

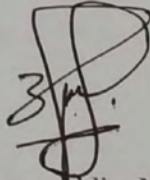
**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul** : Hubungan *Self Regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Teknik Ketenagalistrikan Sekolah SMKN 1 Percut Sei Tuan  
**Nama** : Nurwalidah Nasution  
**NPM** : 181804021

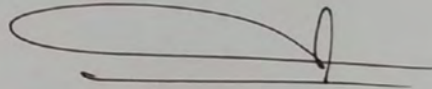
Menyetujui:

Pembimbing I



Drs. Hasanuddin, M. Ag, Ph. D

Pembimbing II



Dr. M. Rajab Lubis, MS

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi


Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons

Direktur


Prof. Dr. Iry Retna Astuti K. MS.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-NYA yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“HUBUNGAN SELF REGULATED LEARNING DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA JURUSAN TEKNIK JARINGAN TENAGA LISTRIK DI SMKN 1 PERCUT SEI TUAN”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran, masukan maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi menyempurnakannya dalam menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, September 2020

Penulis,

**Nurwalidah Nst**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan, karena akhirnya dapat diselesaikan karya yang sederhana ini dengan judul **“Hubungan Self Regulated Learning Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Jurusan Teknik Jaringan Tenaga Listrik di SMKN 1 Percut Sei Tuan”**.

Dalam penyusunan tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, sudah selayaknya peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M.Eng.,M.Sc.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani. MS.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetty. MS., Kons. Sebagai Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Drs. Hasanuddin., M.Ag., Ph.D. Selaku pembimbing I dalam penulisan Tesis ini.
5. Bapak Dr.M.Rajab Lubis., MS Selaku pembimbing II dalam penulisan Tesis ini.
6. Bapak Kepala Sekolah SMKN 1 PERcut Sei Tuan, Ibu Effi Ramadhani SSi. yang telah memberi izin penelitian dan membantu dalam proses pengambilan data dan juga seluruh staf, guru yang bersedia membantu proses penelitian ini serta siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini..



7. Kepada Ayahanda Yusri Nst dan Ibu Alm. Masrah Lubis dan Ibu Nur habibah, keluarga tercinta yang senantiasa mendukung, mendo'akan dan selalu menjadi alasan untuk terus semangat dari awal memulai study hingga selesainya sidang tesis ini.
8. Tak lupa pula ucapan terima kasih kepada seluruh staf/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area yang selalu memberikan informasi dan mendukung administrasi perkuliahan ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat dan semoga ALLAH SWT melimpahkan pahala atas segala amal baik yang telah peneliti terima.

Medan, Juli 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	20
1.3 Rumusan Masalah .....	21
1.4 Tujuan Penelitian .....	21
1.5 Manfaat Penelitian.....	22
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	24
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	24
2.1.2 Ciri –Ciri Prokrastinasi Akademik .....	28
2.1.3 Aspek – Aspek Prokrastinasi Akademik.....	30
2.1.4 Jenis Prokrastinasi Akademik .....	32
2.1.5 Area Prokrastinasi Akademik.....	33
2.1.6 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	34
2.1.7 Dampak Prokrastinasi Akademik .....	48

2.1.8	Strategi Prokrastinasi Akademik .....	50
2.2	<i>Self Regulation Learning</i> .....	54
2.2.1	Pengetian <i>Self Regulation Learning</i> .....	54
2.2.2	Aspek –Aspek <i>Self Regulation Learning</i> .....	57
2.2.3	Karakteristik <i>Self Regulation Learning</i> .....	60
2.2.4	Faktor – Faktor <i>Self Regulation Learning</i> .....	61
2.2.5	Strategi <i>Self Regulation Learning</i> .....	64
2.3	Motivasi Berprestasi.....	67
2.3.1	Pengertian Motivasi Berprestasi.....	67
2.3.2	Aspek – Aspek Motivasi Berprestasi.....	68
2.3.3	Karakteristik Individu yang Memiliki Motivasi Berprestasi.....	69
2.3.4	Faktor – faktor Motivasi Berprestasi .....	71
2.4	Hubungan <i>Self Regulation Learning</i> dengan Prokrastinasi Akademik.....	73
2.5	Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik.....	74
2.6	Hubungan <i>Self Regulation Learning</i> dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik.....	76
2.7	Kerangka Konseptual .....	77
2.8	Hipotesis .....	79

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian.....	81
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	81
3.3	Identifikasi Variabel .....	82
3.4	Defenisi Operasional .....	83

3.5 Populasi dan Sampel .....	85
3.6 Teknik pengambilan Sampel .....	86
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	87
3.8 Prosedur Penelitian.....	97
3.9 Teknik Analisis Data .....	97

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

4.1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	103
4.2. Persiapan Penelitian.....	105
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	105
4.3. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	112
4.4. Pembahasan.....	131

#### **BAB V. SIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Simpulan.....	143
5.2. Saran.....	145

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>147</b>
----------------------------	------------

#### **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan kegiatan .....	82
Tabel 2. Jumlah Populasi .....	86
Tabel 3. Jumlah Sampel .....	87
Tabel 4. Nilai Skor Jawaban Favorable dan Unfavorable.....	89
Tabel 5. Kisi – Kisi Prokrastinasi .....	90
Tabel 6. Kisi – Kisi <i>Self Regulated Learning</i> .....	91
Tabel 7. Kisi – Kisi Motivasi Berprestasi .....	93
Tabel 8. Interpretasi Nilai r .....	96
Tabel 9. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba .....	106
Tabel 10. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala <i>Self Regulated Learning</i> Sebelum Uji Coba .....	107
Tabel 11. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Motivasi Berprestasi Sebelum Uji Coba .....	108
Tabel 12. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	111
Tabel 13. Reliabilitas Prokrastinasi Akademik .....	112
Tabel 14. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala <i>Self Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba.....	113
Tabel 15. Reliabilitas <i>Self Regulated Learning</i> .....	114
Tabel 16. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba.....	115
Tabel 17. Reliabilitas Motivasi Berprestasi .....	107
Tabel 18. Hasil Perhitungan Sample Kolmogorov – Smirnov Test .....	119
Tabel 19. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	120
Tabel 20 Hasil Perhitungan Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan <i>Self Regulated Learning</i> .....	121

Tabel 21. Hasil Perhitungan Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan Motivasi Berprestasi.....	122
Tabel 22. Hasil Perhitungan Pengujian Hipotesis dengan Uji T .....	123
Tabel 23. Hasil Perhitungan Pengujian Hipotesis dengan Uji F .....	124
Tabel 24. Hasil Uji Determinasi .....	125



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Kerangka Konsep .....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Lampiran Data Penelitian .....	154
Lampiran 2 : Lampiran Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	166
Lampiran 3 : Lampiran Hasil Asumsi dan Hasil Analisis Regresi Berganda .....	170
Lampiran 4 : Lampiran Skala Penelitian.....	177



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan yang baik merupakan wahana untuk membangun sumber daya manusia dan sumber daya manusia itu terbukti menjadi faktor determinan bagi keberhasilan pembangunan dan kemajuan suatu bangsa. Dimana dalam meraih suatu pendidikan ketinggian yang lebih tinggi seorang harus menjalani suatu proses belajar. Pada dasarnya pendidikan mempunyai tugas penting yakni mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik dan berkualitas unggul untuk menghadapi era pembangunan. Pembangunan suatu bangsa akan lebih berhasil dengan baik jika bangsa tersebut telah berhasil membangun sumber daya manusianya terlebih dahulu, oleh karena itu usaha untuk meningkatkan pembangunan sumber daya manusia melalui pendidikan tidak bisa tercerabut begitu saja melainkan perlu mendapat perhatian lebih khusus dan serius.

Pendidikan merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang hidup manusia bahkan sebagian besar dari aktivitas manusia berdimensi pendidikan. Pendidikan itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari istilah belajar karena pada dasarnya belajar merupakan bagian dari pendidikan. Selain itu proses belajar merupakan suatu kegiatan yang penting atau utama dalam dunia pendidikan. Manusia tidak akan berhenti belajar karena setiap langkah manusia dalam hidupnya akan di hadapkan pada permasalahan yang membutuhkan pemecahan dan menuntut manusia untuk belajar menghadapinya (Hasymaiani, 2004) .



Hal ini sesuai dengan UU No.20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”. Pendidikan merupakan salah satu aspek penting yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga dapat menghasilkan individu yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju pendidikan di perguruan tinggi. Setiap sekolah menginginkan siswa – siswanya patuh terhadap peraturan sekolah, rajin belajar, dan mengerjakan tugas – tugas yang diberikan serta memiliki prestasi yang baik, sehingga dapat menjunjung tinggi almamater sekolah. Namun, untuk mewujudkan keinginan tersebut bukanlah hal yang mudah bagi setiap sekolah. Perilaku belajar siswa yang beraneka ragam mempengaruhi keberhasilan yang diperoleh. Perilaku belajar yang baik dapat terwujud apabila siswa sadar akan tanggung jawab sebagai seorang pelajar.

Seiring dengan paparan tersebut, maka sangatlah dibutuhkan generasi generasi muda yang mampu membawa bangsa ini ke arah peradaban yang patut dicontoh oleh dunia dalam segala aspek kehidupan. (Nova, 2012) memaparkan bahwa era globalisasi menuntut segala aspek kehidupan dan seluruh masyarakat untuk berubah, lebih berkembang dan maju.

Teknologi berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan tersebut memiliki dampak positif dan negatif yang besar terhadap kehidupan manusia. Aspek kehidupan yang diharapkan tumbuh berkembang dengan baik dan dapat dijadikan teladan yakni aspek ekonomi, pendidikan, teknologi, moral, religiusitas, tingkah laku, ilmu pengetahuan, idealisme, ekonomi, sosial budaya, manajemen diri dan waktu. Terkait dengan paparan tersebut, pemanfaatan waktu yang optimal pada generasi penerus menjadi suatu tuntutan dan penting untuk dicermati bagi generasi penerus bangsa agar Indonesia dapat berkembang baik.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dalam tahap perkembangannya dikategorikan sebagai remaja. Tugas utama remaja adalah belajar dan tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Berkaitan dengan minat pendidikan pada umumnya remaja suka mengeluh tentang sekolah dan tentang larangan-larangan, pekerjaan rumah, kursus-kursus wajib, makanan di kantin, dan cara pengelolaan sekolah. Peserta didik juga tidak betah dan kurang bersemangat berada dan belajar di lingkungan sekolah, suasana lingkungan sekolah dan kelas yang terkesan “kering”, kurang teratur dan tidak kondusif bagi kegiatan belajar dan pengembangan pribadi yang produktif sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik yang dinamis, kreatif dan gembira. Suasana seperti itu mengekang dibanding memperkembangkan. Remaja diharapkan mampu mengisi waktunya dengan belajar dan mengerjakan tugas-tugas yang sudah menjadi tanggung jawabnya (Hurlock, 2002).

Pemanfaatan waktu yang baik mencerminkan disiplin diri yang baik. Perilaku tidak disiplin waktu ditunjukkan oleh pemanfaatan waktu yang tidak

efisien berarti juga unjuk kerja (kinerja) yang buruk (A Rizvi, J. E Prawitasari dan H. P Soejipto, 1997:52). Menurut (Zainudin Syafari, 2011), hal tersebut tergambar dari fenomena yang menyatakan: Adanya siswa yang belajar sangat keras hanya dalam beberapa jam sebelum ujian semester dimulai dengan menerapkan pola “sistem kebut semalam”, padahal pada bulan-bulan sebelumnya banyak waktu yang lowong yang terbuang sia-sia. Di tempat lain para siswa banyak yang memilih menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah (PR) menjelang pengumpulan tugas disekolah. Semua serba terburu-buru karena waktunya sangat terbatas.

Selain itu (Rosihan Aji, 2010), juga menyatakan: Perilaku remaja yang menjadi fenomena umum saat ini adalah sebagian remaja suka mengeluh. Mengeluh ketika diberi tugas rumah dan tugas sekolah. Sebagian remaja terlalu banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan, mendengar, dan melahap program hiburan dan musik sepanjang waktu.

Selain itu, remaja suka mengkonsumsi acara televisi hingga berjam-jam, sehingga kebanyakan dari mereka menjadi malas bergerak, berolah raga, suka menunda pekerjaan, dan juga menjadi “maniak” dengan permainan digital dan sebagainya. Karakter-karakter ini berpotensi menjadi batu penyangung dalam meraih kesuksesan kalangan remaja di masa depan. Maka dari itu remaja perlu membuang karakter yang kurang terpuji ini secepatnya.

Sejalan dengan perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu yang dilakukan oleh sebagian kalangan remaja pada umumnya, ternyata hal ini sudah mulai bermunculan dan bukan menjadi suatu hal yang asing lagi di kalangan

siswa SMK. Berdasarkan hasil wawancara konseling individu pada 20 November 2018 antara penulis dengan subjek DMR (siswa kelas XII) di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dapat diketahui bahwa subjek mengaku melakukan penundaan menyelesaikan tugas pekerjaan rumahnya (PR) menggambar alat jaringan listrik hingga deadline pengumpulan yang diberikan oleh guru bengkel listrik karena subjek merasa kurang suka dan kurang mampu dalam menyelesaikan. Hingga pada akhirnya subjek memilih untuk membolos sekolah selama 8 hari serta menghabiskan waktunya di warnet.

Rosihan Aji, 2010, juga memaparkan bahwa: Banyak pelajar atau remaja yang kurang yang peduli dengan waktu. Ini terlihat dari kebiasaan mereka yang suka begadang, suka hura-hura, suka menunda waktu. Selain itu banyak remaja didapati lebih sering suka “mejang” di mall atau plaza, jalan-jalan tidak jelas, bahkan kecanduan dengan game online hingga menghabiskan iuran sekolah atau uang jajan hingga berjam-jam.

Dari paparan fenomena tersebut, campur tangan dari orang tua dan nasihat dan bimbingan dari guru tetap sangat dibutuhkan untuk memotivasi mereka tentang cara penggunaan waktu yang tepat untuk belajar, istirahat, dan melakukan aktivitas lain di rumah. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMKN I Percut Sei Tuan ditemukan 55% dari 30 siswa kelas XII mengaku melakukan penundaan terhadap tugas. Terkait hal ini juga terungkap dari hasil wawancara dengan salah satu guru Pelajaran di sekolah tersebut pada 7 Desember 2018 menyatakan “bahwa masih sering dijumpai siswa yang tidak menyelesaikan tugas terutama dalam pelajaran distribus jaringan

dengan alasan lupa, penjelasan dari guru bidang studi". Keterlambatan siswa dalam menyelesaikan masa studi tidak selalu berhubungan dengan tingkat intelegensi namun dapat juga disebabkan oleh ketidakmampuan mengatur waktu yang baik oleh siswa pada proses pembelajaran maupun dalam menyelesaikan tugas.

Siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan misalnya jalan jalan, menonton televisi, bermain dengan teman-temannya sampai melupakan tugas sekolah. Perilaku tersebut yang membuat siswa cenderung melupakan tugas-tugas akademik sehingga menunda sampai batas waktunya dan akan mengerjakannya sampai deadline tiba. Perilaku yang menunjukkan adanya ketidak disiplin dalam penggunaan waktu ini dikenal dengan istilah prokrastinasi (Latifah, 2013). Prokrastinasi memiliki beberapa akibat yang dapat di rasakan secara langsung maupun tidak langsung oleh para pelakunya. Beberapa akibat dari prokrastinasi diantaranya adalah kemungkinan mengalami kecemasan yang lebih tinggi di banding dengan siswa lainya. Sedangkan Steel menyebut prokrastinasi sebagai bentuk regulasi diri yang gagal, karena seseorang secara sadar menunda mengerjakan sesuatu walaupun tau semakindi tunda akan semakin menyusahkan (steel, 2007).

Hal tersebut merupakan salah satu contoh konkrit perilaku siswa yang kurang disiplin waktu dan berujung dengan menunda menyelesaikan tugas yang harusnya terselesaikan di rumah. Husni Abdillah dan Diana Rahmasari (2010: 1) mengemukakan bahwa fenomena kebiasaan menunda pekerjaan. Glen (dalam Tondok, 2008) prokrastinasi merupakan sebagai penghindaran dan pengabaian



suatu masalah, yang proses penghindarannya justru mendatangkan kecemasan. Tidak hanya itu siswa yang sering melakukan menunda pekerjaan atau di sebut sebagai prokrastinator memiliki kecemasan, kekhawatiran dan depresi di bandingkan dengan siswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Istilah prokrastinasi menurut Brown dan Holtzman (dalam A Rizvi, J. E Prawitasari dan H. P Soejipto, 1997: 53) menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Knaus (2002: 8) juga menambahkan bahwa seperti hampir semua orang tahu, proses “besok” ini bisa menjadi halangan besar. Tidak hanya itu, siswa yang melakukan prokrastinasi memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dan persepsi kesehatan yang lebih buruk (Baumeister, 2007). Dalam jangka panjang maupun jangka pendek hal tersebut dapat menghasilkan sebuah kemungkinan bahwa seorang procrastinator dikemudian hari akan mendapat nilai buruk, selain itu perilaku prokrastinasi akademik akan menghasilkan karakteristik siswa yang pemalas, kurang percaya diri dengan kemampuannya, dan mudah menyerah. Kemudian, hasil mengerjakan tugas yang ditunda tidak akan maksimal, dan tidak dipikirkan dengan baik selesai dengan seadnya saja yang penting tugas selesai.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufroon, 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang sehamnsnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Berdasarkan tugas-tugas akademik sering kita lihat banyak siswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dimana menunda-nunda di sebut dengan prokrastinasi. Ghufron (2010) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan tmtuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Dari fenomena yang mulai bermunculan, virus prokrastinasi ternyata telah menyebar keberbagai aspek kehidupan. Herasti Widyari (2011: 2) mengemukakan pula bahwa masalah prokrastinasi atau penundaan menurut beberapa hasil analisis penelitian, merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil seperti sebagian pelajar di luar negeri. Menurut Ghufrin dan Rini (2011) bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakannya ketika menghadapi suatu tugas.

