

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya. Pada paragraf ini akan dijelaskan bahwa prokrastinasi sebagai salah satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiaakan karunia Tuhan, Ferrari (Anonim, 2000).

Prokrastinasi juga tidak selalu diartikan sama dalam bahasa dan budaya manusia. Bangsa Mesir kuno misalnya, mempunyai dua kata kerja yang memiliki arti sebagai prokrastinasi, yang pertama menunjuk pada suatu kebiasaan yang digunakan untuk menghindari pekerjaan-pekerjaan penting dan usaha yang impulsif. Sedangkan kata yang kedua menunjuk pada kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika musim tanam tiba. Bangsa Romawi menggunakan kata *procrastinare* dalam istilah militer mereka, yaitu perbuatan yang bijaksana untuk menangguhkan keputusan menyerang dengan cara menunggu musuh keluar yang menunjukkan suatu sikap sabar dalam konflik militer (Anonim, 2000).

Pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda-nunda sebagai upaya yang konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang dan tanpa tujuan yang pasti.

Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 2008) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Ditambahkan pula oleh Ferrari dkk (dalam Fibrianti, 2009) bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari esok”. Menurut Salomon & Rothblum (1984) prokrastinasi yaitu suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Anggraeni, 2007). Lay (dalam Prima, 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda hal-hal yang seharusnya dilakukan untuk tujuan tertentu.

Menurut Ackerman & Cross (dalam Jiou dkk, 2011) Prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus dari prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik meliputi pengetahuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik atau melakukan aktivitas akademik seperti menulis esai, belajar untuk persiapan ujian, menyelesaikan tugas sekolah, atau membaca buku pelajaran,

namun untuk suatu alasan individu gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukannya dan menunda di lain waktu. Salomon, Rothblum dan Murakami (dalam Koestner & Vallerand, 1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan berhubungan dengan perilaku prokrastinasi tersebut.

Burka dan Yuen (2008) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi Akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas dan mulai mengerjakan tugas pada batas akhir pengumpulan tugas.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Ferrari dkk (dalam Ghufron & Rini, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

### 1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasioanal yang dimiliki seseorang.

### 2) Kondisi psikologis individu

Menurut Milgram dkk, *trait* kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi

intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Olive menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procratination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *linient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Burka & Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan

diri, manajemen diri, kematangan emosi dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Burka & Yuen (2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan.

Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008), kemampuan manajemen diri yang rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik.

Siswa yang memiliki kematangan emosi yang baik juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi/baik kematangan emosi yang dimiliki siswa ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, Briordy (M. N. Ghufon, 2003)

Menurut Ferrari (Mela Rahmawati, 2011), reward dan punishment dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi. Menurut Mc. Cown & Jhonson (Mela Rahmawati, 2011), dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping reward yang diperoleh prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ferrari (Renni Nugrasanti, 2006: 29), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Menurut Solomon & Rothblum (Renni Nugrasanti, 2006: 29), prokrastinasi dilakukan siswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi adalah Kondisi Fisik (kelelahan, sakit), Kondisi Psikologis (sikap, kemampuan sosial), Gaya Pengasuhan, Lingkungan, Konsep Diri, *Self Regulated Learning*, Kematangan emosi, Reward dan Punishment.

### **3. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik**

Adapun Salomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa tugas yang menjadi sasaran prokrastinasi akademik yaitu:

a. Menulis (tugas mengarang)

Tugas menulis atau mengarang meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya mengerjakan revisi atau mengerjakan esai, menulis makalah, laporan atau tugas menulis lainnya.

b. Belajar

Tugas belajar mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian atau ulangan yang sudah dijadwalkan seperti menunda waktu untuk belajar saat

akan menghadapi ujian (tengah semester, akhir semester maupun ulangan harian).

c. Tugas membaca

Tugas membaca meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan bahan-bahan yang diperlukan untuk topik pembelajaran yang berikutnya.

d. Tugas/kinerja administratif

Tugas administratif meliputi mengembalikan buku ke perpustakaan, melengkapi persyaratan yang diperlukan untuk menghadapi ujian, menyalin tugas, catatan, mengisi daftar hadir praktikum dan sebagainya..

e. Menghadiri pertemuan akademik

Menghadiri pertemuan akademik meliputi penundaan maupun keterlambatan ketika masuk kelas, membolos di jam pelajaran.

f. Kinerja akademik secara keseluruhan

Kinerja akademik meliputi menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berkaitan sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis tugas yang sering menjadi sasaran prokrastinasi yaitu tugas belajar untuk menghadiri ujian, tugas membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda atau menyelesaikan atau mengerjakan semua pekerjaan akademik secara keseluruhan.

