bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self Regulated Learning* dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien $F_{reg} = 67,946$; Diketahui koefisien korelasi $r_{x1x2y} = 0,729$; $p < 0,001$. Dengan demikian dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini

dinyatakan diterima, yakni terdapat hubungan negative antara *self regulated learning* dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik siswa, dengan asumsi semakin baik *Self Regulated Learning* dan semakin baik kematangan emosi maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin buruk *Self Regulated Learning* dan semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (*Self Regulated Learning* dan kematangan emosi) terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 53,1%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 46,9% sumbangan dari faktor lain terhadap prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Self Regulated Learning* dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima, yakni terdapat hubungan negative antara *self regulated learning* dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik siswa, dengan asumsi semakin baik *Self Regulated Learning* dan semakin baik kematangan emosi maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin buruk *Self Regulated Learning* dan semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (*Self Regulated Learning* dan kematangan emosi) terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 53,1%. Dari hasil ini diketahui

bahwa masih terdapat 46,9% sumbangan dari faktor lain terhadap prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ablard, K. E. dan Lipschultz, R. E. (1998). *Self-Regulated Learning in High Achieving Students: Relation to Advanced Reasoning, Achievement Goals, and Gender*. *Journal of Educational Psychology*, 90(1), 94-101.
- Anggawijaya, Sabatini. (2013). Hubungan antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Universitas Surabaya : Surabaya.
- Andarini, Sekar. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Talenta Psikologi*. Universitas Sahid : Surakarta.
- Anggraeni, P. D. (2007). Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Psikologi*. Universitas Gunadarma : Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara : Jakarta.
- Burka, Jane B & Lenora M. Yuen. (2008). *Procrastination Why You Do It, What To Do About It Now*. Da Capo Press : USA
- Caplin, J P. (1997). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Febriansyah, Randi. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*. Universitas Islam Indonesia : Yogyakarta
- Ferrari, J. R. & Tice, D. (2000). Procrastination as a Self Handicap for Men and Women; A Task Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, Vol. 34.
- Gunarsa. (2004). *Dari Anak Sampai Usia lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. PT. BPK Gunung Mulia : Jakarta
- Hurluck & Elizabeth, B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga : Jakarta:
- Jiou, Qun G, Denise A. Kathleen Collins. (2011). Academic Procrastination and The Performance of Graduate-Level Cooperative Group in Research Methods Courses. *Journal of The Scholarchip of Teaching and Learning*, Vol. 11, No 1.
- Koestner, Caroline Senecal & Robert J. Vallerand. (1995). Self Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*. Page 607-619.
- Ledy, Kusumasari. (2013). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada siswa. *Jurnal Unik*. Unika Soegijapranata : Malang
- Mugista, Mellysha. (2014). Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *ISSN : 2301-8259. VOL. 02 NO. 02*. Universitas Muhammadiyah : Malang:
- Myers, D.G. (2005). *Social Psychology*. McGraw Hill Companies Inc : New York
- Nuroh. (2006). Hubungan d *Self Regulated Learning* dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Jurnal psikologi*. Universitas Maulana Malik : Malang
- Salomon, Laura J & Esther D Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Corralates. *Journal Of Counseling Psychology*, Vol 31 No. 4. American Psychological Association
- Schunk, D. H. & Etmer, P. A. (1999). *Self-Regulatory Processes During Computer Skill Acquistion Goal and Self-Evaluative Influences*. *Journal of Educational Psychology*, 91, 251-260
- Tangney, J. P, Baumeister, R. F, & Boone, A. L. (2004). High Self Regulated Learning Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-332
- Wolters, C. A. (1998). *Self-Regulated Laearning and College Students Regulation of Motivation*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224-235
- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self Regulated Learning*, *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 1-23.