Ferrari (dalam Herasti Widyari, 2011: 2) menyatakan bahwa ditemukan sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar yang dilaporkan melakukan prokrastinasi dalam bidang akademik. Penelitian A Rizvi, J. E Prawitasari dan H. P Soejipto (1997: 62) juga menemukan 79% mahasiswa Fakultas Psikologi UGM tahun 1995-1996 melakukan prokrastinasi, 11% diantaranya digolongkan pada taraf berat. Penelitian di salah satu Sekolah Menengah Atas Kota Tangerang menunjukkan bahwa 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30%

lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah (Utaminingsih & Setyabudi, 2012).

Hasil studi empiris oleh Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson (2000) dan Wolters (2003) mengungkapkan hasil dari menunda nunda bahwa seseorang akan kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan harga diri yang rendah. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa masih cenderung tinggi.

Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada siswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Hasil penelitian Yudistiro (2016:428) diketahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 4 siswa atau sekitar 7,55 persen di kategori sangat tinggi dan 17 siswa atau 32,08 persen di kategori tinggi.

Dalam kategori ini, siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif siswa dapat menyebabkan mahasiswa kurang berprestasi (Schraw, Watkins, & Olafson, 2007).

Prokrastinasi akademis bukanlah sesuatu hal yang baik. Prokrastinasi berarti mempersempit waktu untuk seseorang mengerjakan tugas dimana seharusnya waktu tersebut cukup. Hal ini juga menyebabkan tugas-tugas menjadi tidak jelas kapan akan diselesaikan. Kalaupun tugas dapat diselesaikan, karena waktu yang sudah semakin sedikit sehingga pengerjaannya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi memberikan dampak tertentu bagi orang yang melakukannya. Prokrastinasi akademis memberikan dampak yang negatif bagi para siswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Dalam kategori ini, siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademis diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas.

Silver (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014) mengemukakan, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Prokrastinasi akademik itu sendiri terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Burka dan Yuen, 2008; Solomon dan Rothblum, 1984). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas secara memadai, sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas. Kebiasaan menunda tugas akan menimbulkan dampak yang negatif bagi siswa.

Seseorang yang memiliki kebiasaan menunda tugas sering mengalami keterlambatan dalam mempersiapkan sesuatu dan bahkan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Menurut Boice (dalam Fibranti, 2009), prokrastinasi cenderung untuk menunggu keajaiban, berharap munculnya inspirasi yang hebat tanpa melakukan sesuatu. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif pada mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait dengan yang lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja. Namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi



juga bisa sebagai suatu trait atau kebiasaan seseorang terhadap respon dalam mengerjakan tugas.

Sejalan dengan beberapa penelitian ini, adanya budaya prokrastinasi dirasa lebih banyak memberikan dampak yang negatif daripada dampak yang positif pada generasi muda. Dampak yang dirasakan oleh siswa dengan adanya perilaku prokrastinasi ini cenderung akan berdampak negatif bagi aktivitas akademiknya. Menurut Hoover (dalam Thakkar, 2009) bahwa dampak negatif yang didapat dari prokrastinasi dalam hal akademik seperti waktu yang terbuang sia-sia, stress yang meningkat, nilai yang rendah, penurunan kesehatan, dan kepercayaan diri yang rendah.

Menurut Noran mendefenisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu (Akinsola et.al, 2007). Terjadinya perilaku prokrastinasi dilatar belakangi oleh beberapa faktor penyebab. Salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah *self-regulated learning*.

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.

Menurut Alsa (Arjangi & Suprihatin, 2010), teori belajar sosial kognitif menjelaskan konsep ideal pembelajaran berdasar regulasi-diri dengan cakupan mekanisme pengembangan diri dan pemantauan diri atas pikiran, perasaan, dan perilaku dengan tujuan untuk mencapai sasaran yang dapat membantu mengatur waktu dan mengendalikan diri pada sistem pembelajarannya, yang dalam psikologi terwujud pada istilah *self-regulated learning* (SRL).

Hasil dari penelitian Pujiati (2010) dan Widiyastuti (2012) menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki *self-regulated learning* yang optimal dengan menunjukkan perilaku terlambat datang kesekolah, tidak menyelesaikan tugas-tugas sekolah, mencontek pada saat ulangan, kurang memanfaatkan fasilitas perpustakaan, tidak tuntasnya nilai KKM, rendahnya keinginan untuk meminta perbaikan nilai, tidak memiliki jadwal belajar rutin, dan belajar saat akan ujian dengan metode SKS (Sistem Kebut Semalam).

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 bertanggung jawab 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.

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 (2004)

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 periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi, kemampuan *self-regulated learning* sangat penting dimiliki oleh pelajar /siswa berupa memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan, sehingga tidak terjadi perilaku prokrastinasi.

Sebagaimana dikatakan, Pedler dan Boydell 2005 (dalam Gomez 2010) siswa yang mampu dalam mengelola dirinya akan membawa pengaruh yang positif terhadap lingkungan diluar dirinya dan kendali terhadap diri sendiri perlu karena setiap individu tidak hidup sendiri, tetapi dalam kelompok didalam masyarakat, sehingga kendali diri sendiri adalah penting baik untuk mencapai tujuan pribadi maupun tujuan sekolah. Individu yang mampu mengelola dirinya akan mempunyai kemampuan untuk memprioritaskan kemampuan belajarnya dalam mencapai prestasi belajar yang tinggi 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (dalam Mugista, 2014) menunjukkan bahwasannya masalah yang terkait dengan penundaan dan kurangnya pengendalian diri meningkat dari tahun ke tahun, hal ini dikarenakan tidak adanya arah atau struktur yang dikenakan oleh individu. Seorang yang memiliki kemampuan manajemen diri mampu menciptakan ketertiban, dan mampu mengelola diri sendiri atau mengatur diri. Para peneliti juga menemukan terdapat korelasi positif dan cukup kuat antara self-regulated learning dengan prestasi akademik pada siswa (Santrock, 2007). Siswa yang memiliki *self-regulated learning* umumnya tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Hal ini sesuai dengan penelitian Wolters (2003) yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* merupakan sebuah strategi yang sangat bagus



untuk meningkatkan pembelajaran dan pemantauan akan prestasi yang diperoleh siswa. *Self-regulated learning* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini diasumsikan siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah, begitu pula sebaliknya siswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

Menurut Ferrari (dalam Rumiani, 2006) prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari diri siswa. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi siswa untuk melakukan prokrastinasi adalah kurangnya motivasi.

Setiap siswa memiliki motivasi berprestasi yang berbeda- beda, ada siswa yang memiliki motivasi untuk mendapatkan nilai 9 atau tertinggi di kelasnya, ada pula siswa yang memiliki motivasi sekedar mencapai targetcukup dengan lulus kriteria ketuntasan minimum (KKM) saja, apalagi mata pelajaran yang memang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Ketika siswa termotivasi untuk belajar, sering kali hal tersebut berhenti sampai tatarang kognitif saja sehingga ketika samapai pada tindakan yang nyata, maka siswa tersebut melakukan kebalikannya, siswa cenderung menunda – nunda apa yang bisa dilakukan pada saat itudengan berbagai macam alasan sehingga waktu yang dimiliki tidak bisa di kelola dengan baik. Sebagian siswa memiliki pola pikir yang salah, siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih cukup banyak dan dapat menyelesaikannya dengan cepat serta tepat sehingga siswa memiliki pengelolaan waktu yang kurang atau tidak disiplin dalam waktu, sehingga dengan pola pikir yang salah siswa semakin

terdorong untuk menunda – nunda dalam menyelesaikan pekerjaannya sebagai siswa.

Oleh sebab itu diperlukan adanya sebuah motivasi bagi siswa untuk meraih prestasi tersebut dengan berbagai macam dorongan atau hasrat agar berprestasi dalam bidang akademik. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang menggerakkan seseorang menuju suatu keberhasilan dan untuk mengerjakan pekerjaan dengan baik. Individu yang memiliki kebutuhan berprestasi yang tinggi adalah mereka yang menyukai tantangan dalam setiap pekerjaannya. Mereka didorong oleh hasrat untuk menjadi yang terdepan, untuk menyelesaikan permasalahan dan untuk menampilkan performa kerja yang luar biasa.

Mc Clelland (dalam Octavia, 2007) mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu kebutuhan untuk memberikan prestasi yang mengungguli standar. Dengan motivasi berprestasi yang tinggi seseorang akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang ada. Sukiati (dalam Octavia, 2007) mengatakan bahwa seseorang dapat berperilaku malas terhadap suatu pekerjaan atau kegiatan karena individu tersebut tidak memiliki motivasi untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan tersebut.

Secara psikologis, seseorang berperilaku tertentu disebabkan ada energi yang mendorongnya untuk berperilaku. Energi inilah yang disebut motivasi, yaitu hal yang mendorong seseorang bertindak laku mencapai suatu tujuan. Demikian juga dengan siswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi akan menyebabkan siswa menjadi malas dan tidak ada dorongan sehingga melakukan penundaan

terhadap tugas-tugas akademiknya. Siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya dalam belajar serta tidak ada dorongan dan motivasi dalam belajar akan menunda – nunda dalam penyelesaian tugas – tugasnya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahawa sering di temui permasalahan siswa yang berkaitan tentang penundaan tugas terutama dalam *self regulated learning* dan motivasi berprestasi dalam belajar. Permasalahan tersebut meningkat dari 35% menjadi 55% dari tahun sebelumnya.

Berbagai fenomena yang dijelaskan oleh ahli tersebut menjadi dasar pemikiran dalam penelitian ini. Tujuan utama dalam penelitian ini dalah untuk dapat memberikan penjelasan deskriptif yang lebih mendalam tentang prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Prokrastinasi akademik perlu untuk diketahui agar dapat dilakukan upaya pencegahan terjadinya prokrastinasi akademik yang berkepanjangan pada siswa. Senecal dkk (2005) menyebut prokrastinasi akademik sebagai keinginan dan keharusan mengerjakan tugas akademik tapi gagal melakukannya dalam tenggang waktu yang sangat di tentukan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi konselor sebagai acuan dalam upaya membantu siswa mengembangkan kemampuan di bidang akademik dan meminimalisir permasalahan yang muncul akibat prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perbuatan menunda mengerjakan tugas dan tanggung jawab akademik, sengaja atau tidak, dan berujung pada tugas tidak terselesaikan atau selesai tapi tidak maksimal.

Berdasarkan latar belakang permasalahan, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam hubungan *self regulated learning* dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik sehingga diketahui secara jelas hubungan keduanya. Untuk lokasi penelitian, peneliti mengambil lokasi di Jurusan Teknik Jaringan Tenaga Listrik di Sekolah SMKN 1 Percut Sei Tuan dimana peneliti menemukan fenomena tersebut. Oleh karenanya, penelitian ini berjudul ***Hubungan Self Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa kelas XI Teknik Jaringan Tenaga Listrik Sekolah SMKN I Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2019 -2020 .***

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas terlihat bahwa di SMKN I Percut Sei Tuan terdapat siswa yang menunda – nunda untuk mengerjakan tugas – tugas sekolah yang kemungkinan di akibatkan dari faktor internal individu yaitu *Self Regulated Learning* yang dapat dilihat dari individu yang tidak mampu dalam mengontrol diri dalam belajar.

Selain faktor *Self Regulated Learning*, prokrastinasi juga dapat di pengaruhi oleh motivasi berprestasi yaitu dorongan yang berhubungan dengan berprestasi. Bahwa motivasi berprestasi merupakan faktor penting dalam dunia pendidikan karena dapat memberikan semangat terhadap siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dan mampu memberikan petunjuk pada tingkah laku, serta motivasi berprestasi sangat penting dalam memberikan gairah kepada siswa untuk mencapai prestasi akademik disekolahnya.

Berdasarkan fenomena di SMKN I Percut Sei Tuan, maka saya sebagai peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *Self Regulated learning* dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi akademik siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan jurusan Teknik Jaringan Tenaga Listrik.

### 1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan *Self Regulated Learning* dengan prokrastinasi pada siswa sekolah menengah kejuruan jurusan teknik jaringan tenaga listrik?
2. Apakah ada hubungan Motivasi berprestasi dengan prokrastinasi pada siswa sekolah menengah kejuruan jurusan teknik jaringan tenaga listrik?
3. Apakah ada hubungan *Self Regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi dengan prokrastinasi pada siswa sekolah menengah kejuruan jurusan teknik jaringan tenaga listrik?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan *Self Regulated Learning* dengan prokrastinasi pada siswa sekolah menengah kejuruan jurusan teknik jaringan tenaga listrik!
2. Untuk mengetahui Hubungan Motivasi Berprestasi dengan prokrastinasi pada siswa sekolah menengah kejuruan jurusan teknik jaringan tenaga listrik!



3. Untuk mengetahui hubungan *Self Regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi dengan prokrastinasi pada siswa sekolah menengah kejuruan jurusan teknik jaringan tenaga listrik!

### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian adalah menyangkut manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis berkenaan dengan manfaat hasil penelitian bagi pengembangan teori dalam cabang ilmu tertentu, sedangkan manfaat praktis berkenaan dengan tindak lanjut hasil penelitian untuk perbaikan praktik. Manfaat dapat dikaitkan dengan peneliti, pengelola, instansi atau lembaga tempat penelitian dilakukan, organisasi profesi, pengembangan ilmu dan pelaksanaan pembangunan secara luas. Menurut Sugiono (2010:291) manfaat hasil penelitian adalah pengembangan ilmu, namun juga tidak menolak manfaat praktisnya untuk memecahkan masalah. Manfaat penelitian kuantitatif ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi pendidikan dan perkembangan khususnya dalam pengembangan *Self Regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi dengan prokrastinasi pada siswa.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi Sekolah

Memberikan referensi dan khasanah keilmuan dibidang psikologi pendidikan dan perkembangan dibidang *self regulated learning* dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik

b) Bagi Guru

Memberikan informasi kepada guru agar lebih memperhatikan pendidikan dan perkembangan siswa terkait *self regulated learning* dan motivasi berprestasi sehingga dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa

c) Bagi siswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti terutama dalam memperoleh *Self regulated learning* dan motivasi berprestasi sehingga dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa dalam proses belajar mengajar.

d) Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan ilmiah khususnya dalam hal yang terkait dengan *self regulated learning* dan motivasi berprestasi dengan prokrastinask akademik.

e) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkn hasil penelitain ini dapat digunakan sebgai tambahan referensi dan bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, sehingga diharapkan dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.

## BABA II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kerangka Teori

##### 1. Siswa

##### a) Pengertian Siswa

Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana di dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Menurut Abu Ahmadi siswa adalah orang yang belum mencapai dewasa, yang membutuhkan usaha, bantuan bimbingan dari orang lain yang telah dewasa guna melaksanakan tugas sebagai salah satu makhluk Tuhan, sebagai umat manusia, sebagai warga negara yang baik dan sebagai salah satu masyarakat serta sebagai suatu pribadi atau individu. Menurut Ali (2010) menyatakan bahwa siswa adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, berketrampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak dan mandiri. Menurut Sardiman (2003), pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini secara global berlangsung antara usia 12-22 tahun. Dari beberapa teori di atas,

maka dapat disimpulkan siswa adalah salah satu faktor yang paling penting dalam dunia pendidikan dan untuk berjalanya sistem belajar-mengajar. Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

## 2. Prokrastinasi

### a) Pengertian Prokrastinasi Akademik

Hampir setiap individu melakukan prokrastinasi walaupun mungkin hanya kadang-kadang. Prokrastinasi sebagai akibat dari satu atau lebih sifat kepribadian yang menetap, yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi dalam konsep atau situasi yang berbeda-beda (Lay et al dalam Wolters, 2003). Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas merupakan salah satu indikasi prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat – saat terakhir (Wolter 2003). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok” (Steel, 2006). Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau

tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas disebut sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferrari et.al (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu: 1) prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. 2) Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional. 3) Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Kebiasaan menunda tugas sudah menjadi gaya hidup pada mayoritas mahasiswa (Dewey dalam Knasus, 2004) mengatakan bahwa individu yang melakukan penundaan biasanya setelah menetapkan suatu tujuan, individu akan secara pasif menunggu pencapaian tujuan dan tidak berusaha tercapainya tujuan tersebut. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai prokrastinator.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel (dalam Ursia, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Milgram, Mey tal dan Levison (dalam Rizki, 2009)



mengungkapkan prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional. Akinsola, dkk (2007) mendefenisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda hal-hal yang seharusnya dilakukan untuk tujuan tertentu.

Ghufron & Risnawita (2010) menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi sehingga prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas yang diberikan.

Menurut Fiore (2006) prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan. Silver (dalam Ghufron & Risnawita) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Pendapat mengenai prokrastinasi akademik selanjutnya dikemukakan oleh Wolter (2003) bahwa “prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir”. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademis adalah suatu penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang khususnya terjadi dalam konteks tugas – tugas akademis dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Individu yang melakukan prokrastinasi. Mereka cenderung menunda- nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan disebabkan kurangnya kemampuan individu mengatur atau mengontrol diri dalam belajar serta kurangnya dorongan atau motivasi dalam belajar sehingga menyebabkan individu melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas – tugas akademiknya.

## **b) Ciri – Ciri Prokrastinasi**

Ferrairi, Johson, dan McCwon (dalam Ghufron, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan di amati berupa:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasibtah bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda –nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakuakn prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator mengahabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi cirri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah di tentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana – rencana yang

telah di tentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba orang tersebut tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan menurut Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus ia selesaikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa indikator dari prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, mengatur diri serta motivasi dalam belajar, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus di kerjakan. Sehingga menunda – nunda dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas terutama tugas dalam hal akademik di sekolah.