#### **4. Ciri-Ciri Prokrastinasi**

Schouwenberg (Ferrari, 1995) menyebutkan perilaku prokrastinasi menurut beberapa indikator:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Seorang prokrastinator menunda-nunda mengerjakan walaupun ia tahu bahwa tugas yang dihadapinya haru segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya.
- c. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, seorang prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki.
- d. Kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan.
- e. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan uraian di atas, prokrastinasi mempunyai ciri-ciri antara lain: memiliki kecenderungan hampir selalu atau selalu meninggalkan tugas-tugas, hampir atau selalu mengalami masalah karena tingkat kecemasan yang tinggi, berkaitan dengan tugas menunda atau meninggalkan tersebut, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas dan mulai mengerjakan tugas pada batas akhir pengumpulan tugas. Prokrastinasi memiliki ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

## **5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik**

### **a) Psikodinamik**

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi proses perkembangan kognitif anak ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, seseorang akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat pada kegagalan yang pernah dialami pada masa lalu, sehingga merasa takut seperti masa lalu yang dipersepsikan akan mendatangkan kegagalan.

### **b) Behavioristik**

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat dari proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan punishment dari perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses pada tugas

sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dirasakan akan dijadikan reward untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang.

### c) **Kognitif dan Behavioral-kognitif**

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah.

## **6. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Menurut Burka & Yuen (2008) prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2011), juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal.

- a. Dampak Internal Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam

tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak Eksternal Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas, dapat membuat siapa saja ingin menunda. Menurut Milgran (Mela Rahmawati, 2011), berpendapat bahwa :

- 1) Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue*.
- 2) Trait kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru

## **B. *Self Regulated Learning***

### **1. 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 *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).

Menurut Schunk dan Zimmerman (1988), *Self regulated learning* dapat berlangsung apabila individu secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara mempertanggung jawabkan tugas-tugas, menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan kemampuan belajar dan mengantisipasi hasil belajarnya. Selain itu Schunk dan Zimmerman (1988), menegaskan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* adalah secara metakognisi, motivasional, dan behavioral ikut aktif dalam proses belajar. Individu sengan sendirinya memulai belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan tanpa bergantung pada dosen, orangtua, dan orang lain.

Zimmerman (dalam Cobb, 2003) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan menjadi individu yang aktif dalam proses pembelajaran ditinjau dari sudut metakognitif, motivasi dan perilaku. Dari sudut metakognitif,

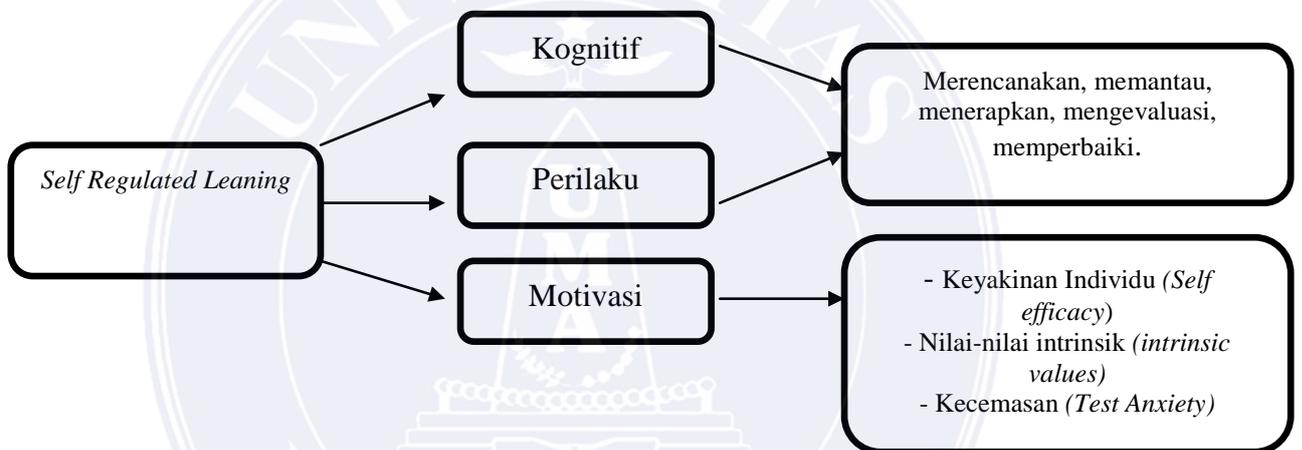
individu yang mandiri merencanakan, menentukan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri terhadap berbagai hal selama proses memperoleh keahlian. Dari sudut motivasi, individu yang mandiri menyadari kompetensinya, memperlihatkan keyakinan yang tinggi terhadap dirinya (*High self-efficacy*), dan ketertarikan kepada tugas. Individu yang memiliki motivasi tinggi, memulai belajar dengan menampilkan usaha yang luar biasa dan tekun selama belajar. Dari segi perilaku, individu yang mandiri memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan mereka untuk bisa belajar optimal.