### c) Aspek – Aspek Prokrastinasi

Burka & Yuen, 2008 : 144 menyatakan bahwa ada empat aspek yang mendasari perilaku prokrastinasi yaitu:

- a. Aspek Emosional, prokrastinasi melibatkan perasaan batin, ketakutan, harapan, memori, impian, keraguan, tekanan. Tetapi banyak pelaku prokrastinasi tidak menyadarinya. Mereka melakukan prokrastinasi untuk menghindari perasaan tidak nyaman. Sebagian besar pelaku prokrastinasi takut tidak dapat diterima oleh pertaturan yang ada.
- b. Aspek Waktu, prokrastinasi memiliki masalah dalam memahami penggunaan perilaku. Mereka memiliki kesulitan dalam penyesuaian antara *subjective time* dan *dock time*. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan dalam mengantisipasi deadline, bekerja fokus mencapai tujuan, atau memprediksi banyaknya waktu yang digunakan untuk menyelesaikan sesuatu.
- c. Aspek Biologikal, prokrastinasi melibatkan tubuh, otak dan faktor genetik. Semua memiliki peran dalam terjadinya prokrastinasi. Bidang ilmu saraf memberikan gambaran tentang apa yang terjadi dalam otak manusia. Apa yang terjadi dalam otak akan mempengaruhi perilaku seseorang untuk menghindar, dan begitu pula sebaliknya perilaku menghindar akan mempengaruhi struktur dan fungsi dalam otak.
- d. Aspek Interpersonal, prokrastinasi melibatkan sejarah dalam keluarga, hubungan sosial, dan kultur tempat tinggal. Dinamika keluarga yang terjadi dimasa lampau mungkin berlanjut pada masa sekarang, dan hal itu



mengambil peran penting pada perilaku prokrastinasi. Sosial dan kultur dapat berpengaruh pada kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

Selanjutnya Tuchman (1991) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi menjadi tiga macam yaitu :

1. Membuang waktu

Seorang prokrastinator biasanya memiliki kecenderungan untuk membuang-buang waktu hingga akhirnya dapat melakukan penundaan. Menurut Tuchman (1991) setiap orang memiliki kecenderungan untuk melakukan suatu penundaan dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan.

2. Task Avoidance (menghindari tugas)

Yang dimaksud dengan task avoidance adalah keadaan dimana seseorang cenderung menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang tidak menyenangkan. Kemudahan dan kesenangan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penundaan atau prokrastinasi.

3. Blaming Others ( menyalahkan orang lain )

Yang dimaksud dengan blaming others (menyalahkan orang lain) adalah kecenderungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi dari prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung akan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain. Hal tersebut kemungkinan akibat dari konsekuensi prokrastinasi yang dilakukan yang menyebabkan kegagalan atau keraguan diri sehingga cenderung menyalahkan orang lain atau kejadian eksternal.

#### **d) Jenis Prokrastinasi**

Jenis-Jenis dari Prokrastinasi Akademik Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

- a. Functional Procrastination, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. Disfunctional Procrastination, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfunctional procrastination berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu desicional procrastination dan avoidance procrastination.
- c. Desicional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan pada menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres.
- d. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk koping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasisituasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. Desicional procrastination ini berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

- e. Pada avoidance prokrastination atau behavioral procrastination adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. Avoidance procrastination berhubungan dengan tipe self presentation, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan impulsiveness.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik adalah penundaan yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek juga menimbulkan masalah.

#### **d) Area Prokrastinasi Akademik**

Solomon (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.
- c. Membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

- d. Kinerja administrative, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan pertemuan lainnya.

**e) Faktor – faktor yang Mempengaruhi prokrastinasi Akademik**

Beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya adalah fatigue (kelelahan), kekurangan motivasi, takut gagal, self regulation, self-efficacy, kontrol diri, tingkat kecemasan dalam disiplin dan pusat kendali, berhubungan sosial, gaya pengasuhan, dukungan dari keluarga, kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah serta tugas yang menumpuk (Ferrari, dkk., 1995). Sedangkan menurut Catrunada (2008), yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi yaitu:

*a. Anxiety*

Dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetic yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

*b. Self-Depreciation*

Dapat diartikan sebagai pencelaan diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalakan dirinya sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.

*c. Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyaman. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

*d. Pleasure-Seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

*e. Time Disorganization*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa mempekirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang dikerjakan terlebih dahulu.

*f. Enviromental Disorganization*



Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah pernyataan bahwa lingkungannya berantakan atau tidak teratur dengan baik hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada areal pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa diselesaikan tepat pada waktunya.

g. *Poor Task Approach*

Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu dari mana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

h. *Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya. Sedangkan banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dahulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

i. *Hostility With Others*

Dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan terus menerus dapat menimbulkan dendam sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan orang tersebut.

*j. Stress and Fatigue*

Dapat diartikan sebagai rasa tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dalam gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu.

Menurut Solomon dan Rothblum (Rachmahana, 2002) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

a. Kepercayaan irasional

Individu beranggapan bahwa standar yang ada terlalu tinggi sedangkan kemampuannya tidak sebanding dengan standar yang ditetapkan, sehingga kegagalan itu sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal ini menimbulkan ketakutan dalam diri individu untuk menghadapi kegagalan, sehingga ia mengambil jalan untuk menunda menyelesaikan tugas.

*b. Locus of control*

Individu yang memiliki kendali internal cenderung tidak melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki kendali diri eksternal.

*c. Learned helplessness*

Individu yang merasa tidak berdaya dengan tugas-tugas yang dihadapi karena sering kecewa dengan hasil yang diperoleh sebelumnya akan mudah melakukan prokrastinasi karena baginya hal itu lebih aman.

*d. Perfeksionisme*

Individu yang selalu berdalih bahwa dia butuh waktu untuk melengkapinya tugas sehingga dapat menyajikan tugas yang sempurna. Irasionalitas itu tampak dari standar yang ditetapkan oleh individu sendiri yang melampaui kemampuan yang dimilikinya. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang diambil dari berbagai hasil penelitian yaitu:

1) Faktor internal

yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi:

a) Kondisi fisik individu

yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi prokrastinasi akademik berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi prokrastinasi, walaupun prokrastinasi yang disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang (Ferrari dkk, 1995).

b) Kondisi psikologis individu

Prokrastinasi sering dihubungkan dengan persepsi individu terhadap tugas, menyenangkan atau tidak menyenangkan (Milgram & Marshevsky, 1995), kekurangan motivasi (Ferrari, 1995), paham tentang kesempurnaan, ketakutan akan kegagalan (Burka & Yuen, 2008), rendahnya kontrol diri (Ghufron, 2003), locus of control eksternal, self -efficacy(Pujihanto, 2003) dan self regulation yang kurang baik (Wolters, 2003).

## 2) Faktor eksternal

yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi:

### 1. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivette (dalam Ferrari, 1995) dimana jenis kelamin dibedakan menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi kronis pada menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procrastination menghasilkan anak perempuan yang juga memiliki kecenderungan melakukan avoidance procrastination.

### 2. Tingkat atau level sekolah

Tingkat dan level sekolah juga akan mempengaruhi prokrastinasi (Rosario dkk., 2009).

### 3. *Reward dan Punishment*

Menurut Ferrari (1995) disamping reward yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada tugas sekolah yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka pendek.

#### 4. Tugas yang terlalu banyak

Prokrastinasi terjadi karena tugas yang menumpuk dan terlalu banyak sehingga harus segera dikerjakan (Burka & Yuen,1983).

#### 5. Kondisi lingkungan

Menurut Burka & Yuen (1983), prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada anak dengan kondisi lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah.

M. N Ghufron (2003: 27) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ke dalam dua macam, yaitu:

##### a. Faktor internal,

Yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

##### 1. Kondisi fisik individu.

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya lelah (fatigue). Seseorang yang mengalami fatigue atau kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Kondisi ini turut mempengaruhi psikis individu



dikarenakan menurunnya kemampuan konsentrasi otak atau daya fokus terhadap suatu tugas sebagai efek dari kelelahan fisik yang dialami.

## 2. Kondisi psikologis dari individu.

Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah trait kemampuan individu yang meliputi 2 hal yaitu (a) trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan (b) tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, besarnya motivasi, serta rendahnya kontrol diri.

### b. Faktor eksternal

yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu:

#### 1) Gaya pengasuhan orang tua.

Gaya pengasuhan orang tua yang otoriter menjadikan anak tertekan dengan kondisi yang dialami. Hal tersebut mampu memicu sikap menunda dari tugas-tugas yang dibebankan kepada anak. Sikap menunda yang dilakukan oleh anak merupakan wujud pemberontakan terhadap bentuk pengasuhan orang tua yang terlalu menuntut. Gaya pengasuhan lain yakni ibu yang memiliki kecenderungan melakukan (*avoidance procrastination*) menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk (*avoidance procrastination*) pula. Hal ini didorong dari bentuk kelekatan emosi yang erat serta bentuk modelling yang

diperoleh seorang anak wanita dari orang tuanya. Dengan bentuk kelekatan emosi yang cukup kuat antara anak dan orang tua serta modelling yang salah biasanya juga akan mempengaruhi karakteristik anak yang tidak jauh berbeda dengan orang tuanya.

## 2) Kondisi lingkungan yang toleran (lenient)

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Lingkungan yang rendah dalam pengawasan biasanya juga rendah dalam hal hukuman (punishment) terhadap bentuk prokrastinasi. Jadi dengan kondisi yang demikian dapat menumbuhkan bentuk perilaku prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblum (dalam A Rizvi, J. E Prawitasari dan H. P Soejipto, 1997: 54) juga mengemukakan etiologi atau penyebab prokrastinasi ke dalam tiga kategori:

### 1. Takut gagal (Fear Failure)

Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Dengan perasaan takut adanya suatu kegagalan yang kemungkinan terjadi mampu menjadikan seseorang menunda untuk segera menyelesaikan tugasnya yakni dengan disibukkan pada urusan mempersiapkan diri yang berlebihan untuk menyelesaikan tugas dengan sempurna tanpa memperhitungkan waktu yang ada .

### 2. Tidak menyukai tugas (Aversive of the task)

Merupakan perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang melaksanakan tugas yang diberikan. Perasaan tidak menyukai tugas dan merasa terbebani pada suatu tugas turut mampu memicu adanya prokrastinasi. Dengan adanya perasaan tersebut akan memudahkan seorang individu beralih pada tugas lain tanpa menyelesaikan terlebih dahulu tugas sebelumnya dengan tuntas.

### 3. Faktor lain

Beberapa faktor lain tersebut antara lain sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan (risk-taking), sikap kurang tegas (lack of assertion), sikap memberontak, dan kesukaran dalam memilih keputusan (difficulty making decisions). Individu yang terlalu tergantung pada orang lain akan menjadikan individu tersebut malas mencoba dan cenderung akan menyelesaikan tugas dengan menunggu bantuan dari orang-orang di sekitarnya. Begitu pula dengan individu yang kurang tegas, sukar memilih keputusan dan cenderung sering mengambil resiko yang berlebihan juga mampu memunculkan perilaku menunda. Individu yang seperti ini dikarenakan kesulitan menyeimbangkan kondisi tugas yang ada dengan konflik batin yang dimiliki. Sama halnya dengan sikap memberontak yang turut mampu memicu prokrastinasi seseorang dikarenakan tekanan dari tugas itu sendiri maupun dari orang sekitar.

Faktor-faktor yang diungkapkan oleh Solomon dan Rothblum membahas tentang berbagai kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik.

Faktor-faktor yang diungkap menjelaskan secara rinci penyebab prokrastinasi akademik seorang individu yakni adanya perasaan takut gagal, tidak menyukai tugas, serta adanya faktor lain.

Faktor lain yang diungkap oleh Solomon dan Rothblum adalah faktor ketergantungan pada orang lain, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap memberontak, kesukaran dalam memilih keputusan, serta sikap kurang tegas. Sementara berkembangnya perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Empat faktor utama yang mendukung perilaku prokrastinasi menurut Steel (dalam V. A. R Gunawinata, Nanik, dan H. K Lasmono, 2008: 258) antara lain sebagai berikut:

#### 1. Fenomenologi prokrastinasi

Yang tergolong dalam fenomenologi prokrastinasi diantaranya yaitu intended-action gap, mood, dan kinerja. Orang yang melakukan prokrastinasi pada awalnya tidak bermaksud untuk menunda. Ia memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, tetapi kemudian ia menundanya. Seseorang menghindari cemas dan meningkatkan kinerja dengan melakukan prokrastinasi. Dengan melakukan prokrastinasi, mereka dapat mengeluarkan seluruh kemampuan fisik dan kognitif ketika tenggang waktu mendekat.

#### 2. Karakteristik tugas

Yang tergolong dalam karakteristik tugas diantaranya yaitu, (a) Waktu pemberian reward dan punishment, Samuel Johnson (dalam V. A. R Gunawinata, Nanik, dan H. K Lasmono, 2008: 258) berpendapat bahwa temporal proximity sebagai penyebab alami prokrastinasi. Hal ini diartikan bahwa prokrastinasi akan menurun ketika batas waktu atau tempo pengumpulan tugas semakin dekat (temporal proximity). (b) Task aversiveness, banyak hal yang dapat membuat orang menunda mengerjakan tugas. Ketika suatu tugas dirasa tidak menyenangkan, orang cenderung menghindari tugas yang aversif tersebut.

### 3. Perbedaan individual

Steel meneliti lima tipe kepribadian yang berkorelasi dengan prokrastinasi, yaitu Neuroticism, Extraversion, Agreeableness Openness to experience, dan Conscientiousness. Dari studi literatur yang dilakukan beberapa peneliti, disimpulkan bahwa neuroticisim adalah sumber utama prokrastinasi. Peneliti berpendapat orang melakukan prokrastinasi pada tugas karena mereka aversif atau penuh tekanan, dan orang yang sering merasakan pengalaman stress akan melakukan prokratinasi lebih banyak. Namun Steel menemukan korelasi yang lemah antara neuroticism dan prokrastinasi, kecuali self efficacy memiliki korelasi negatif yang kuat dengan prokrastinasi.

### 4. Demografi

Munculnya perilaku prokrastinasi di populasi tidak hanya disebabkan oleh sifat-sifat kepribadian saja, penelitian telah memperkirakan faktor demografi dari



prokrastinasi. Seharusnya prokrastinasi menurun saat seseorang menjadi lebih berumur dan telah belajar dari pengalaman.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

a. Faktor internal, meliputi:

1. Kondisi Kodrati

Terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.

2. Kondisi psikologis, trait kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan diri (efikasi diri), sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, Millgram (dalam Ghufron, 2003). Sikap perfeksionis yang dimiliki seseorang biasanya mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Besarnya motivasi berprestasi seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ghufron, 2003). Mc Clelland (dalam Octavia, 2007) mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu kebutuhan untuk memberikan prestasi yang mengungguli standar. Dengan motivasi

berprestasi yang tinggi seseorang akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang ada. Sukiati (dalam Octavia, 2007) mengatakan bahwa seseorang dapat berperilaku malas terhadap suatu pekerjaan atau kegiatan karena individu tersebut tidak memiliki motivasi untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan tersebut.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Menurut Ferrari & Ollivete (Ghufron, 2003), tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2003) kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita lihat secara terperinci bahwa faktor yang mempengaruhi prokrstinasi terdiri dari, kondisi anak, yang mana status anak sulung atau anak manja yang sama-sama membutuhkan perhatian dari orang tua, membuat orang tua berperilaku lebih terhadap anaknya, sehingga anak merasa ketergantungan segala sesuatunya, dan dalam berbuat apa saja mengarpakan

bantuan dari orang tua, sementara perbuatan tersebut dapat dilakukannya sendiri tanpa bantuan orang tua tersebut, faktor lain yang mempengaruhi dapat disimpulkan yaitu, kemampuan diri seseorang, sosial, tingkat kecemasan dan sikap perfeksionis dalam menyelesaikan sesuatu dapat mempengaruhi prokrastinasi lebih tinggi serta motivasi khususnya motivasi berprestasi yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugas mempunyai pengaruh negatif terhadap prokrastinasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita lihat secara terperinci bahwa faktor yang mempengaruhi prokrstinasasi terdiri dari, kondisi anak, yang mana status anak sulung atau anak manja yang sama-sama membutuhkan perhatian dari orang tua, membuat orang tua berperilaku lebih terhadap anaknya, sehingga anak merasa ketergantungan segala sesuatunya, dan dalam berbuat apa saja mengarpakan bantuan dari orang tua, sementara perbuatan tersebut dapat dilakukannya sendiri tanpa bantuan orang tua tersebut, faktor lain yang mempengaruhi dapat disimpulkan yaitu, kemampuan diri seseorang, sosial, tingkat kecemasan dan sikap perfeksionis dalam menyelesaikan sesuatu dapat mempengaruhi prokrastinasi lebih tinggi serta motivasi khususnya motivasi berprestasi yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugas mempunyai pengaruh negatif terhadap prokrastinasi.

#### **f) Dampak Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ursia (2013) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para siswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu Tice dan Baumesteir (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberikan

pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan.

Adapun dampak Prokrastinasi Akademik yang lain antara lain:

- a) Pengerjaan tugas tidak tepat waktu
- b) Terkadang penyelesaian tugasnya tidak tepat waktu
- c) Merasa sangat tertekan dan pesimistis, terutama tentang kemampuannya dalam mencapai hasil prestasi yang memuaskan.
- d) Memperbesar peluang kegagalan
- e) Menimbulkan perasaan bersalah dan depresi.
- f) Terkadang senang bekerja di bawa tekanan
- g) Terkadang merasa tertantang dan termotivasi dalam bekerja.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa dari perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa terdapat dampak yang negatif secara internal maupun eksternal. Adapun dampak internal dari prokrastinasi akademik antara lain merasa bersalah atau menyesal, waktu yang terbuang sia-sia, stress yang meningkat, penurunan kesehatan, kepercayaan diri yang rendah, tingginya tingkat membolos, putus sekolah. Sedangkan dampak eksternal dari prokrastinasi akademik yaitu tugas tidak terselesaikan dengan baik, rendahnya baik nilai maupun prestasi belajar, dan mendapat peringatan dari guru.

### **g) Strategi Mengurangi Prokrastinasi Akademik**

Masalah prokrastinasi akademik pada siswa dapat dikategorikan pada masalah yang kompleks. Hal ini dikarenakan banyaknya kemungkinan latar belakang sebagai faktor penyebab perilaku itu sendiri. Namun perilaku prokrastinasi akademik masih dapat dikurangi dengan menggunakan beberapa pendekatan strategi.

Burka dan Yuen (2008: 187) memaparkan strategi mengurangi bentuk prokrastinasi akademik pada siswa yaitu dengan cara siswa memberi reward atau penghargaan pada dirinya sendiri setelah terdapat kemajuan pada target perubahan dari perilaku menunda tugasnya. Gagasan pemberian reward mungkin dirasa asing karena biasanya prokrastinasi cenderung pada pemberian hukuman dan bukan pemberian pujian pada diri sendiri. Penghargaan merupakan salah satu upaya yang paling efektif ketika pelaku prokrastinasi itu sendiri merasa bahwa dia pantas mendapatkan penghargaan atas perubahan yang ada dan diinginkan.

Imbalan berupa reward tersebut yang akan digunakan siswa sebagai bentuk penguatan positif dan akan meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku seperti inilah akan diulang. Dengan hal tersebut dapat sedikit meminimalisasikan prokrastinasi akademik pada siswa itu sendiri. Selain itu, Burka dan Yuen (2008: 230) juga menyarankan bentuk pengurangan prokrastinasi akademik dengan metode *exercise with a friend* atau berusaha melatih kemampuan diri dengan melibatkan bantuan dari teman. Menurut Burka dan Yuen, melibatkan teman baik dapat meningkatkan komitmen dan membuat kegiatan lebih menyenangkan.



Memiliki jadwal bertemu dengan orang lain akan menjembatani untuk senantiasa melakukan hal-hal yang bermanfaat dan tergerak untuk mengerjakan tugas bersama dan segera dibandingkan melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat. Kelebihan dari strategi ini juga menekankan bahwa hubungan sosial yang baik dengan teman memberikan manfaat yang baik pula untuk otak, hal ini dikarenakan dapat membantu melawan hormon stress akibat isolasi.

Pendekatan lain terhadap strategi mengurangi prokrastinasi adalah manajemen waktu. Burka dan Yuen (2008: 206) mengemukakan beberapa teknik memperbaiki waktu bagi seorang prokrastinator antara lain:

a. Memprediksi penggunaan waktu dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator pada umumnya tidak mengetahui berapa waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas, sehingga mereka cenderung beranggapan tugas tersebut bisa dikerjakan kapanpun dalam batas waktu yang tidak ditentukan, yakni dengan membuat batas akhir dalam pembatasan dan pengumpulan tugas dalam masing-masing kelompok.

b. Berlatih menggunakan waktu yang singkat

Menurut Alan Lakein (dalam Burka dan Yuen, 2008: 207) lebih baik menggunakan waktu yang singkat dalam melakukan suatu tugas yang salah sekalipun, dibanding menunggu waktu yang lama untuk memulai mengerjakan tugas. Dengan demikian semakin cepat kita mengetahui letak kesalahan kita, semakin cepat pula kita melakukan perbaikan.

- c. Memprediksi hal yang memungkinkan menjadi kendala dalam menyelesaikan tugas.

Dengan tujuan seseorang akan lebih dapat menyiapkan segala sesuatu yang terkait dalam mengerjakan tugas dengan hasil yang maksimal. Siswa yang melakukan prokrastinasi dapat belajar dari pengalaman sebelumnya mengenai apa saja yang menjadi kendala dalam menyelesaikan tugas, seperti halnya nonton, ngobrol, membaca novel, dan lain-lain.

- d. Melibatkan orang lain untuk membantu memprioritaskan tugas

Burka dan Yuen menjelaskan betapa pentingnya motivasi dan bantuan orang terdekat kita dalam pengelolaan waktu. Manfaat yang diperoleh dalam pembentukan kelompok yakni siswa dapat saling bekerja dan saling mengingatkan dalam pemanfaatan waktu.

- e. Tidak membatasi diri

Tidak membatasi diri dalam hal ini yaitu menggunakan waktu luang untuk kegiatan-kegiatan positif, sehingga seorang prokrastinator akan merasa waktu yang dimilikinya berharga, dan enggan untuk menunda-nunda, dan untuk mengantisipasinya adanya perilaku prokrastinasi seorang prokrastinator dapat membuat Un-Schedule. Menurut Burka dan Yuen Un-Schedule adalah semacam catatan kegiatan rutinitas dalam periode tertentu dengan tujuan agar dapat diketahui kapan seorang kehilangan waktunya

atau melakukan prokrastinasi, sehingga dia dapat memperbaiki di kemudian.

f. Mengenali waktu efektif untuk mengerjakan tugas

Yaitu memikirkan kapan waktu yang efektif dimana seorang masih mempunyai banyak energi untuk mengerjakan tugas.

g. Mengembangkan perspektif

Zimbardo dan Boy dalam bukunya “in the time paradox” (dalam Burka dan Yuen 2008: 214) menekankan bahwa siswa perlu mengatur kembali perspektif atau perkiraan waktu yang dimiliki untuk dikembangkan dalam hal-hal yang bersifat positif agar tidak terjadi prokrastinasi sebagai akibat dari pengaturan waktu yang salah. Dengan begitu secara tidak langsung seorang prokrastinator atau siswa dituntut memiliki tolok ukur waktu yang rapi dan mampu membuat perkiraan waktu yang signifikan sebelum akhirnya mengarah pada penundaan yang lebih parah. Menikmati waktu luang untuk bersantai Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi maka dia dapat menikmati waktu tanpa beban seperti halnya ketika dia belum menyelesaikan tugasnya sama sekali. Kondisi ini dapat menjadi reward bagi individu yang terbebas dari prokrastinasi.

### 3. *Self Regulated Learning*

#### a) *Pengertian Self Regulated Learning.*

Menurut Ames (dalam Ablard dkk, 1998), mengemukakan bahwa *Self Regulated Learning* merupakan suatu strategi yang mempunyai pengaruh bagi performa siswa dalam mencapai prestasi belajar dibidang akademik yang lebih baik atau mengalami peningkatan.

Pada dasarnya dalam *Self Regulated Learning*, siswa dituntut untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajarnya, memilih tujuan dalam belajar serta usaha yang terencana berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, (Zimmerman, dalam Rose dkk, 1993). Lebih lanjut Corno dan Mandinach (dalam Kerlin, 2000), memberikan definisi *Self Regulated Learning* sebagai usaha individu atau siswa dalam melaksanakan aktivitas belajar dengan melibatkan proses metakognisi yang mencakup perencanaan dan pemantauan dan afeksi yang dimilikinya.

Pada hakekatnya *Self Regulated Learning* (yang disingkat dengan SRL) merupakan kemampuan mengontrol perilaku diri sendiri terhadap suatu situasi tertentu. Nilai pengaturan SRL dibuat berdasarkan keyakinan kemampuan diri sendiri. Di dalam situasi akademis, SRL dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam mengatasi berbagai kesulitan belajar yang dihadapi. Menurut Zimmerman teori kondisioning memberi motivasi bagi siswa untuk belajar. Hal ini berkaitan dengan reinforcement yang diberikan kepada siswa. Siswa dapat mengatur dirinya sendiri untuk memberi reinforcement yang menyenangkan atau tidak menyenangkan bagi dirinya sebagai tindakan motivasi dalam belajar. Dari segi pembelajaran, penguatan dengan hadiah atau juga hukuman akan dapat mengubah keinginan menjadi kemauan dan selanjutnya kemauan menjadi cita-cita.

Secara prinsip menurut Zimmerman, penerapan SRL meliputi beberapa kemampuan siswa, yaitu kemampuan siswa memperjelas tujuan belajarnya, kemampuan siswa menyesuaikan materi belajar dengan bakat dan minatnya, kemampuan siswa menciptakan pembelajaran yang menantang, merangsang, menyenangkan, dan kemampuan siswa menghindari tekanan yang tidak menentu seperti suasana menakutkan, mengecewakan, membosankan, membingungkan bahkan menjengkelkan. Pendapat ini didukung oleh beberapa teori belajar, salah satunya adalah teori kondisioning Skinner, teori belajar Albert Bandura, teori kondisi belajar Robert Gagne, teori pengembangan kognitif Jean Piaget dan teori atribusi Bernard Weiner. Berdasarkan perspektif sosial kognitif, peserta didik yang dapat dikatakan sebagai *self-regulated learning* adalah peserta didik yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral aktif dan turut serta dalam proses belajar mereka (Zimmerman, 1989). Peserta didik tersebut dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan, tanpa bergantung pada guru, orang tua atau orang lain. Para pakar teori *Self-Regulated Learning* memandang belajar sebagai suatu proses yang bersifat multi aspek yang mencakup aspek personal (kognitif dan afektif/emosional), perilaku (behavioral), dan kontekstual. Hal ini berarti SRL bukanlah merupakan manifestasi tunggal dari aspek kepribadian, melainkan sinergi dari berbagai aspek kepribadian yang secara kompleks terlibat dalam proses belajar, serta konteks yang melingkupi.

Maka anggapan *Self-Regulated Learning* sebagai kemampuan mental yang dapat terukur menjadi kurang tepat. Oleh karena itu penggunaan instrumen untuk



menjalankan proses *Self-Regulated Learning* menjadi tidak tepat sasaran. Sedangkan menurut Frank dan Robert (dalam Indah, 2013) metode belajar *self-regulated learning* mencakup tiga tahap kegiatan yakni; sebelum, selama dan sesudah melaksanakan tugas belajar. Kebiasaan dalam mengatur dan mengarahkan diri sendiri, mengatur disiplin dalam belajar.

Disiplin dalam belajar yang dimaksud adalah mampu mengatur dan mengendalikan diri sendiri, bila menghadapi tugas tugas yang sulit. Siswa dikatakan telah menerapkan *self-regulated learning* apabila siswa tersebut memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri (Ponz, 1990). Kebiasaan mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapkan dapat terbentuk dalam belajar. *Self-regulated learning* menempatkan pentingnya kemampuan seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

*Self-regulated learning* dapat berlangsung apabila siswa secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara memberikan perhatian pada intruksi-intruksi, tugas-tugas, melakukan proses dan menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan dan memelihara keyakinan positifnya. (Schunk,1994).

Berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan *self-regulated learning* adalah suatu kemampuan yang menuntut usaha aktif siswa dalam mengatur dan mengarahkan metakognisi, memotivasi dan perilakunya dalam kegiatan belajar sehingga tidak menunda- nunda dalam menyelesaikan tugas.

## **b) Aspek-aspek *Self-Regulated Learning***

Zeidner,dkk (2000) mengatakan bahwa *self-regulated learning* melibatkan empat aspek, yaitu: kognitif, afektif, motivasi, dan perilaku yang menimbulkan kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan tindakan dan tujuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam kaitannya dengan perubahan kondisi lingkungan. Sedangkan menurut Zimmerman (1989), *self-regulated learning* meliputi: tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

### **a. Metakognisi.**

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar, aspek metakognisi dalam *self regulated learning* mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai jenis pengetahuan.

### **b. Motivasi.**

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Menurut Zimmerman (1989) motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada individu dalam mengorganisir aktivitas belajarnya. Aspek motivasi mengacu pada komponen-komponen yang meliputi (1) komponen harapan (*anexpectancy component*), yakni keyakinan peserta didik mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas, (2) komponen nilai, meliputi tujuan dan keyakinan

mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas, (3) komponen afeksi, yakni reaksi emosional terhadap suatu tugas.

### c. Perilaku.

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar, komponen perilaku yang mengacu pada perilaku nyata yang muncul dalam interkasinya dengan lingkungan dalam rangka mencapai tujuan aktivitas belajar.

Peserta didik dalam melibatkan aspek-aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam melaksanakan kegiatan belajarnya akan cenderung untuk menjadi otonom dalam melaksanakan kegiatan belajarnya, dan pada umunya lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya karena menyadari bahwa hanya atas usaha mereka sendirilah tujuan belajarnya akan dapat dicapai (Zimmerman, 1989).

Menurut Schunk dan Zimmerman (1998) merinci kegiatan yang berlangsung pada tiap fase *self-regulated learning* adalah sebagai berikut:

- a. Pada fase merancang belajar berlangsung kegiatan menganalisis tugas belajar, menetapkan tujuan belajar, dan merancang strategi belajar.
- b. Pada fase memantau berlangsung kegiatan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri: apakah strategi yang dilaksanakan sesuai dengan rencana? Apakah saya kembali kepada kebiasaan lama? Apakah saya tetap memusatkan diri? Dan apakah strategi telah berjalan dengan baik?

- c. Fase mengevaluasi, memuat kegiatan memeriksa bagaimana jalannya strategi: apakah strategi telah dilaksanakan dengan baik? (evaluasi proses); hasil belajar apa yang telah dicapai? (evaluasi produk) dan sesuaikan strategi dengan jenis tugas belajar yang dihadapi.
- d. Pada fase merefleksi: pada dasarnya fase ini tidak hanya berlangsung pada fase keempat dalam siklus *self-regulated learning*, namun refleksi berlangsung pada tiap fase selama siklus berjalan.

**c) Karakteristik *Self Regulated Learning*.**

Haris dan Graham (1998), menggambarkan bahwa siswa yang memiliki tujuan dalam belajar dan memiliki kemandirian dalam membuat perencanaan, mengatur diri, dan melakukan evaluasi dalam rangka mencapai tujuan yang telah disusun. Karakteristik lain yang dimiliki individu yang melakukan *Self Regulated Learning* dalam belajar menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Wolters, 1998), adalah individu yang aktif dalam mengatur aktivitas belajarnya.

Sementara Rochester Institut Of Technology (2000), mengemukakan karakteristik seorang *Self Regulated Learning* adalah:

1. Memiliki kemandirian dalam tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan dalam mengatur penggunaan waktu serta sumber-sumber yang dimiliki baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar pada saat menyelesaikan tugas.
2. Memiliki *need for challenge*, artinya siswa memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapinya pada saat

mengerjakan tugas dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.

3. Mengetahui bagaimana menggunakan sumber-sumber yang ada, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya serta melakukan pemantauan terhadap proses belajar. Disamping itu mereka juga melakukan evaluasi terhadap performansi dalam belajar.
4. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar.
5. Siswa yang melakukan *Self Regulated Learning* pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis maupun berdiskusi dengan orang lain, mempunyai kecenderungan untuk membuat suatu pengertian atau makna dari apa yang dibaca, ditulis maupun didiskusikannya.
6. Menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki bukanlah satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan dalam meraih prestasi belajar, melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya gigih dalam belajar.

#### **d) Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning***

*Self-regulated learning* didasari oleh asumsi teori triadik resiprokalitas oleh Bandura. Menurut teori ini perilaku terjadi karena ada tiga determinan yang saling berkaitan yakni diri (self), perilaku (behavior), dan lingkungan (environment) (Bandura,1997). Berkaitan dengan hal ini maka faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* berasal dari tiga determinan ini. Zimmerman (1990) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* sebagai berikut :



### **a. Faktor pribadi.**

Termasuk dalam hal ini adalah pengetahuan siswa, proses metakognisi, tujuan yang hendak dicapai, dan afeksi. Metakognisi mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan bentuk pengetahuan. Semakin matang seseorang dalam menggunakan bentuk pengetahuan (yang meliputi pengetahuan deklaratif, procedural, dan kondisional) maka semakin matang perilakunya dalam membuat perencanaan yang matang ini penting sekali karena perencanaan ini mendasari perencanaan jenis lingkungan yang digunakan dalam belajar, penyusunan tujuan, persepsi mengenai efikasi, penggunaan pengetahuan deklaratif dan procedural, kondisi afeksi, dan hasil kontrol perilaku. Tujuan berpengaruh terhadap *self-regulated learning* dalam hal realistis tindakannya tujuan yang hendak dicapai. Tujuan yang tidak realistis dan memungkinkan untuk dicapai serta tidak terlalu sukar akan membuat seseorang termotivasi untuk mencapainya.

### **b. Faktor perilaku.**

Faktor perilaku meliputi observasi diri (self-observation), penilaian diri (self-judgement), dan reaksi diri (self-reaction). Observasi diri mengacu pada respon siswa yang berkaitan dengan pemantauan perilakunya secara sistematis. Penilaian diri mengacu pada respon peserta didik yang berkaitan dengan perbandingan. Secara sistematis terhadap kinerja mereka dengan standar tujuan. Siswa yang melaksanakan “penilaian diri” memiliki kinerja yang lebih tinggi, self efficacy

yang lebih baik, dan kesadaran yang lebih baik. Siswa yang bereaksi positif terhadap kinerjanya maka akan dapat meningkatkan kinerjanya.

### **c. Faktor lingkungan.**

Lingkungan berpengaruh terhadap kegiatan belajar seseorang. Lingkungan belajar yang kondusif akan membuat peserta didik yang melaksanakan *self-regulated learning*, dan sebaliknya pada lingkungan yang kurang kondusif akan membuat kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Menurut Baron & Byrne (2005) faktor lingkungan meliputi dukungan sosial.

Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan yang meliputi dukungan sosial. Belajar adalah sebagai suatu aktifitas mental dan psikis dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar tersebut menurut Slameto (1988) dan Suryabrata (2011) dibagi atas dua faktor utama, yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri siswa (internal) dan faktor yang bersumber dari luar siswa (eksternal). Yang termasuk kedalam faktor internal adalah faktor fisiologis dan faktor psikologis, sedangkan yang termasuk kedalam faktor eksternal adalah faktor-faktor nonsosial dan faktor sosial.

*Self-Regulated Learning* merupakan komponen yang sangat penting dalam pembelajaran terutama dalam pencapaian prestasi akademik, dimana siswa yang mempunyai *self-regulated learning* tinggi akan berhasil dalam prestasi

akademiknya. Telah dipaparkan bahwa *self-regulated learning* memiliki faktor yang bervariasi.

Dalam proses pembelajaran meregulasi diri (*self-regulated learning*), Orang tua merupakan pihak keluarga yang paling dekat dengan anak dimana orang tua yang membesarkan siswa, sehingga orang tua yang berperan dalam aspek apapun dalam kehidupan siswa termasuk *self-regulated learning* nya. Menurut hasil penelitian, terdapat hubungan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prestasi akademik ( Zimmerman & Martinez Ponz,1988). Beberapa faktor penting yang mempengaruhi prestasi akademik antara lain latar belakang budaya dan keluarga. Dornbush dkk (1987) menemukan bahwa prestasi yang rendah berhubungan dengan pola asuh orang tua authoritarian yang tinggi, permisif, dan demokratis.

Siswa juga tidak terlepas dari lingkungan belajarnya. Boekerts dkk (2000) memaparkan bahwa siswa yang memiliki tingkat intelegensi yang baik, kepribadian dan lingkungan belajar yang mendukung, namun tanpa adanya kemampuan *self regulated learning* yang tinggi, maka prestasi yang dicapai tidak akan optimal, maka dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang mempengaruhi seseorang melakukan *self-regulated learning* ada tiga yaitu: faktor pribadi, faktor perilaku, dan faktor lingkungan.