Pintrich dan Groot (1990) memberi istilah *self regulation* dalam belajar sebagai *self regulated learning*. Menurutnya, dalam *self regulated learning* terdapat tiga komponen *self regulation*, yaitu komponen 1. strategi-strategi kognitif, 2. strategi-strategi metakognitif dan 3. manajemen usaha. Menurut mereka, strategi-strategi kognitif adalah strategi-strategi yang digunakan untuk mengolah informasi seperti, pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), dan organisasi (*organization*). Dan strategi-strategi metakognitif terdiri dari perencanaan (*panning*), pemantauan (*monitoring*), dan modifikasi kognitif (*cognitive modification*). Manajemen usaha adalah kegiatan individu mengelola dan mengontrol usaha mereka dalam menghadapi hambatan ketika menyelesaikan tugas-tugas akademis di kelas.

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.

Hal senada juga dikemukakan oleh Butler dkk (1995), yang menyatakan bahwa *Self Regulated Learning* merupakan usaha aktif dari siswa untuk meraih tujuan yang telah direncanakan dalam aktivitas belajarnya dengan melibatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku.

Guna memahami teori mengenai *self regulated learning* yang telah diuraikan sebelumnya, dibawah ini adalah gambar skema *self regulated learning* menurut Zimmerman (1988) :



Gambar 1. Bagan Skema *Self regulated learning*

Berdasarkan dari beberapa pernyataan maka dapat disimpulkan bahwa *Self Regulated Learning* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam proses belajar dengan mengikut sertakan kemampuan yang dimilikinya, mencakup metakognisi, motivasi dan perilaku aktif bagi siswa untuk meraih suatu tujuan.

## 2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*.

*Self regulated learning* adalah suatu pembelajaran dimana individu dapat mengatur dirinya sendiri. Pembelajaran yang termasuk didalamnya yaitu

pengaturan yang meliputi proses berpikir dan akan dimunculkan menjadi suatu perilaku yang terarah dan teratur (Ormrod, 2009). Elvina (2008) menjelaskan *Self regulated learning* merupakan cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademik, dengan cara mengontrol perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan proses berpikir dalam dirinya. *Self regulated learning* yang diterapkan dalam *self regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman (1989), *self regulated learning* terdiri atas pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku.

Sesuai aspek diatas, selanjutnya Wolters, (2003), menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self regulated learning* sebagai berikut. Pertama, strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), dan organisasi (*organization*) dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan belajarnya.

Kedua, strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana mahasiswa berusaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi *mastery self-talk*, *extrinsic self-talk*, *relative ability self-talk*, *relevance enhancement*, *situasional interest*

*enhancement, self-consequating, dan penyusunan lingkungan (environment structuring).*

Ketiga, strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Sesuai dengan penjelasan Bandura (dalam Zimmerman, 1989), bahwa perilaku adalah aspek dari pribadi (*person*), walaupun bukan “*self*” internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi, dan afeksi. Meskipun begitu, individu dapat melakukan observasi, memonitor, dan berusaha mengontrol dan meregulasinya seperti pada umumnya aktivitas tersebut dapat dianggap sebagai *self-regulatory* bagi individu. Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha (*effort regulation*), waktu dan lingkungan (*time/study environment*, dan pencarian bantuan (*help-seeking*).

Menurut Sleight (1997), dijelaskan ada beberapa aspek *Self Regulated Learning* yang harus dimiliki oleh individu, seperti:

a. Motivasi.

Motivasi merupakan faktor yang dimiliki individu yang dapat mengarahkan dan membantu individu dalam mengorganisasi aktivitas belajarnya.

b. Metakognisi.

Komponen ini merupakan kemampuan individu untuk memahami apa yang dibutuhkan dalam menghadapi suatu situasi dalam belajar.

c. *Efistemic Beliefs*.

Aspek ini merupakan prinsip atau kepercayaan yang dimiliki individu dalam belajar.

d. Strategi belajar.

Strategi belajar ini merupakan aktivitas mental dalam usaha mengelola dan mengorganisir aktivitas belajar siswa secara efisien.

e. Pengetahuan yang dimiliki.

Aspek ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang dimiliki individu mengenai materi atau lingkungan belajar yang dapat membantu pemahaman pengetahuan baru dalam kelancaran aktivitas belajar.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 1998), mengemukakan bahwa *Self Regulated Learning* mencakup tiga aspek, yaitu:

1. Metakognisi.

Zimmerman (dalam Ropp, 1998), menyatakan bahwa metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktifitas belajar. Schraw (dalam Martinez, young, 1997), menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi informasi mengenai kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu, pengetahuan tentang strategi serta pengetahuan tentang kapan dan dimana saat penggunaan strategi yang dimiliki. Pengaturan kognisi mencakup perencanaan, pemantauan dan perbaikan perilaku.

2. Motivasi.

Menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 1998), motivasi dalam *Self Regulated Learning* merupakan suatu pendorong yang ada dalam diri individu yang meliputi persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan

otonomi yang dimiliki dalam melaksanakan kegiatan belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki oleh setiap individu (Martinez dkk, 1997).

### 3. Perilaku.

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar (Zimmerman dkk, 1998).

Ketiga aspek dari *Self Regulated Learning* di atas apabila digunakan secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi, akan menunjang kemampuan dalam pengelolaan diri dalam aktivitas belajar yang optimal. Menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Wolters, 1998), bahwa individu yang melakukan *Self Regulated Learning* secara tepat dan baik diindikasikan sebagai individu yang berperan secara aktif dalam proses belajar dan memiliki kemampuan untuk mengatur cara belajar yang dilakukannya.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang tercakup dalam *Self Regulated Learning* adalah metakognisi, motivasi dan perilaku.

### **3. Karakteristik *Self Regulated Learning*.**

Haris dan Graham (dalam Schunk, D. H. & Etmer, P. A. (1999) 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 Wolters, C. A. (1998) mengemukakan karakteristik seorang *Self Regulated Learning* adalah:

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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 performasi dalam belajar.
- d. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar.
- e. 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.

- f. 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.

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik yang dimiliki seorang yang menggunakan *Self Regulated Learning* adalah, aktif dalam mengatur aktivitas belajarnya, memiliki kemandirian, mempersiapkan, merencanakan dan mengatur aktivitas belajar, memiliki upaya gigih dalam belajar, memiliki strategi dalam belajar, memiliki kemampuan untuk mengelola dan menggunakan sumber-sumber yang mendukung aktivitas belajar, memiliki kemampuan untuk melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap kegiatan belajar.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning*.**

Teori *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Wolters, C. A. 1998), terfokus pada segala daya upaya siswa melakukan inisiatif dalam belajar serta usaha untuk mengontrol dan mengevaluasi belajarnya. Menurut Bandura (dalam Zimmerman, 1989) *Self Regulated Learning* mengacu pada tingkatan siswa dapat menggunakan diri untuk mengatur strategi dalam bertindak laku serta mengatur lingkungan belajar.

Sedangkan menurut Boekaerts (1996) mengatakan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari *self regulated learning* adalah

keinginan untuk mencapai tujuan. Atribut personal lain yang juga terlibat dalam mempengaruhi *self regulated learning* antara lain yaitu:

- (1). Kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri/konsep diri
- (2). Keinginan untuk mencoba.
- (3). Komitmen.
- (4). Manajemen waktu.
- (5). Kesadaran akan metakognitif.
- (6). Penggunaan strategi yang efisien.

Menurut teori sosial kognitif (Bandura, 1962 dalam Syahputri 2012) bahwa ada tiga hal yang mempengaruhi seseorang melakukan *self regulated learning*, yaitu:

1. Individu, yang tercakup dalam faktor individu antara lain:
  - a. Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam sehingga membantu individu melakukan *Self Regulated Learning*.
  - b. Tingkat kemampuan metakognisi individu semakin tinggi, sehingga dapat membantu individu melaksanakan *Self Regulated Learning*.
  - c. Tujuan ingin dicapai, artinya semakin tinggi kompleks tujuan ingin diraih , semakin besar kemungkinan individu melakukan *Self Regulated Learning*.
2. Perilaku, fungsi perilaku adalah membantu individu menggunakan segala kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya dilakukan individu mengatur proses belajar, akan meningkatkan *Self Regulated Learning* pada diri individu.

Menurut Bandura (1997), ada tiga tahap perilaku berkaitan dengan *Self Regulated Learning* yaitu:

- a. *Self Observation* (Observasi diri) dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinal tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah lakunya yang lain. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.
  - b. *Judgmental ; Process* Proses penilaian atau mengadili tingkah laku melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi
  - c. *Self Reaction ; Reaksi diri afektif* : berdasarkan pengamatan dan judgement itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum dirinya sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.
3. Lingkungan, menurut Bandura (dalam Zimmerman, 1998) dalam proses *self regulated learning*, lingkungan memiliki pengaruh sangat besar, karena dilingkungan tersebut siswa melakukan aktivitas belajar, dalam hal ini, lingkungan dapat mendukung atau menghambat siswa dalam melakukan

aktivitas belajar, dalam hal ini peneliti membatasi pengaruh lingkungan keluarga yang memberi support/dukungan sehingga siswa memiliki *self regulated learning* yang baik.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self regulated learning* adalah hasil pengaruh resiprokal faktoreksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi *self regulated learning* dengan dua cara:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi *self regulated learning* dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan

eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal

Faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

- 1) Observasi diri (*self observation*): Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.
- 2) Proses penilaian (*judgmental process*): Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi

performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, *self regulated learning* juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

- 3) Reaksi diri (*self response*): Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, diambil kesimpulan bahwa ketiga komponen tersebut (individu, perilaku, dan lingkungan) saling berkaitan dalam mempengaruhi *self regulated learning* siswa.