#### e) Strategi *Self-Regulated Learning*

Kategori perilaku belajar sebagai strategi *self-regulated learning* (dalam Zimmerman, 1990) yaitu:

- a. Self-evaluation (evaluasi diri terhadap kemajuan tugas), merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi terhadap kualitas tugas dan kemajuan usahanya. Siswa memutuskan apakah hal-hal yang dipelajari guna mencapai tujuan yang ditentukan. Dalam hal ini peserta didik membandingkan informasi yang didapat melalui self-monitoring.
- b. Organization and transforming (mengatur materi pelajaran), merupakan perilaku siswa untuk mengatur materi agar meningkatkan keefektifan proses belajar dan mengubah materi menjadi lebih sederhana dan mudah dipelajari.
- c. Goal-setting and planning (membuat rencana dan tujuan belajar), merupakan pengaturan peserta didik terhadap tujuan umum dan tujuan khusus dari belajar dan perencanaan untuk pengerjaan tugas, bagaimana memanfaatkan waktu dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut.
- d. *Seeking information* (mencari informasi), merupakan inisiatif siswa untuk berusaha mencari informasi diluar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas ataupun ketika mempelajari suatu materi pelajaran.
- e. *Keeping records and monitoring* (mencatat hal penting), merupakan pencatatan hal-hal penting yang berhubungan dengan topik yang dipelajari, lalu menyimpan hasil tes, tugas maupun catatan yang telah dikerjakan.

- f. *Environmental structuring* (mengatur lingkungan), merupakan usaha siswa untuk memilih dan mengatur aspek lingkungan fisik dengan cara tertentu sehingga membantu mereka untuk belajar dengan lebih baik.
- g. *Self-consequences* (konsekuensi diri setelah mengerjakan tugas), merupakan usaha peserta didik untuk mengatur atau membayangkan reward atau punishment yang didapatkan bila berhasil atau gagal dalam mengerjakan tugas.
- h. *Rehearsing and memorizing* (mengulang dan mengingat), merupakan usaha siswa untuk mempelajari ulang materi pelajaran dan mengingat bahan bacaan dengan perilaku yang overt dan covert.
- i. *Seeking sosial assistance* (mencari bantuan sosial), merupakan usaha siswa untuk meminta bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*), meminta bantuan guru (*seek teacher assistance*) dengan bertanya kepada guru menyelesaikan tugas dengan baik.
- j. *Reviewing records-notes* (pemeriksaan ulang catatan) merupakan usaha siswa untuk membaca kembali catatan.
- k. *Reviewing records-tests* (pemeriksaan ulang soal-soal ujian) merupakan usaha siswa untuk membaca kembali soal-soal ujian.
- l. *Reviewing records-textbooks* (pemeriksaan ulang buku test) merupakan usaha peserta didik untuk membaca kembali buku teks, untuk mempersiapkan kelas atau ujian berikutnya.

*Self-regulated learning* merupakan suatu konsep mengenai bagaimana seseorang menjadi pengatur bagi kegiatan belajarnya sendiri. *Self-regulated*



*learning* adalah proses dimana seseorang dapat mengaktifkan dan mendorong pemikiran (kognisi), perasaan (afeksi), dan tindakan (aksi) yang telah direncanakan secara sistematis dan berulang yang berorientasi untuk mencapai suatu tujuan pribadi (Zimmerman, 1990).

Berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan strategi *Self-regulated learning* adalah evaluasi diri terhadap kemajuan tugas, mengatur materi pelajaran, membuat rencana dan tujuan belajar, mencari informasi, mencatat hal penting, mengatur lingkungan, konsekuensi diri setelah mengerjakan tugas, mengulang dan mengingat, mencari bantuan sosial, meninjau kembali catatan, tugas, tes atau materi sebelumnya.

#### **4. Motivasi Berprestasi**

##### **a) Pengertian Motivasi Berprestasi**

Motivasi berasal dari kata latin “*movere*” yang berarti dorongan atau daya penggerak. Motivasi merupakan faktor penggerak maupun dorongan yang dapat memicu timbulnya rasa semangat dan juga mampu merubah tingkah laku manusia atau individu untuk menuju pada hal yang lebih baik untuk dirinya sendiri. Dalam ruang lingkup akademik, Sardiman (2008) mendefinisikan motivasi sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

Motivasi adalah perubahan dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. McClelland (dalam Gellermen, 1984) menyatakan bahwa dalam diri setiap manusia dipenuhi dengan motif-motif yang masing-masing mengarah pada suatu tujuan, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan suatu kebutuhan untuk memberikan prestasi yang tinggi sehingga seseorang akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang ada.

Gunarsa (dalam Ninawati, 2002) juga mengungkapkan motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk mencapai kesuksesan atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki. Hal ini sejalan dengan pendapat Winkel (1996) yang mengartikan motivasi berprestasi sebagai keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang dapat menimbulkan kegiatan untuk berprestasi, menjamin kelangsungan kegiatan dan memberikan arah pada kegiatan untuk berprestasi demi tercapainya tujuan. Gill (dalam Satiadarma, 2000) menyatakan individu yang berorientasi untuk tetap berusaha memperoleh hasil yang terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugasnya dengan baik juga diartikan sebagai motivasi berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang dapat menimbulkan kegiatan untuk mencapai sukses atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki.

## **b) Aspek –aspek Motivasi Berprestasi**

Menurut Mc.Clelland (dalam Ninawati, 2002) aspek dari motivasi berprestasi adalah:

### **a. Mempunyai tanggung jawab pribadi**

Seseorang yang mempunyai motivasi akan melakukan tugas yang dihadapinya atau yang sedang dihadapinya dengan sebaik mungkin

### **b. Menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar unggulan.**

Seseorang yang mempunyai motivasi akan berusaha untuk mencapai hasil terbaik dengan mengungguli orang lain dalam prestasi

### **c. Berusaha bekerja kreatif**

Seseorang yang mempunyai motivasi akan mencari dan mendapatkan cara cara tertentu untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan penyelesaian tugasnya terutama masalah waktu.

### **d. Memilih tugas yang moderat**

Seseorang yang mempunyai motivasi mau dan mampu melakukan atau mengerjakan tugas-tugas yang dirasa berat agar terbiasa dengan sesuatu yang dihadapinya.

### **e. Melakukan kegiatan sebaik-baiknya**

Seseorang yang mempunyai motivasi mampu meminimalkan kesalahan dalam pengerjaan tugas-tugas atau kegiatannya dengan melakukan banyak latihan.

Clegg (dalam Udju, 2006), mengemukakan bahwa timbulnya motivasi karena

adanya keinginan, kebutuhan, dorongan dan desakan hati untuk mencapai tujuan. Berdasarkan hal tersebut, Clegg mengemukakan aspek-aspek motivasi berprestasi yaitu:

- a. Harapan untuk sukses, yaitu adanya usaha untuk lebih baik dan mengulang memperbaiki kegagalan
- b. Kecenderungan untuk menghindari kesalahan atau kegagalan yaitu berupa dorongan dari dalam diri untuk berusaha tidak mengulang kesalahan yang telah dilakukan.
- c. Gigih, tidak mudah menyerah, yaitu memandang kegagalan sebagai cambuk untuk terus berusaha bukan pembuat putus asa.
- d. Dorongan untuk belajar yaitu adanya keinginan dari dalam diri individu untuk belajar.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dari motivasi berprestasi adalah mempunyai tanggung jawab pribadi, menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar unggulan, berusaha bekerja kreatif, memiliki tugas yang moderat, dan melakukan kegiatan sebaik-baiknya.

### **c) Karakteristik Individu yang Memiliki Motivasi Berprestasi**

Menurut Mc.Clelland (dalam Sukadji, 2001) ciri-ciri individu yang memiliki motivasi berprestasi adalah:

- a. Selalu berusaha, tidak mudah menyerah dalam mencapai suatu kesuksesan maupun dalam berkompetisi, dengan menentukan sendiri standar bagi prestasinya dan yang memiliki arti.
- b. Secara umum tidak menampilkan hasil yang lebih baik pada tugas-tugas rutin, tetapi biasanya menampilkan hasil yang lebih baik pada tugas-tugas khusus yang memiliki arti bagi mereka
- c. Cenderung mengambil resiko yang wajar (bertaraf sedang) dan diperhitungkan. Tidak akan melakukan hal-hal yang dianggapnya terlalu mudah ataupun terlalu sulit.
- d. Dalam melakukan suatu tindakan tidak didorong atau dipengaruhi oleh rewards (hadiah atau uang).
- e. Mencoba memperoleh umpan balik dari perbuatannya.
- f. Mencermati lingkungan dan mencari kesempatan/peluang.
- g. Bergaul lebih baik memperoleh pengalaman.
- h. Menyenangi situasi menantang, dimana mereka dapat memanfaatkan kemampuannya.
- i. Cenderung mencari cara-cara yang unik dalam menyelesaikan suatu masalah.
- j. Kreatif.
- k. Dalam bekerja atau belajar seakan-akan dikejar waktu.

#### **d) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi**

McClelland (dalam Sukadji, 2001) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap motif berprestasi, yaitu:



1) Harapan orangtua terhadap anaknya

Orangtua yang mengharapkan anaknya bekerja keras dan berjuang untuk mencapai sukses akan mendorong anak tersebut untuk bertingkah laku yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Berdasarkan penilaian diperoleh bahwa orangtua dari anak yang berprestasi melakukan beberapa usaha khusus terhadap anaknya.

2) Pengalaman pada tahun-tahun pertama kehidupan

Adanya perbedaan pengalaman masa lalu pada setiap orang sering menyebabkan terjadinya variasi terhadap tinggi rendahnya kecenderungan untuk berprestasi pada diri seseorang. Biasanya hal itu dipelajari pada masa kanak-kanak awal, terutama melalui interaksi dengan orangtua dan “significant others”.

3) Latar belakang budaya tempat seseorang dibesarkan

Apabila dibesarkan dalam budaya yang menekankan pada pentingnya keuletan, kerja keras, sikap inisiatif dan kompetitif, serta suasana yang selalu mendorong individu untuk memecahkan masalah secara mandiri tanpa dihantui perasaan takut gagal, maka dalam diri seseorang akan berkembang hasrat untuk berprestasi tinggi.

4) Peniruan tingkah laku

Melalui “observational learning” anak mengambil atau meniru banyak karakteristik dari model, termasuk dalam kebutuhan untuk berprestasi, jika model tersebut memiliki motif tersebut dalam derajat tertentu.

5) Lingkungan tempat proses pembelajaran berlangsung

Iklim belajar yang menyenangkan, tidak mengancam, memberi semangat dan sikap optimisme bagi siswa dalam belajar, cenderung akan mendorong seseorang untuk tertarik belajar, memiliki toleransi terhadap suasana kompetisi dan tidak khawatir akan kegagalan.

## 2.2 Kerangka Konsep

### 2.2.1 Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik

Fenomena prokrastinasi akademik yang banyak dilakukan siswa menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas yang diberikan menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa tersebut. Selain itu juga dapat berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis siswa. Melihat dampak negatif yang begitu besar dari prokrastinasi akademik tersebut, seorang siswa diharapkan mampu memiliki strategi dan pengaturan diri dalam belajar atau disebut juga *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi yaitu adanya kesulitan pengaturan diri (Steel, 2007). *Self-regulated learning* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Peserta didik yang menerapkan *self-regulated learning* yang baik akan mampu menentukan tujuan belajar, mengimplementasikan strategi, dan

memonitor kemajuan pencapaian tujuan yang melibatkan kognisi, metakognisi dan motivasi, afeksi dan perilaku peserta didik dalam belajar.

Dengan melibatkan unsur-unsur tersebut, peserta didik mampu memutuskan sendiri atau dengan bantuan orang lain, apa yang menjadi kebutuhan bagi dirinya, bagaimana menetapkan sasaran belajarnya, strategi apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akademik dan dapat memantau kemajuan diri sendiri. Siswa yang menerapkan *self-regulated learning* yang tinggi akan mendekati tugas belajar dengan berbagai strategi manajemen sumber daya seperti memilih atau mengatur aspek lingkungan fisik untuk mendukung belajar dan mengatur waktu belajar secara efektif. Dengan kata lain, siswa yang menerapkan *self-regulated learning* tidak melakukan prokrastinasi akademik. *Self-regulated learning* yang rendah merupakan salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik. Jika siswa menerapkan *self-regulated learning* yang buruk maka siswa tersebut akan melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian diduga ada hubungan yang negatif antara selfregulated learning dengan prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi skor nilai *self-regulated learning* siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

### **2.2.2 Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik**

Setiap perbuatan, termasuk belajar dalam mengerjakan tugas maupun prokrastinasi didorong oleh motivasi yang dimiliki seseorang. Motivasi memiliki peranan yang cukup besar dalam upaya belajar. Motivasi mengacu pada dorongan dan usaha untuk memuaskan suatu kebutuhan atau mencapai suatu tujuan. Sukiat (dalam Octavia, 2007) mengatakan bahwa seseorang dapat berperilaku malas

terhadap suatu tugas atau kegiatan disebabkan siswa tersebut tidak memiliki motivasi untuk melakukan tugas atau kegiatan itu. Secara psikologis, seseorang berperilaku tertentu karena ada energi yang mendorongnya untuk berperilaku. Energi inilah yang disebut motivasi. Demikian juga dengan siswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi akan malas dan tidak ada dorongan untuk melakukan kegiatannya sehingga sering melakukan penundaan terhadap tugasnya.

Aspek paling penting dari motivasi berprestasi adalah bahwa motivasi itu membuat siswa cenderung menuntut dirinya untuk berusaha lebih keras. Banyak orang akan semakin berusaha dalam pekerjaan mereka jika mereka ditantang untuk melakukan lebih baik atau jika alasan-alasan yang kuat untuk melakukan sesuatu ditunjukkan dengan jelas pada mereka. Motivasi berprestasi memungkinkan siswa lebih realistis terhadap diri sendiri dan terhadap prestasi yang dia cari. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah seringkali menetapkan standar yang kurang realistis terhadap kemampuan yang dimilikinya. Standar yang terlalu tinggi ini mengakibatkan dia kewalahan untuk memenuhinya dan akhirnya menunda-nunda untuk menyelesaikannya. Selain itu, pelaku prokrastinasi seringkali merasa cepat puas dengan apa yang telah didapat, akibatnya saat dia dibebani dengan tugas yang kira-kira mengganggu kemampuannya itu, siswa tersebut lebih suka menunda untuk melakukan tugasnya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi prokrastinasi pada siswa. Siswa yang memiliki

motivasi berprestasi yang tinggi cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik.

### **2.2.3 Hubungan *Self Regulation Learning* dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik**

Dalam menjalani pendidikan menengah kejuruan, siswa dihadapkan pada beberapa tugas – tugas akademik dengan berbagai tingkat kesulitan. Siswa yang melakukan prokrastinasi mungkin memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas akademik sesuai harapannya atau keinginan individu, namun pada akhirnya individu tidak mampu dalam mengelola diri dalam belajar dan tidak ada dukungan atau motivasi dalam belajar dalam meraih prestasi, sehingga membuat siswa melakukan prokrastinasi yaitu menunda – nuda dalam menyelesaikan tugas yang di berikan oleh sekolah.

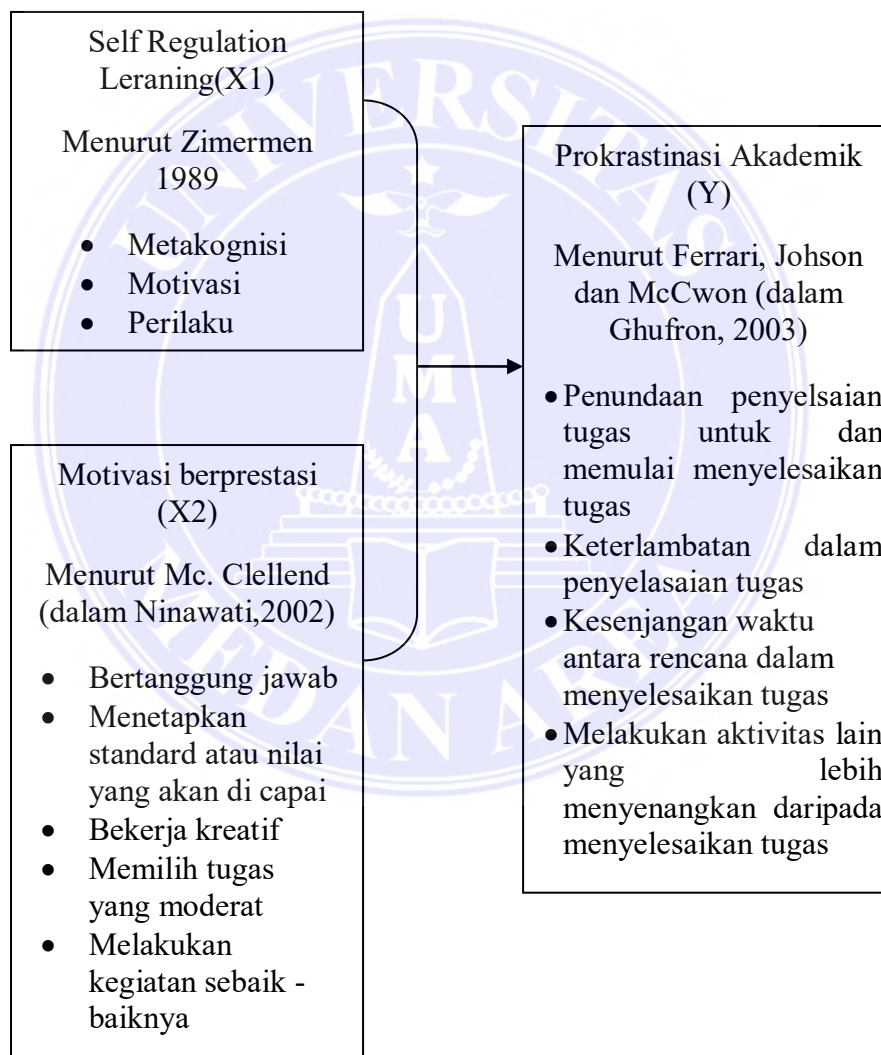
Dalam menyelesaikan tugas – tugas sekolah siswa pun sering mengalami kendala, sehingga tidak ada kemauan yang kuat untuk dapat mengatasi masalah terkait dengan tugas tersebut. Bandura (1997) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku memiliki hubungan dengan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar dia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi.