### **5. Strategi dalam *Self Regulated Learning*.**

Zimmerman (1989) menekankan untuk dapat dianggap *self-regulated*, proses belajar siswa harus menggunakan strategi-strategi khusus untuk mencapai tujuan akademis. Strategi dalam *self regulated learning* mengarah pada tindakan dan proses yang diarahkan pada perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan perngorganisasian (*agency*), tujuan (*purpose*) dan persepsi instrumental seseorang. *Agency* adalah kemampuan individu untuk memulai dan

mengarahkan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. *Purpose* adalah tujuan yang diharapkan untuk tercapai dari pelaksanaan setiap tindakan yang dapat membantu meraih tujuan.

*Self regulated learning* merupakan strategi yang harus dimiliki oleh siswa dalam melakukan kegiatan belajar, sehingga diperoleh hasil belajar sesuai dengan keinginan dan cita-citanya. Zimmerman dan Martinez-pons (1990) mengidentifikasi strategi-strategi dalam *self regulated learning* yang diperoleh dari teori kognitif sosial, didalamnya melibatkan unsur-unsur metakognitif, lingkungan dan motivasi. Setiap strategi bertujuan meningkatkan regulasi diri siswa pada fungsi *personal*, *behavioral*, dan *environmental*.

a. Strategi untuk optimalisasi fungsi personal (*personal function*), meliputi:

1) *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan transformasi).

Siswa menelaah kembali materi-materi pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran. Misalnya, siswa mempelajari materi pembelajaran dari awal sampai akhir.

2) *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan).

Siswa menetapkan tujuan belajar serta merencanakan urutan, waktu, dan penyelesaian aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan tujuan. Misalnya siswa menentukan jadwal belajar.

3) *Rehearsing and Memorizing* (melatih dan menghafal). Siswa

berusaha untuk berlatih dan menghapalkan materi. Contohnya siswa mengerjakan soal-soal latihan dan siswa membaca ulang materi pelajaran agar dapat menghapalkannya.

b. Strategi untuk optimalisasi fungsi tingkah laku (*behavioral function*), meliputi :

1) *Self-evaluating* (evaluasi diri). Siswa melakukan evaluasi terhadap kualitas atau kemajuan dari pekerjaannya. Contohnya siswa meneliti ulang tugas-tugas untuk memastikan sudah dikerjakan dengan baik atau belum, siswa mengevaluasi hasil ujian agar dapat menilai kemampuan belajarnya.

2) *Self-consequencing* (konsekuensi diri). Siswa membayangkan *reward* atau *punishment* yang didapat jika memperoleh kesuksesan atau kegagalan. Contohnya siswa merasa malu apabila mendapatkan hasil ujian buruk, siswa menganggap keberhasilan sebagai motivasi untuk dapat mempertahankan keberhasilannya

c. Strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan (*environmental function*), meliputi:

1) *Seeking information* (pencarian informasi). Siswa berusaha untuk mencari informasi lebih lengkap dari sumber-sumber nonsosial. Contohnya siswa berusaha melengkapi materi pelajaran dari sumber lain atau *literature* perpustakaan.

- 2) *Keeping records and self monitoring* (pembuatan catatan dan mengamati diri). Siswa berusaha untuk mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar. Contohnya siswa mencatat hal-hal penting untuk dipelajari, siswa mencatat hal-hal yang tidak dipahami untuk dipelajari ulang.
- 3) *Enviromental structuring* (penyusunan lingkungan). Siswa berusaha untuk memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih mudah. Contohnya siswa mematikan televisi saat belajar untuk membantu konsentrasi.
- 4) *Seeking social assistance* (pencarian bantuan sosial). Siswa berusaha mencari bantuan dari teman sebaya, guru, orang dewasa lainnya yang dianggap bisa membantu. Contohnya siswa bertanya kepada guru saat kesulitan mengerjakan tugas atau memahami pelajaran.
- 5) *Reviewing Records* (melihat kembali catatan). Siswa berusaha melihat kembali catatan untuk menghadapi ujian. Contohnya siswa membaca ulang catatan, melihat referensi tugas sebelumnya, dan membaca buku-buku pedoman.

Menurut Wolters, et. al (2003, dalam Fasikhah dan Siti 2013) strategi *self regulated learning* secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu :

- a. Strategi regulasi kognitif

Strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif

yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi lebih rumit. Strategi kognitif meliputi : *rehearsal*, elaborasi dan metakognisi.

b. Strategi regulasi motivasional

Strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi motivasional meliputi : (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (*environmental structuring*), (3) *mastery self-talk*, (4) meningkatkan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*), (5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), (6) motivasi intrinsik, dan (7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).

c. Strategi regulasi *behavioral* akademik

Aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi *behavioral* yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi: mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environment*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

Zumbrunn, et. al. (2011) menyatakan bahwa ada 8 strategi pembentukan *self regulated learning* siswa, yaitu:

a. *Goal Setting*

Tujuan dianggap sebagai standar yang mengatur tindakan individu. Tujuan jangka pendek sering digunakan untuk mencapai aspirasi jangka panjang, sebagai contoh jika seorang siswa menetapkan tujuan jangka panjang untuk mengerjakan ujian dengan baik, maka dia menetapkan tujuan seperti menetapkan waktu belajar dan menggunakan strategi khusus untuk keberhasilan ujiannya.

b. *Planning*

*Planning* mirip dengan *goal setting*, *planning* dapat membantu siswa mengatur diri sebelum terlibat dalam tugas-tugas belajar.

c. *Self-Motivation*

Motivasi diri siswa *self-regulated learner* terjadi ketika mereka menggunakan satu atau lebih strategi untuk pencapaian tujuannya. Siswa yang termotivasi akan membuat kemajuan menuju tujuannya. Siswa lebih bertahan melalui tugas yang sulit dan menemukan proses belajar yang memuaskan.

d. *Attention Control*

Siswa dapat mengendalikan perhatian mereka dengan cara menghindari hal-hal yang mengganggu pikiran serta mengkondisikan lingkungan belajar agar kondusif.

e. *Flexibel Use of Strategies*

Siswa menggunakan strategi-strategi belajar untuk memfasilitasi kemajuan mereka guna pencapaian tujuan yang meliputi: mencatat,

menghafal, berlatih, dan sebagainya.

f. *Self-Monitoring*

Siswa memantau sendiri kemajuan mereka menuju pada tujuan pembelajarannya.

g. *Help-seeking*

Siswa mencoba mencari bantuan bila diperlukan agar dapat memahami pembelajaran untuk pencapaian tujuan

h. *Self-Evaluation*

Siswa dapat mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri, terlepas dari penilaian guru.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan ada 8 strategi dalam *self regulated learning* meliputi *rehearsing and memorizing, goal setting and planning, self-evaluating, self-consequencing, seeking information, keeping records and self monitoring, seeking social assistance.*

## **C. Kematangan Emosi**

### **1. Pengertian Kematangan Emosi**

Dalam pembahasan mengenai kematangan emosi, maka perlu di ketahui definisi tentang kematangan emosi. Chaplin (2005), dalam buku Kamus Lengkap Psikologi mendefinisikan kematangan adalah perkembangan, proses mencapai kemasakan atau usia matang. Hal senada juga diungkap oleh Sobur (2003), bahwa kematangan adalah tingkat perkembangan pada individu atau organ-organnya sehingga sudah berfungsi sebagaimana mestinya. Proses pembentukan ini

melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor eksternal maupun faktor internal pada remaja. Faktor internal misalnya usia, dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor eksternal seperti teman sebaya, lingkungan sekolah dan masyarakat.

Sarwono (dalam Yusuf, 2005), mengemukakan bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna efektif baik pada tingkat lemah maupun tingkat yang luas. Dalam hal ini emosi merupakan warna efektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Yang dimaksud dengan warna efektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi atau menghayati suatu situasi tertentu, misalnya perasaan gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci atau tidak senang.

Piaget (dalam Dariyo, 2007), mendefinisikan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya secara baik, dalam hal ini orang yang emosinya sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsangan atau stimulus baik dari dalam maupun dari luar pribadinya.

Dalam hal ini mengendalikan emosi bukan berarti menekankan atau menghilangkan emosi melainkan individu belajar untuk mengendalikan diri dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi yang berlebihan. Morgan (dalam Nur'aini, 2007), mengemukakan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang apabila mendapat stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan kondisi emosi. Menurut kamus Webster (dalam Feinberg, 2005) kematangan emosi adalah suatu keadaan bergerak kearah

kesempurnaan. Definisi ini tidak menyebutkan preposisi "ke" melainkan "kearah" ini berarti individu tidak akan pernah sampai kepada kesempurnaan, namun individu dapat bergerak menuju kearah itu.

Hurlock (1994) mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila tidak lagi "meledakkan" emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih baik pula. Petunjuk kematangan emosi lainnya adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau individu yang tidak matang. Dengan demikian, individu mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat meledakkan emosi dan akhirnya, individu yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain.