Semakin rendah *self regulation learning* seseorang, semakin giat dan tekun dalam usaha – usahanya, sedangkan semakin baik dalam motivasi berprestasi maka seseorang akan lebih berusaha dalam penyelesaian pekerjaan dan tugas – tugas akademiknya. Oleh karena itu, siswa yang mengalami *self*



*regulation learning* akan selalu mencoba dalam mengelola dirinya dalam belajar sehingga menghadapi kesulitan – kesulitan dan mengerjakan tugas sekolah dan cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual : Hubungan *Self Regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Percut Sei Tuan Jurusan Teknik Jaringan Tenaga Listrik.**

(Sumber : Diolah Oleh Peneliti)

## 2.3 Hipotesis

Hipotesis penelitian menurut sugiyono (2010) merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan konsep teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan asumsi apabila *self-regulated learning* siswa semakin tinggi maka prokrastinasi akademik semakin rendah, dan sebaliknya jika *self-regulated learning* siswa rendah maka prokrastinasi akademik siswa semakin tinggi.
2. Ada hubungan signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik siswa dengan asumsi apabila motivasi berprestasi tinggi maka prokrastinasi akademik rendah, dan sebaliknya jika motivasi berprestasi siswa rendah maka prokrastinasi akademik semakin tinggi.
3. Ada hubungan signifikan secara bersamaan antara *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik dengan asumsi apabila *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi semakin tinggi maka prokrastinasi akademik semakin rendah dan sebaliknya jika *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi semakin rendah maka prokrastinasi akademik semakin tinggi.

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana tentang bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Yang perlu diperhatikan oleh peneliti dalam membuat desain penelitian yaitu metode atau strategi penelitian yang akan digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2010:14) mengatakan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya digunakan secara acak, pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Sumanto (2002), penelitian korelasi ialah penelitian yang bertujuan untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dan seberapa tinggi hubungan atau pengaruh ada antara dua variabel atau lebih. Pendekatan korelasional adalah suatu peneliti untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variable tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variable. Pendekatan korelasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Suryabrata, 2006).

Adapun untuk kepentingan penelitian ini maka hubungan yang akan dilihat yaitu antara variabel X dengan variabel Y dimana variabel X1 (*self regulated*

*learning*) variabel X2 (motivasi berprestasi) dan variabel Y (prokrastiansi akademik).

### 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Percut Sei Tuan yang beralamat di Jalan Kolam No. 3 Kenangan Baru, Kec Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2020 s/d 20 April 2020.

#### 3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020 yang dimulai pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020. Adapun tahapan penelitian secara rinci dapat dilihat ada tabel dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Jadwal Pelaksanaan Kegiatan**

No	Jadwal Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan																			
		Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Seminar Proposal																				
2	Penyusunan Instrumen																				
3	Pengumpulan data uji validitas dan reliabilitas																				
4	Analisis hasil validitas dan reliabilitas																				
5	Pengumpulan data penelitian																				
6	Penyusunan hasil																				

	penelitian																		
7	Penyusunan akhir tesis																		
8	Ujian Meja Hijau / Sidang																		

### 3.3 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh hal informasi dari hal tersebut (sugiono, 2011). Adapun variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Bebas:
  - a. *Self Regulation Learning* (X1)
  - b. Motivasi Berprestasi (X2)
2. Variabel Terikat : Prokrastinasi Akademik (Y)

### 3.4 Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini perlu didefinisikan secara jelas dan operasional untuk mencapai prosedur pengukuran yang valid. Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik- karakteristik variable yang dapat diamati dan bertujuan untuk menjabarkan variabel variabel yang timbul dari suatu penelitian kedalam indikator – indikator yang lebih terperinci. Adapun definisi operasional dari masing masing variabel penelitian adalah sebagai bereikiut:

#### 3.4.1 Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang khususnya terjadi dalam konteks tugas – tugas akademis dengan



melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Individu yang melakukan prokrastinasi Mereka cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan disebabkan kurangnya kemampuan individu mengatur atau mengontrol diri dalam belajar serta kurangnya dorongan atau motivasi dalam belajar sehingga menyebabkan individu melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas – tugas akademiknya.

Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan aspek - aspek prokrastinasi akademik menurut Ferarri, Johson dan McCwon (dalam Ghufron, 2003) yaitu: Penundaan penyelesaian tugas, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

### **3.4.2 Self – Regulation Learning**

*Self regulated learning* adalah suatu kemampuan yang menuntut usaha aktif siswa dalam mengatur dan mengarahkan metakognisi, memotivasi dan perilakunya dalam kegiatan belajar sehingga tidak menunda- nunda dalam menyelesaikan tugas.

*Self Regulation Learning* dalam peneitian ini diukur dengan menggunakan aspek – aspek *Self Regulation Leraning* menurut Zimermen (1989) sebagai berikut: Metakognisi, Motivasi dan Perilaku.

### **3.4.3 Motivasi berprestasi**

Motivasi berprestasi adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang dapat menimbulkan kegiatan untuk mencapai sukses atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki.

Motivasi berprestasi dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek – aspek motivasi menurut Mc. Clelland (dalam Ninawati, 2002) yaitu: Bertanggung jawab, menetapkan standart nilai yang akan di capai, bekerja kreatif, memilih tugas yang moderat, melakukan kegiatan sebaik – baiknya.

### **3.5 Populasi dan Sampel**

#### **3.5.1 Populasi**

Sukardi (2003:53) mengemukakan bahwa “populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian”. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117).

Populasi merupakan keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang ingin diteliti, populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama (Hadi, 2000). Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa populasi adalah seluruh obyek yang menjadi sasaran penelitian Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMKN I Percut Sei Tuan Sebanyak 5 kelas terdiri 160 siswa

Jurusan Teknik Jaringan Tenaga Listrik. secara rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2**  
**Populasi**

<b>Kelas</b>	<b>Populasi</b>
X Tjtl 1	32 siswa
X Tjtl 2	32 siswa
XI Tjtl 1	32 siswa
XI Tjtl 2	32 siswa
XII Tjtl	32 siswa
Jumlah	160 Siswa

### 3.5.2 Sampel

Sukardi (2003:54) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Menurut Hadi (2000) sampel merupakan sebagian orang dari populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat yang ditentukan. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah random sampling , yaitu jumlah sampel diambil secara acak dan berjumlah sama pada setiap tingkatan kelas dari populasi. Adapun jumlah sampel yang akan dijadikan subjek sebanyak 115 siswa dengan menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = sampel

N = Populasi

e = Sampling error

Maka berdasarkan rumus diatas, besaran sampel penelitian ini adalah 115 siswa. Secara rinci dari masing masing samep dapat di lihat dari tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Jumlah Sampel**

<b>Kelas</b>	<b>Sampel</b>
X Tjtl 1	23 siswa
X Tjtl 2	23 siswa
XI Tjtl 1	23 siswa
XI Tjtl 2	23 siswa
XII Tjtl	23 siswa
<b>Jumlah</b>	<b>115 siswa</b>

### 3.6 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik Sampel yang digunakan untuk memperoleh sampel dari masing masing kelas adalah teknik *random sampling* yaitu suatu teknik sampling yang dipilih secara acak atau secara undian. Setiap unsur populasi bisa memiliki kesempatan yang sama agar dapat dipilih menjadi sebagai sampel (Sugiyono, 2010). Data yang diambil dari sampel tersebut akan berlaku untuk populasi. Jadi sampel yang dipilih hendaknya benar-benar mewakili populasi.

### 3.7 Metode Pengumpulan Data

Data Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala merupakan suatu metode pengumpulan data yang berisikan suatu daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek secara tertulis (Hadi, 2000). Skala merupakan kumpulan pernyataan-pernyataan mengenai suatu objek. Skala merupakan suatu bentuk pengukuran terhadap performansi tipikal

individu yang cenderung dimunculkan dalam bentuk respon terhadap situasi situasi tertentu yang sedang dihadapi (Azwar, 2005).

Ada beberapa pertimbangan yang membuat peneliti menggunakan metode ini (Hadi, 2000) yaitu:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri
2. Apa yang dikatakan subjek kepada penyelidik adalah benar dan dapat dipercaya
3. Interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sama dengan yang dimaksud peneliti.

Metode skala menurut Arikunto (2007) mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari metode skala adalah: (1) metode skala adalah metode praktis, (2) tenaga yang diperlukan sedikit dan tidak memerlukan keahlian tertentu, (3) subjek dapat menjawab dengan leluasa tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Adapun kelemahan skala antara lain adalah: (1) peneliti mungkin tidak dapat langsung berhadapan dengan subjek penelitian, sehingga bila hal-hal yang kurang jelas maka keterangan lebih lanjut sulit diperoleh, (2) biasanya skala yang dikeluarkan tidak semuanya kembali, (3) kesalahan dalam pelaksanaan penelitian, kurang jelasnya pertanyaan-pertanyaan akan menyebabkan kurang validnya bahan yang diperoleh. Beberapa antisipasi yang dilakukan untuk mengatasi kelemahan skala adalah: (1) dilakukan penyusunan skala yang sebaik-baiknya, yaitu dengan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas dan singkat untuk menghindari kesalahan interpretasi, (2) subjek diberikan alternatif jawaban, (3) subjek diberikan penjelasan tentang pengisian skala dengan benar (Arikunto, 2007).



Skala yang digunakan untuk mengungkapkan data tentang prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*, dan motivasi berprestasi. Skala disusun dengan menggunakan sistem penilaian skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS), yang memuat pernyataan yang bersifat favorable dan unfavorable.

Favorable adalah pernyataan yang mendukung sedangkan unfavorable adalah pernyataan yang tidak mendukung. Pada pengisian skala ini, sampel diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Untuk perhitungan skor pada tiap-tiap alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
**Nilai Skor Jawaban**

<b>Kode</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavorable</b>
SS (sangat setuju)	4 (SS)	1 (SS)
S (setuju)	3 (S)	2 (S)
TS (tidak setuju)	2 (TS)	3 (TS)
STS (sangat tidak setuju)	1 (STS)	4 (STS)

### 3.7.1 Skala Prokrastinasi akademik

Variabel prokrastinasi akademik diukur melalui skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan dari empat dimensi prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh Ferrari, yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan

waktu dalam menyelesaikan tugas, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Penyusunan skala dibuat dalam bentuk skala Likert yang terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan favourable (mendukung) dan unfavourable (tidak mendukung). Adapun kisi – kisi atau blueprint dari prokrastinasi secara rinci sesuai dengan aspeknya dapat dilihat sebagai berikut: Penyusunan skala prokrastinasi akademik dikemukakan dalam blue print sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Kisi – Kisi Prokrastinasi Akademik**  
**Ferrairi, Johson, dan McCwon (dalam Ghufron, 2003)**

Variabel	Ciri- ciri prokrastinasi	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
<b>P R O K R A S T I N A S I  A K A D</b>	Penundaan penyelesaian tugas	a. Gagal dalam penyelesaian tugas	9, 19,	1, 14	4
		b. Menunda dalam penyelesaian tugas yang akan di kerjakan	21, 22,31	-	3
	Keterlambatan dalam penyelesaian tugas	a. Gagal dalam menempati deadline	2, 10,12	11,17	5
		b. Menunda – nunda waktu penyelesaian tugas	13, 30, 32	23	4
	Kesenjangan waktu dalam	a. Merasa tenang karna waktu	3, 7, 16	4, 6,	5

<b>E M I K</b>	menyelesaikan tugas	masih banyak			
		b. Tidak sesuai rencana yang diinginkan	25	20, 24	3
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	a. Menonton tv / jalan- jalan bersama teman-teman	8,15, 26,	5,18,29	6
		b. Cenderung melewatkan waktu belajar	27,28	-	2

### 3.7.2 Skala *Self Regulation Learning*

Variabel *Self Regulation Learning* diukur melalui skala *Self Regulation Learning* di susun berdasarkan Aspek – aspek *Self Regulation Learning* yaitu menurut Zimmerman (1989), self-regulated learning meliputi: tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Penyusunan skala dibuat dalam bentuk skala Likert yang terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan favourable (mendukung) dan unfavourable (tidak mendukung). Adapun kisi – kisi atau blueprint dari *Self Regulation Learning* secara rinci sesuai dengan aspeknya dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Kisi – Kisi *Self Regulation Learning***  
**Zimmerman :1989**

Variable	Aspek	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
<i>Self Regulated Learning</i>	Metakognisi	a. Merencanakan diri	1,3	2,16	4
		b. Mengatur diri	13	-	1
		c. Menginstruksi diri	8	16	2
		d. Memonitor diri	10,	-	1
	Motivasi	a. Kemampuan mengenai kemampuan dalam mengerjakan tugas	5,7	6	3
		b. Keyakinan mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas	17	15	2
		c. Reaksi emosional terhadap suatu tugas	9,14,	-	2
	Perilaku	a. Perilaku mengatur diri	4	12	6
		b. Perilaku menyeleksi perilaku belajar	11	-	1
		c. Memanfaatkan lingkungan belajar	18	-	1
		d. Menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar	19	20	2

### 3.7.3 Skala Motivasi Berprestasi

Variabel Motivasi Berprestasi diukur melalui Motivasi berprestasi dalam penelitian ini di ungkapkan dengan menggunakan aspek – aspek motivasi berprestasi menurut Mc. Clellan (dalam Ninawati, 2002) yaitu: Penyusunan skala

dibuat dalam bentuk skala Likert yang terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan favourable (mendukung) dan unfavourable (tidak mendukung). Adapun kisi – kisi atau blueprint dari Motivasi Berprestasi secara rinci sesuai dengan aspeknya dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 7**  
**Skala Motivasi Berprestasi**  
**Mc.Clelland (dalam Ninawati, 2002)**

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
Motivasi berprestasi	Bertanggung jawab	a. Mempunyai perbuatan yang seharusnya dilakukan	1	10	2
		b. Memiliki rencana kedepan	21	-	1
		c. Selalu melakukan yang terbaik	8	-	1
		d. Selalu berusaha menyelesaikan tugas	-	20	1
	Menetapkan standar nilai	a. Memiliki nilai yang ingin di capai	6, 7, 12, 16,	5,	5
		b. Berusaha mencapai hasil yang baik	17	-	1
	yang akan dicapai	c. Berusaha menjadi unggul dalam berprestasi	23, 24	-	2



	Bekerja kreatif	a. Memiliki jadwal waktu yang terencana	2, 9	-	3
		b. Mampu mengatasi masalah dalam penyelesaian tugas	13, 18	-	2
		c. Ingin tahu	11	-	1
	Memilih tugas yang moderat	a. Mengerjakan tugas yang berat agar terbiasa dalam menyelesaikannya	14	-	1
		b. Mencoba tantangan di dalam tugasnya	19, 22	-	2
	Melakukan kegiatan sebaik-baiknya	a. Mampu meminimalkan kesalahan dalam pengerjaan tugas	3	4	2
b. Melakukan kegiatan dengan banyak latihan		15, 25	-	2	

Sebelum pengumpulan data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji atas alat ukur yang akan digunakan berupa kuesioner dengan uji validitas dan uji reliabilitas sehingga penelitian ini benar-benar menunjukkan nilai yang sah. Uji coba dilakukan kepada siswa yang tidak termasuk dalam responden penelitian. Cara yang ditempuh adalah dengan memberikan skala kepada siswa di SMKN 1 Percut Sei Tuan yang terpilih sebagai responden uji coba sebanyak 30 orang siswa diluar sampel. Uji validitas dan reliabilitas alat ukur masing masing dari alat ukur variabel di atas penelitian ini.

## 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Suatu alat ukur dapat dikatakan baik apabila alat ukur yang digunakan tersebut valid dan reliabel.

### a. Uji Validitas

Secara singkat validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan (dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang satu dengan subjek yang lain). Proses validitas dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah mana butir soal atau pernyataan dalam skala (alat ukur) menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Hadi, 2000).

Untuk menguji validitas ini digunakan Rumus Korelasi Product moment ( $\alpha=0,05$ ) apabila hasil analisis diperoleh  $r_{xy}$  hitung  $>$   $r$  tabel maka item tersebut dikatakan valid dan apabila diperoleh nilai  $r_{xy} <$   $r$  tabel maka item tersebut tidak valid. Dari Pearson (Suharsimi Arikunto, 2010: 213), adapun rumus product moment yang digunakan adalah sebagai berikut dan menggunakan *SPSS 19.0 for windows*:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2 \{ N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antar variabel X (skor subjek tiap butir) dengan variabel Y (total skor subjek dari keseluruhan butir)

$\sum xy$	: Jumlah dari hasil perkalian antara X dengan setiap Y
$\sum x$	: Jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subjek
$\sum y$	: Jumlah skor total tiap-tiap subjek
$\sum x^2$	: Jumlah kuadrat skor X
$\sum y^2$	: Jumlah kuadrat skor Y
N	: Jumlah subjek

Nilai korelasi (r) dapat dilihat dari tabel correlation kolom skor total baris pearson correlation. Untuk menguji koefisien korelasi ini digunakan level of significant = 5%.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2005).

Teknik uji reliabilitas yang digunakan adalah reliabilitas internal dengan menggunakan rumus alpha cronbach dengan  $\alpha = 0,05$  dan menggunakan SPSS 19.0 for windows. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{n}{n-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum v_i^2}{vt} \right]$$

Dimana:

$r_{11}$	= Reliabilitas instrument (koefisien Cronbach's Alpha)
Vt	= varians total atau varians skor total
$\sum V_i$	= jumlah keseluruhan varians item
n	= jumlah item (yang valid)

Adapun titik tolak ukur koefisien reliabilitas menggunakan klasifikasi rentang koefisien reliabilitas menurut Arikunto (2010) dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 8**  
**Interpretasi Nilai r**

Besarnya nilai r	Interpretasi
0,800 – 1,00	Sangat tinggi
0,600 – 0799	Tinggi
0,400 - 0,599	Sedang
0,200 – 0, 399	Rendah
0,000 – 0, 199	Sangat rendah

### 3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur yang akan dijalani dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yaitu: tahap persiapan penelitian, tahap pengolahan data, tahap analisis data dan tahap laporan.