Gunarsa dan Gunarsa (2003) mengatakan bila individu sudah menemukan identitas dirinya dan telah memperoleh sistem nilai yang mendasari perilakunya dengan penuh tanggung jawab, dapat dikatakan bahwa individu tidak akan bereaksi secara kekanak-kanakan. Demikian pula individu yang tidak dikuasai emosi dan keinginannya sendiri serta mampu tenggang rasa terhadap orang lain akan disenangi dalam lingkungan sosialnya.

Overstreet dalam Kusumawanta (2009), mengatakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Ditambahkan oleh Marcham bahwa seseorang yang memiliki

kematangan emosi yang sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsangan atau stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Emosi yang sudah matang selalu belajar menerima kritik, mampu menanggukkan respon-responnya, dan memiliki saluran sosial bagi energi emosinya, misalnya bermain, melakukan hobi dan sebagainya.

Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seorang individu untuk menggunakan emosinya secara baik, yang ditandai dengan pengontrolan diri, pemahaman seberapa jauh baik buruk dan apakah bermanfaat bagi dirinya dalam setiap tindakannya.

## **2. Ciri-ciri Kematangan Emosi**

Chaplin (2008), mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional. Kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian inilah yang akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari bagi diri dan lingkungan mereka. Seseorang dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir secara objektif. Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan didalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri dan mampu menampakkan emosi disaat dan tempat yang tepat.

Menurut Feinberg (2005), ciri-ciri orang yang memiliki kematangan emosi antara lain adalah

- a. Kemampuan untuk merespon secara berbeda-beda dalam kaitannya dengan kebutuhan dan faktor-faktor diluar dirinya yang terlibat dalam situasi tertentu.
- b. Kemampuan menyalurkan tekanan-tekanan impuls dan emosi-emosi dalam bentuk perilaku yang konstruktif serta dapat mengarahkannya kearah tujuan yang positif.
- c. Kemampuan membangun pola hubungan interdependensi dan mampu memelihara peran-perannya secara fleksibel.
- d. Kemampuan memperkaya ketrampilan dan memahami potensi-potensi dan keterbatasan-keterbatasannya sendiri, serta mencari penyelesaian atas problem-problemnya secara kreatif dan mendapat persetujuan dari orang lain.
- e. Kemampuan untuk berhubungan secara efektif dengan orang lain, juga mampu memandang dirinya dengan orang lain dengan rasa hormat.
- f. Kemampuan mempertimbangkan dan memulai alternatif-alternatif, konsekuensi-konsekuensi dari pelakunya.

Menurut Walgito (2002) ada beberapa karakteristik atau ciri-ciri kematangan emosi seseorang yaitu pertama dapat menerima baik keadaan dirinya maupun keadaan orang lain seperti adanya sesuai dengan keadaan objektifnya. kedua tidak bersifat implusif, akan merespon stimulus dengan cara berfikir baik atau positif. ketiga dapat mengontrol emosi dan mengeskpresikan emosinya dengan baik. Keempat bersifat sabar, pengertian dan mempunyai toleransi yang baik dan

mempunyai tanggung jawab yang baik dapat berdiri sendiri tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Feinberg (2007), menyatakan ada lima ciri kematangan emosi yaitu

(a). Bisa menerima dirinya sendiri mempunyai pandangan atau penilaian yang baik terhadap kekuatan dan kelemahannya. Mampu melihat dan menilai dirinya secara objektif dan realitas mampu menggunakan kelebihan, frustrasi-frustrasi yang bisa timbul tidak bisa dalam dirinya. Orang yang dewasa mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik. Ia berkepentingan untuk menandingi orang lain, melainkan berusaha mengembangkan dirinya sendiri.

(b). Bisa menghargai orang lain berarti bisa menerima keadaan orang lain yang berbeda ia dikatakan dewasa jika mampu menghargai dirinya sendiri, mampu menghormati orang lain, ketiadaan keinginan untuk memanipulasi orang lain tersebut.

(c). Mampu menerima tanggung jawab. Orang yang tidak dewasa akan menyesali nasib buruk itu disebabkan oleh orang lain, sedangkan orang yang telah dewasa malah mengenal dan menerima tanggung jawab dan pembatasan-pembatasan situasi dimana ia berbuat dan berada.

(d). Mampu percaya pada diri sendiri, seseorang yang matang menyambut dengan baik partisipasi dari orang lain meskipun dirinya memiliki keahlian.

(e). Memiliki rasa humor, orang dewasa berpendapat bahwa tertawa itu sehat tetapi ia tidak akan menertawakan atau melukai perasaan orang lain, dia juga tidak akan tertawa bila humor itu membuat orang lain jadi tampak bodoh. Orang yang dewasa menggunakan humor sebagai alat untuk melicinkan ketegangan bukan memukul orang lain.