#### a. Tahap persiapan

1. Persiapan penelitian dimulai dengan mempersiapkan persyaratan administrasi berupa permohonan izin penelitian dari pengelola program Pascasarjana Universitas Medan Area. Berbekal surat izin dari pengelola penulis melakukan penelitian ke SMKN 1 Percut Sei Tuan.
2. Mempersiapkan alat penelitian berupa angket penelitian. Angket terdiri dari tiga jenis angket, yaitu angket *Self Regulated Learning*, angket Motivasi berprestasi, dan angket Prokrastinasi Akademik.

#### b. Tahap Pengolahan

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan data yang diperoleh di lapangan, diantaranya kegiatan yang dilakukan pada tahap analisis data meliputi pemeriksaan

kembali semua data yang telah dikumpulkan, memberikan skor terhadap subjek penelitian serta memberikan kode hasil ukur untuk memudahkan pengolahan data dan analisis data, membuat tabulasi data hasil penskoran.

c. Analisis Data

Data yang diolah kemudian dilakukan analisa untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji regresi berganda melalui komputer.

d. Tahap Laporan

Setelah dilakukan pengolahan dan analisa data, maka langkah selanjutnya adalah memberikan laporan penelitian untuk dapat diuji sebagai bahan uji tesis peneliti.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Analisis Regresi Dua Prediktor, dimana yang menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1 =  $X_1$ ) adalah efikasi diri dan prediktor kedua (variabel bebas 2 =  $X_2$ ) adalah motivasi berprestasi, sedangkan yang menjadi kriterium (variabel terikat =  $Y$ ) adalah prokrastinasi akademik. Menurut Hadi (2000) uji asumsi seperti uji normalitas dan uji linieritas dilakukan sebelum menguji hipotesis dengan menggunakan statistika parametrik, sebagai berikut:

#### 3.9.1 Uji normalitas



Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas adalah pengujian bahwa sampel yang dihadapi adalah berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program komputer SPSS versi 19.0 *for windows*. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$  dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000).

### 3.9.2 Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel prokrastinasi dengan variabel variabel self-regulated learning dan variabel motivasi berprestasi memiliki hubungan yang linier. Uji linearitas bermaksud untuk mengetahui apakah data yang diuji memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat yang sesuai dengan garis linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan analisis statistic bantuan IBM *SPSS for windows versi 2019*, yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah jika  $p < 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier, sebaliknya jika  $p > 0,05$  berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000). Semua analisis data dalam penelitian ini, mulai dari uji coba (validitas, reliabilitas), uji asumsi dan pengujian hipotesis menggunakan bantuan Komputer Program Statistik SPSS versi 19,0 *for windows*.

### 3.9.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Tujuan dari analisis regresi berganda untuk menganalisa dan menjelaskan hubungan *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut (Hadi, 2004):

$$Y_i = a + b_1 X_{1i} + b_2 X_{2i} + e_i \dots$$

Dimana:

- Y = Prokrastinasi akademik siswa SMK
- a = Konstanta
- b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub> = Koefisien regresi
- X<sub>1</sub> = Self-regulated learning
- X<sub>2</sub> = Motivasi berprestasi
- e = Error (Variabel yang tidak diteliti)

Analisis ini di gunakan untuk mengetahui hubungan beberapa variabel independen (X<sub>1</sub>) dan Variabel independen (X<sub>2</sub>) terhadap variable dependen (Y). analisis linear berganda dilakukan dengan uji koefisien determinasi, uji t, dan uji F. model regresi dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1) Uji F

Uji F digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama – sama terhadap variabel terikat. Adapaun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{R^2 (k - 1)}{(1 - R^2) / (N - k)}$$

Keterangan :

- F = Pendekatan distribsi probabilitas fischer
- R = Koefisien Korelasi berganda

K = Jumlah variabel bebas

n = Banyak sampel

## 2) Uji T

Uji signifikan parsial (uji t) atau individu digunakan untuk menguji apakah suatu variabel bebas berpengaruh atau tidak terhadap variable terikat (Suharyadi dan Purwanto, 2011:228) adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$t - \text{hitung} = \frac{b - B}{Sb}$$

Dimana :

t-hitung = besarnya t-hitung

b = koefisien regresi

Sb = standar error

## 3) Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi menunjukkan suatu proporsi dari varian yang dapat diterangkan oleh persamaan regresi terhadap varian total. Besarnya koefisien determinasi dirumuskan sebagai berikut:

$$r^2 = \frac{n(a \cdot \sum y + b_1 \cdot \sum yx_1 + b_2 \cdot \sum yx_2 + b_3 \cdot \sum yx_3) - (\sum y)^2}{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}$$

Nilai  $r^2$  akan berkisar 0 sampai 1. Nilai  $r^2 = 1$  menunjukkan bahwa 100% total variasi diterangkan oleh varian persamaan regresi atau variable bebas, baik  $x_1$ ,  $x_2$ , maupun  $x_3$  mampu menerangkan variable  $y$  sebesar 100 %. Sebaliknya apabila  $R^2 = 0$  menunjukkan bahwa tidak ada total varian yang diterangkan oleh variable bebas dari persamaan regresi baik  $x_1$ ,  $x_2$ , maupun  $x_3$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik di SMKN 1 Percut Sei tuan Teknik Jaringan Tenaga Listrik dengan tingkat korelasi tinggi dan nilai koefisien  $r_{x_1y} = 0,799$  dengan  $p = 0,000 < 0,050$ . Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar ( $r^2$ ) = 0,654.
2. Terdapat hubungan negatif antara Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik di SMKN 1 Percut Sei tuan Teknik Jaringan Tenaga Listrik dengan tingkat korelasi tinggi dan nilai koefisien  $r_{x_2y} = -0,092$  dengan  $p = 0,32 < 0,050$ . Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan motivasi berprestasi dengan variabel terikat prokrastinasi akademik adalah sebesar ( $r^2$ ) = 0,654.
3. Terdapat hubungan antara *Self Regulated Learning* ( $X_1$ ) dan Motivasi Berprestasi ( $X_2$ ) dengan Prokrastinasi Akademik di SMKN 1 Percut Sei tuan Teknik Jaringan Tenaga Listrik dengan tingkat korelasi rendah dimana  $t$  hitung 105,620 sedangkan  $t$  tabel 2,29 dengan signifikan 5% dan nilai ( $r^2$ ) 0,654

## 5.2 SARAN

Merujuk pada simpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Jurusan

Diharapkan Jurusan menyelenggarakan program-program yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi siswa. Jurusan dapat menyelenggarakan program pembimbingan dan pendampingan seperti orientasi akademik dan masa depan yang informatif pada awal tahun pertama masuk sekolah, perwalian akademik rutin sebanyak 2-3 kali persemester, pembimbingan khusus bagi siswa yang mengalami kesulitan akademik, dan program lainnya yang dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri. Jurusan juga dapat menyelenggarakan program apresiasi dengan melakukan pemilihan siswa berprestasi setiap tahunnya agar mahasiswa terpacu untuk senantiasa berprestasi.

### 2. Bagi siswa

Diharapkan siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang untuk lebih meningkatkan *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi dengan cara menyadari peran dan tanggung jawabnya yang menentukan kesuksesan dirinya baik kini maupun dimasa depan.



siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah agar tetap mempertahankan *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi sehingga dapat menghindari prokrastinasi akademik dalam kegiatan akademiknya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang diduga juga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan aspek-aspek atau fase-fase *self-regulated learning* dan begitu juga motivasi berprestasi. Dalam menyusun skala *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi guna menghindari jumlah item skala terlalu banyak yang dapat menyebabkan kejenuhan dan kurang fokusnya subjek pada saat mengisi skala.

## 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.
- A Rizvi, J. E Prawitasari & H. P Soejipto. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Psikologika Universitas Gadjah Mada* (Nomor 3 tahun 11). Hlm. 51- 65.
- Akinsola, dkk.(2007). Correlates Of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Euroasia Journal of Mathematics, Science & Technologi Education, Vol 3, No 4*
- Arikunto,Suharsimi. 2013. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta:Bumi Aksara
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baron dan Byrne. (2005). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do about It*. New York: Perseus Books.
- Bandura. (1997). *Social Learning Theory*. Prentice – Hall, Inc. New Jersey
- Boekaerts, dkk. 2000. *Handbook of Self Regulation*. California: Akademik Press
- Catrunada, L. (2008). *Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert* (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Dikti. *UU No 20 tahun 2003*. Diakses ([www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas.pdf](http://www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas.pdf)). 12 Desember 2019, Jam 14.25 WIB
- Ghufron, M.N. (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik* (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Ghufron & Risnawati. (2010). *Teori –Teori Psikologi*, Jogjakarta:Ar Ruzz Media

- Ferrari. (1995). *Procrastination And Tak Avoidance*. New York : Plenum Press
- Fiore. (2006). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt free play*. New York
- Hadi, (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Herasti Widyari. (2011). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP (on-line). *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*
- Husni Abdillah dan Diana Rahmasari. (2010). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa. *Jurnal Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya*. Hlm 1- 5.
- Indah. (2013). *Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Lingkungan Belajar Dengan Self Regulation Learning Pada Siswa*. Tesis (Tidak dipublikasikan) Universitas Medan Area. Medan
- Knaus, William. Ed. D (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger Publication. Inc.
- McClelland, D.C. 1984. *Human Motivation*. NewYork : The Press Syndicate of The University of Chambridge
- Nafesa. 2018. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah*. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*. 4(1) :53-67.
- Ninawati.(2002). *Hubungan Motivasi Prokrastinasi dengan Prestasi Kerja Karyawan*. *Jurnal*. Vol. 5 No. 8 Desember 2002
- Nova, 2012. Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Fakultas Pendidikan Negeri Yogya*.
- Ormrod, J.E. (2008). *Educational psychology: developing learners. International Edition*. New Jersey: Pearson Education Inc
- Riski. (2009). *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dan Kecenderungan Akademik Pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Medan: Fakultas Psikologi Sumatera Utara (Skripsi Tidak diterbitkan)
- Rivzi, A., Johana E. P, dan Soetjipto, H,P. (1997). *Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Yogyakarta: Psikologika.

- Rosihan Aji (2010). Warga Sekolah Perlu Menghargai Waktu. Diakses dari <http://www.wikimu.com/News/DisplayNews.aspx?id=16643&post=1> pada tanggal 12 Oktober 2020, jam 13.00 WIB.
- Sardiman, AM. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Siregar, Elia Fitria Sari. 2014. *Hubungan Self Efficacy dan Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. (Tesis). UMA. Medan
- Sukadji. (2001). *Motivasi dalam Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Steel.(2006).<https://www.esaunggul.ac.id/prokrastinasikebiasanmenundatugaspekerjaal/>, diakses pada tanggal 10 OKtober 2019.
- \_\_\_\_\_.(2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65– 94.
- \_\_\_\_\_.(2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Steel. (2007). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan Flow Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.1* (2013)
- Sugiyono 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif ,Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hal 63
- Suryabrata. 2006. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Solomon. (1984). *Procrastination Assesment Scale Students*. Dalam M. Hersen & A.s. Bellack. *Dictionary of Behavioral Aessment Techniques*. New York: Pergammon Press
- Tice, D.M. & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.



- Thakkar, N. (2009). Why Procrastinate: An Investigation of the Root Causes behind Procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*. Nomor 2 Volume 4.
- Ursia, 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*, Vol.17, No.1, 1-2
- Winkel, W. S. (1996). Psikologi pengajaran. Jakarta: PT. Gramedia.
- Wolters, C. A. (1998). *Self-Regulated Learning and College Students Regulation of Motivation*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224-235
- Wolter . 2003. *Landasan Sosial Budaya Dan psikologis Pendidikan*. Malang. Penerbit Gunung Samudera.
- Yanti, Novri. 2012. *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Medan Area* (Tesis). UMA. Medan.
- Zainudin Syafari. (2011). *Mencabut Akar Prokrastinasi*. Diakses dari <http://www.suara.ntb.com/2011/11/12/sosial/detil5%201.html>. pada tanggal 12 Oktober 2020, Jam 13.00 WIB.
- Zimmerman. (1989). A Social Cognitive View Of Self Regulated Learning. *Journal Of Education Psychologi*. 81, 329 – 339
- \_\_\_\_\_ (1990). Student Differences in Self Regulated Learning: Relating Gradfe, sex and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*. 81





Lampiran 1

**Hasil Data Penelitian Prokrastinasi Akademik**

No	Y1.1	Y1.2	x1.3	Y1.4	Y1.5	Y1.6	Y.7	Y1.8	Y1.9	Y1.10	Y1.11	Y1.12	Y1.13	Y1.14	Y1.15	Y1.16	Y1.17	Y1.18	Y1.19	Y1.20	Jlh
1	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	1	4	3	1	4	4	3	2	2	2	51
2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	43
3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	1	2	4	3	3	3	3	3	4	65
4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	1	1	3	67
5	1	4	4	3	2	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	49
6	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	63
7	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	2	3	66
8	3	4	4	4	1	2	3	1	4	4	3	2	4	2	4	4	3	2	2	4	60
9	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	51
10	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	71
11	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	2	2	4	65
12	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	61
13	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	71
14	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	1	1	2	56
15	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	45
16	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	69
17	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	69
18	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	2	4	2	1	2	3	2	2	2	57
19	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	61
20	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	2	63
21	3	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	1	1	2	60
22	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	68
23	4	3	4	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	1	58
24	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	72
25	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	1	2	2	3	1	4	4	4	55
26	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	52

27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	2	70
28	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	72
29	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	66
30	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	66
31	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	72
32	3	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	64
33	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	4	4	57
34	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	68
35	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	57
36	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	58
37	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	65
38	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	1	1	4	4	66
39	4	4	3	2	4	2	1	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	63
40	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	3	3	3	3	64
41	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	2	4	4	59
42	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	73
43	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	62
44	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	54
45	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	3	2	4	65
46	2	3	1	3	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	4	57
47	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	63
48	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	64
49	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	63
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	72
51	4	2	1	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
52	2	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	67
53	2	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2	4	59
54	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73
55	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	59
56	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	59

57	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	2	3	4	4	4	3	67
58	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	2	59
59	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	69
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	74
61	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	70
62	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	74
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	66
64	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	2	56
65	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	70
66	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	66
67	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	74
68	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	75
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	70
70	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	61
71	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	67
72	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	2	3	4	4	4	3	67
73	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	2	59
74	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	72
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	74
76	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	70
77	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	74
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	66
79	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	2	56
80	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	70
81	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	66
82	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	74
83	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	75
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	70
85	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	61
86	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	67

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	66
88	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	56
89	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	3	4	70	
90	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	74
91	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	75
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	70
93	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	61
94	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	67
95	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	75
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	70
97	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	61
98	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	67
99	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	4	69
100	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	71
101	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	70
102	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	58
103	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	63	
104	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	73
105	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	70
106	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	63
107	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	69
108	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	70
109	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	4	71	
110	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	69
111	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	60
112	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	63
113	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
114	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	74
115	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	73



### *Self Regulated Learning*

No	x1.1	x1.2	x1.3	x1.4	x1.5	x1.6	x1.7	x1.8	x1.9	x1.10	x1.11	x1.12	x1.13	x1.14	x1.15	jlh
1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	54
2	1	2	3	4	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	48
3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	1	2	4	4	50
4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	54
5	1	4	4	3	2	4	2	1	2	3	2	2	2	2	4	38
6	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	44
7	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	51
8	3	4	4	4	1	2	3	1	4	4	3	2	4	2	4	45
9	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	4	40
10	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	53
11	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	52
12	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	50
13	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	54
14	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	49
15	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	35
16	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	51
17	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	51
18	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	2	4	2	4	49
19	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	4	4	43
20	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	47
21	3	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	50
22	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	50
23	4	3	4	2	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	44
24	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	54
25	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	1	2	2	39
26	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	36

27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	57
28	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	54
29	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	52
30	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	47
31	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	54
32	3	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	52
33	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	50
34	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	53
35	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	4	4	3	4	46
36	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	4	3	41
37	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	45
38	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	54
39	4	4	3	2	4	2	1	3	4	1	4	4	3	2	4	45
40	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	50
41	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	44
42	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	55
43	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	48
44	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	36
45	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	51
46	2	3	1	3	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	40
47	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	46
48	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	51
49	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	2	45
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	1	4	52
51	4	2	1	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	46
52	2	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	3	3	48
53	2	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	2	45
54	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	53
55	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	46
56	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	40

57	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	2	49
58	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	45
59	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	51
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	55
61	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	50
62	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	54
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	53
64	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	38
65	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	53
66	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	46
67	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	55
68	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	56
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	52
70	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	41
71	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	54
72	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	2	49
73	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	4	45
74	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	52
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	55
76	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	50
77	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	54
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	53
79	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	38
80	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	53
81	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	4	4	2	46
82	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	55
83	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	56
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	52
85	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	41
86	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	54

87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	53
88	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	38
89	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	53
90	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	55
91	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	56
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	52
93	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	41
94	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	54
95	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	56
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	52
97	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	41
98	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	54
99	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	56
100	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	56
101	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	52
102	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	46
103	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	49
104	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	56
105	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	52
106	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	46
107	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	49
108	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	4	52
109	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	56
110	4	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	50
111	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	44
112	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	45
113	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	54
114	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	56
115	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	56

### Motivasi Berprestasi

No	x2.1	x2.2	x2.3	x2.4	x2.5	x2.6	x2.7	x2.8	x2.9	x2.10	x2.11	x2.12	x2.13	x2.14	x2.15	x2.16	x2.17	x2.18	x2.19	x2.20	Jlh
1	4	4	3	3	4	1	4	3	3	1	4	3	1	3	4	1	4	3	3	4	60
2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	50
3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	1	3	2	2	3	2	44
4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	46
5	2	2	3	2	1	3	1	1	4	3	3	2	4	1	4	3	1	1	4	1	46
6	2	2	2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	3	1	41
7	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	33
8	1	1	2	1	2	3	3	2	1	3	3	1	1	4	3	3	3	2	1	3	43
9	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	2	3	3	1	3	3	46
10	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	3	2	41
11	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	45
12	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	50
13	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	46
14	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	2	3	38
15	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	46
16	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	3	45
17	3	1	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	39
18	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	34
19	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	53
20	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	47
21	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	45
22	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	48
23	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	45
24	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	48
25	3	1	2	1	1	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	40
26	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	36



27	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	34
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	41
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	41
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	43
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
32	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	51
33	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	48
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	47
35	4	4	3	2	4	1	4	3	3	1	4	2	1	3	4	1	4	3	3	58
36	4	3	2	2	1	4	3	1	1	4	3	2	1	2	1	4	3	1	1	46
37	3	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	2	1	3	3	1	1	42
38	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	34
39	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	43
40	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	36
41	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	35
42	1	3	2	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	42
43	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	43
44	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	45
45	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	36
46	2	2	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	35
47	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	32
48	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	43
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
50	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	43
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
52	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	52
53	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	49
54	4	4	3	2	4	1	4	3	3	1	2	2	2	2	3	1	4	3	3	55
55	4	3	2	4	1	4	3	1	1	4	3	2	1	1	1	4	3	1	1	47
56	3	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	3	3	1	1	41

57	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	37
58	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
59	3	4	3	1	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	2	4	1	2	3	1	47
60	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	39
61	3	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	32
62	2	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	39
63	4	3	2	4	1	4	2	2	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	49
64	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	43
65	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	49
66	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	47
67	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	50
68	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	47
69	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	50
70	4	1	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	44
71	4	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	40
72	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	40
73	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	40
74	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	41
75	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	46
76	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	45
77	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	43
78	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	37
79	4	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	39
80	3	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	3	4	2	45
81	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	48
82	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	43
83	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	45
84	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	42
85	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	44
86	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	40

87	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	40
88	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	42
89	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	46
90	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	45
91	3	3	2	3	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	41
92	4	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	38
93	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	41
94	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	39
95	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	38
96	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	45
97	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
98	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	44
99	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	42
100	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	43
101	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	39
102	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	41
103	3	4	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	45
104	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	45
105	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	42
106	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	42
107	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	45
108	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	46
109	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	41
110	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	36
111	3	4	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	35
112	3	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	39
113	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	41
114	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	40
115	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	45

Lampiran 2

Reliability

Scala : Prokrastinasi Akademik

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.717	.721	20

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
65.23	46.743	6.837	20

## Reliability

Scala: *Self reglated learning*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.692	15

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	45.9739	25.850	.378	.666
X1.2	45.8522	26.952	.330	.674
X1.3	45.9304	25.276	.439	.658
X1.4	45.7913	26.237	.383	.667
X1.5	45.7913	26.447	.356	.670
X1.6	45.9826	27.140	.266	.681
X1.7	46.0087	26.272	.365	.668
X1.8	45.8435	24.958	.556	.645
X1.9	45.8348	26.279	.396	.666
X1.10	46.0261	26.324	.370	.668
X1.11	46.0435	26.638	.298	.677



X1.12	46.1391	27.700	.184	.691
X1.13	46.0348	26.718	.282	.679
X1.14	46.0957	29.491	-.027	.719
X1.15	45.9391	29.128	.009	.714

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
49.2348	30.058	5.48256	15

Reliability

Scala : Motivasi Berprestasi

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	115	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	115	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.682	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	40.27	22.988	.264	.670
X2.2	40.68	23.132	.259	.671
X2.3	40.78	22.891	.372	.659
X2.4	40.85	24.829	.062	.689
X2.5	40.83	24.472	.077	.691
X2.6	40.81	23.332	.265	.670
X2.7	40.78	22.487	.430	.653
X2.8	40.97	24.184	.171	.679
X2.9	40.76	22.659	.402	.656
X2.10	40.81	23.332	.265	.670
X2.11	40.83	23.864	.194	.677
X2.12	41.02	24.666	.215	.676
X2.13	40.90	23.936	.161	.681
X2.14	40.93	24.399	.132	.682
X2.15	41.02	23.403	.209	.677
X2.16	40.81	23.332	.265	.670
X2.17	40.78	22.487	.430	.653
X2.18	40.97	24.184	.171	.679
X2.19	40.76	22.659	.402	.656
X2.20	40.78	22.487	.430	.653

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
42.97	25.595	5.059	20

## Lampiran 3

## Uji Normalitas

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PROKRASTINASI AKADEMIK	115	65.23	6.837	43	75
SELF REGULATED LEARNING	115	49.23	5.483	35	57
MOTIVASI BERPRESTASI	115	42.97	5.059	32	60

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PROKRASTINA SI AKADEMIK	SELF REGULATED LEARNING	MOTIVASI BERPRESTASI
N		115	115	115
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	65.23	49.23	42.97
	Std. Deviation	6.837	5.483	5.059
Most Extreme Differences	Absolute	.110	.145	.074
	Positive	.077	.100	.074
	Negative	-.110	-.145	-.062
Kolmogorov-Smirnov Z		1.177	1.557	.797
Asymp. Sig. (2-tailed)		.125	.016	.549

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test 2

		PROKRASTINA SI AKADEMIK	SELF REGULATED LEARNING	MOTIVASI BERPRESTASI
N		115	115	115
Uniform Parameters <sup>a,b</sup>	Minimum	43	35	32
	Maximum	75	57	60
Most Extreme Differences	Absolute	.337	.272	.316
	Positive	.009	.037	.316
	Negative	-.337	-.272	-.093
Kolmogorov-Smirnov Z		3.611	2.916	3.394
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000

a. Test distribution is Uniform.

b. Calculated from data.

### Uji Linearitas

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
prokrastinasi akademik * self regulated learning	115	100.0%	0	.0%	115	100.0%
prokrastinasi akademik * motivasi berprestasi	115	100.0%	0	.0%	115	100.0%

### prokrastinasi akademik \* self regulated learning

#### Report

prokrastinasi akademik

self regulated learning	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Skewness	Sum
35	45.00	1	.	.	45
36	53.00	2	1.414	.	106
38	54.25	4	3.500	1.014	217
39	55.00	1	.	.	55
40	55.67	3	4.163	1.225	167
41	60.40	5	1.342	.913	302
43	61.00	1	.	.	61
44	60.00	4	2.160	1.014	240
45	61.38	8	2.387	.752	491
46	62.25	8	3.770	.752	498
47	64.50	2	2.121	.	129
48	57.33	3	12.662	1.225	172
49	63.17	6	5.529	.845	379
50	64.89	9	4.755	.717	584
51	67.00	6	2.280	.845	402
52	69.08	12	2.610	.637	829
53	68.89	9	2.522	.717	620
54	68.64	14	5.930	.597	961
55	73.83	6	.408	.845	443
56	73.10	10	2.132	.687	731
57	70.00	1	.	.	70
Total	65.23	115	6.837	.226	7502

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik *	Between	(Combined)	3785.027	20	189.251	11.525	.000
self regulated learning	Groups	Linearity	3404.696	1	3404.696	207.330	.000
		Deviation from Linearity	380.331	19	20.017	1.219	.260
	Within Groups		1543.634	94	16.422		
	Total		5328.661	114			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi akademik *	.799	.639	.843	.710
self regulated learning				



## prokrastinasi akademik \* motivasi berprestasi

### Report

prokrastinasi akademik

motivasi berprestasi	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Skewness	Sum
32	66.50	2	4.950	.	133
33	66.00	1	.	.	66
34	64.33	3	6.658	1.225	193
35	58.67	3	1.528	1.225	176
36	62.50	4	7.326	1.014	250
37	66.50	2	.707	.	133
38	67.00	3	9.849	1.225	201
39	67.57	7	6.399	.794	473
40	65.60	10	5.582	.687	656
41	67.45	11	6.251	.661	742
42	66.57	7	5.740	.794	466
43	65.73	11	6.150	.661	723
44	62.60	5	3.286	.913	313
45	67.36	14	6.428	.597	943
46	61.67	9	11.023	.717	555
47	66.67	6	5.465	.845	400
48	65.75	4	6.344	1.014	263
49	65.00	3	5.568	1.225	195
50	62.00	4	13.784	1.014	248
51	64.00	1	.	.	64
52	67.00	1	.	.	67
53	61.00	1	.	.	61
55	73.00	1	.	.	73
58	57.00	1	.	.	57
60	51.00	1	.	.	51
Total	65.23	115	6.837	.226	7502

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik *	Between Groups	(Combined) Linearity	908.092	24	37.837	.770	.763
		Deviation from Linearity	44.926	1	44.926	.915	.341
			863.166	23	37.529	.764	.765
	Within Groups		4420.569	90	49.117		
	Total		5328.661	114			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi akademik *	-.092	.008	.413	.170
motivasi berprestasi				

**Pengujian Hipotesis Dengan Uji T dan Uji F**

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	MOTIVASI BERPRESTASI , SELF REGULATED LEARNING		Enter

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	MOTIVASI BERPRESTASI , SELF REGULATED LEARNING	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.808 <sup>a</sup>	.654	.647	4.060

a. Predictors: (Constant), MOTIVASI BERPRESTASI, SELF REGULATED LEARNING

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.904	4.633		4.943	.000
	SELF REGULATED LEARNING	1.002	.069	.804	14.440	.000
	MOTIVASI BERPRESTASI	-.163	.075	-.121	-2.170	.032

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

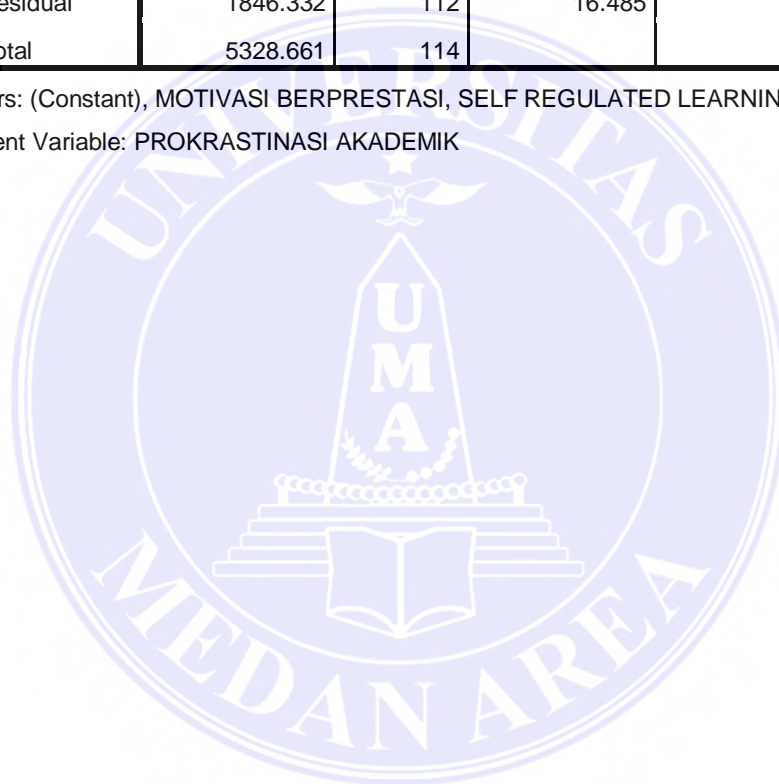
### Pengujian Hipotesis dengan Uji F

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3482.329	2	1741.165	105.620	.000 <sup>a</sup>
	Residual	1846.332	112	16.485		
	Total	5328.661	114			

a. Predictors: (Constant), MOTIVASI BERPRESTASI, SELF REGULATED LEARNING

b. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK



## Lampiran 4

**IDENTITAS DIRI**

Berikan tanda (X) pada kolom yang sesuai dengan diri anda

1. Nama :

2. Jenis Kelamin :

Laki -Laki       Perempuan

**PETUNJUK PENGISIAN**

Bacalah dan pahami dengan benar. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan berdasarkan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Kuesioner ini terdiri dari tiga bagian yaitu kuesioner 1, kuesioner 2, kuesioner 3. Berilah tanda (X) pada salah satu pilihan anda. Jawaban yang disediakan terdiri dari 4 pilihan, yaitu:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

- **Prokrastinasi akademik**

No	Pernyataaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya terbiasa menunda mengerjakan tugas jika ada acara televisi yang saya sukai				
2	Saya jarang bisa menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan				
3	Saya sering menyelesaikan tugas sebelum waktu yang ditargetkan habis				
4	Penyelesaian tugas sering tidak sesuai dengan waktu yang telah saya rencanakan karena saya malas mengerjakannya				
5	Saya lebih menyukai film – film hiburan yang baik dari pada harus menyelesaikan tugas				
6	Tidak perlu mengerjakan PR secepatnya, karena nantinya				



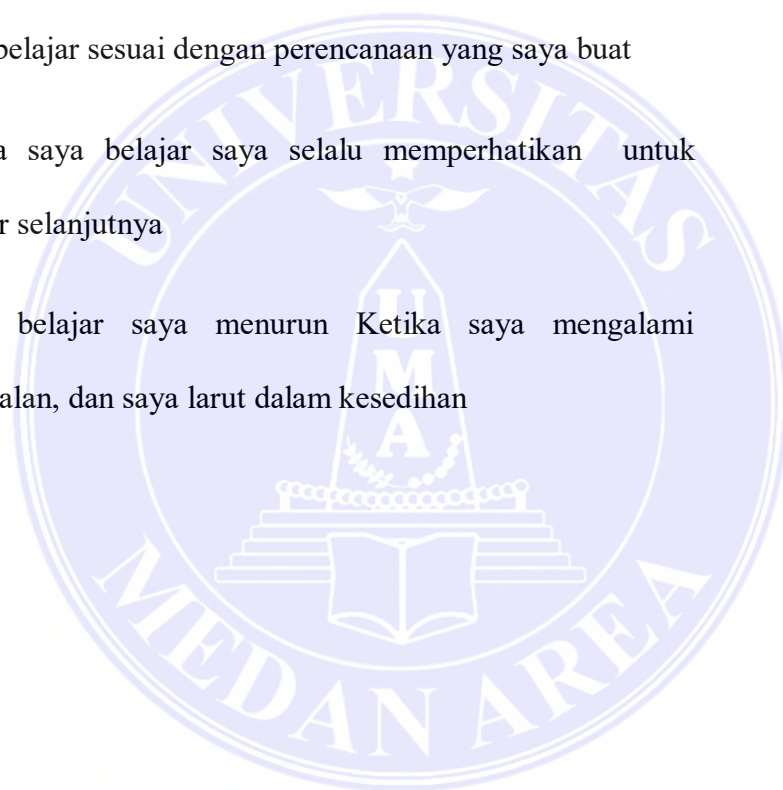
	dapat dikerjakan satu hari sebelum dikumpul				
7	Saya melaksanakan tugas sesuai apa yang saya rencanakan				
8	Saya lebih memilih tidur dibandingkan mengerjakan tugas sekolah				
9	Sepulang sekolah, saya suka mengulang pelajaran dirumah				
10	Saya belum menyelesaikan tugas karena waktu mengumpul masih lama				
11	Saya akan menunda – nunda menyelesaikan bagian tugas kelompok yang di berikan kepada saya				
12	Saya membuat jadwal/ catatan kecil untuk menegrjakan tugas pada saat di rumah agar dapat dilakukan secara teraur dan selesai tepat waktu				
13	Saya menyelesaikan tugas sekolah sesuai waktu yang telah saya di tentukan				
14	Saya akan berhenti mengerjakan tugas ketika ada teman mengajak jalan				
15	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas daripada menonton TV bersama teman – teman				
16	Saya membutuhkan waktu yang banyak mengerjakan rangkuman di bandingkan teman – teman saya				
17	Saya merasa kesulitan dalam mengumpulkn tugas sesuai batas waktu				
18	Saya sering bermain dan saya cenderung melewatkan waktu belajar				
19	saya memilih menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu				
20	Saya mengerjakan tugas pada saat – saat terakhir pengumpulan tugas				

• *Self regulated Learning*

No	Pernyataaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya selalu menetapkan tujuan yang akan saya capai di masa depan				
2	Saya tidak mampu mengerjakan tugas, jika dalam kondisi stress				
3	Setiap tujuan yang saya tetapkan selalu memiliki standart tertentu				
4	Ketika mengalami kegagalan, saya sulit untuk bangkit lagi				
5	Saya selalu belajar sesuai kemampuan saya				
6	Saya hanya mengikuti teman- teman dalam belajar				
7	Saya selalu memperbaiki kesalahan yang saya buat				
8	Saya mengevaluasi cara belajar saya				
9	Saya menerima nilai hasil belajar sesuai kemampuan saya				
10	Merencanakan jadwal belajar adalah cara saya dalam				

mencapai nilai belajar yang baik

- 11 Saya selalu belajar walaupun dalam keadaan aktivitas rumah yang padat
- 12 Saya mengabaikan hasil belajar saya kalau tidak sesuai dengan yang saya harapkan
- 13 Saya belajar sesuai dengan perencanaan yang saya buat
- 14 Ketika saya belajar saya selalu memperhatikan untuk belajar selanjutnya
- 15 Hasil belajar saya menurun Ketika saya mengalami kegagalan, dan saya larut dalam kesedihan



• **Motivasi Berprestasi**

No	Pernyataaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Mengikuti pelajaran dengan penuh semangat merupakan kenikmatan bagi saya				
2	Pada saat menegangkan dalam ujian, saya tetap mampu konsentrasi				
3	Kegagalan yang saya alami saya gunakan sebagai pelajaran paling berharga				
4	Saya terkadang bersikap tidak peduli atas prestasi saya yang raih				
5	Saya kurang termotivasi untuk belajar				
6	Saya membayangkan keberhasilan saya di masa yang akan datang				
7	Saya yakin suatu saat saya akan berprestasi lebih baik lagi				
8	Saya memiliki strategi belajar yang membuat saya yakin menang				
9	Saya akan memotivasi diri agar giat belajar				

- 10 Saya kurang memiliki keyakinan bahwa saya akan berhasil
- 11 Saya berusaha keras untuk hasil belajar yang maksimal
- 12 Saya mampu memprediksi apa yang harus saya lakukan selama ujian berlangsung
- 13 Saya berusaha melampaui prestasi saya sebelumnya
- 14 Sekalipun sudah mencapai prerstasi terbaik, namun saya tetap terus belajar keras
- 15 Saya akan membuang pikiran yang dapat mengganggu konsentrasi saya dalam belajar
- 16 Saya ingin memperoleh nilai yang bagus di setiap mata pelajaran.
- 17 Saya ingin memiliki nilai terbaik di kelas.
- 18 Saya ingin mendapat peringkat 5 besar di kelas.
- 19 Saya menyukai tugas yang sangat mudah untuk dikerjakan.
- 20 Saya tidak mengerjakan tugas dengan tepat waktu.