Hurlock (2004) mengemukakan tiga ciri-ciri dari kematangan emosi antara lain : pertama, mampu mengendalikan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat yang tepat untuk meluapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima. Individu dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosi yang dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara sosial. Kedua pemahaman diri, individu memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Individu mampu memahami emosi diri sendiri, memahami hal yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi individu tersebut. Ketiga penggunaan fungsi kritis mental, individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional kemudian memutuskan bagaimana cara bereaksi terhadap situasi tersebut dan individu juga tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak atau individu yang tidak matang

Berdasarkan pendapat Walgito (2002), Feinberg (dalam Rahma, 2007) dan Hurlock (2004) dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kematangan emosi adalah individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri diterima saat emosi sedang memuncak, memperhatikan situasi kondisi waktu yang tepat.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kematangan emosi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Azwar (dalam Rahmatika, 2006) sebagai berikut:

Dalam perubahan fisik, terjadinya perubahan fisik pada diri individu menyebabkan terjadinya perubahan kematangan emosi. Individu yang matang secara emosi akan sanggup mengontrol pengekspresian emosinya secara lebih terarah dalam kehidupan sosial. Berkenaan dengan perubahan kelenjar hormon, perubahan pada kelenjar hormon menyebabkan individu mengalami perubahan pada fungsi organ seksual. Hal ini juga berpengaruh terhadap kondisi emosional individu dimana individu secara emosional akan tertarik dengan lawan jenisnya, ketertarikan individu pada lawan jenis menandakan adanya kematangan emosi.

Sejalan dengan perkembangan yang terjadi pada diri individu, maka terjadi perubahan pada lingkungan pergaulan individu, semakin luas lingkungan pergaulan individu maka kematangan emosi individu juga akan semakin berkembang dari individu akan menjadi matang.

Berkenaan dengan tingkat kecerdasan seseorang terlihat dari kematangan emosi yang dimiliki oleh individu. Manusia memiliki kemampuan mental untuk bertindak dalam setiap berbagai situasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan kematangan emosi yang dimiliki. Dalam pertambahan usia, individu yang berusia lebih tua umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak sehingga lebih matang dan mampu mengendalikan emosinya. Semakin tua seseorang maka emosinya juga akan semakin matang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi menurut Astuti (2000), antara lain, pertama pola asuh yang diterapkan orangtua di rumah, akan memberikan bentuk perilaku anak dalam berhubungan sosial. Keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam kehidupan anak, tempat belajar dan

menyatakan dirinya sebagai makhluk sosial, karena keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama tempat anak dapat berinteraksi. Dari pengalaman berinteraksi dalam keluarga ini akan menentukan pula pola perilaku anak.

Kedua pengalaman traumatis dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan di luar keluarga. Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Ketiga temperamen dapat didefinisikan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Pada tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosi sendiri-sendiri, dimana temperamen merupakan bawaan sejak lahir, dan merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

Keempat jenis kelamin memiliki pengaruh yang berkaitan dengan adanya perbedaan hormonal antara laki-laki dan perempuan, peran jenis maupun tuntutan sosial yang berpengaruh terhadap adanya perbedaan karakteristik emosi diantara keduanya. Kelima usia yang dimiliki seseorang sejalan dengan perkembangan kematangan emosi, hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang.

Astuti (2009) mengemukakan bahwa Kematangan emosi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik intern (dari dalam diri sendiri) maupun faktor ekstern (dari luar diri sendiri), yaitu antara lain adalah:

1. Adanya interaksi sosial yang baik, kemampuan untuk berfungsi sebagai manusia yang dapat bergantung pada diri sendiri, dan didukung dengan orang lain, mengharuskan individu untuk mampu berinteraksi dengan

orang lain, kemampuan ini harus dikembangkan secara bertahap dan terus menerus seiring dengan bertambahnya umur serta kedewasaannya. Setiap pribadi dalam kehidupannya selalu mengalami perubahan secara terus menerus oleh karena itu diperlukan adanya kemampuan untuk menjalin interaksi dengan orang lain, dan dengan lingkungan yang ada disekitarnya,

2. Suasana lingkungan sosial, lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat sekitar yang berhubungan dengan proses-proses sosialisasi yang dapat membentuk seseorang menjadi pribadi yang matang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah perubahan fisik, perubahan kelenjar hormon, kondisi lingkungan sosial, kemampuan interaksi sosial, tingkat kecerdasan, dan bertambahnya usia dan pola asuh dari orang tua.

#### **4. Aspek-aspek Kematangan Emosi**

Anderson (dalam Rahma, 2007) mengemukakan bahwa aspek-aspek kematangan emosi ada empat yaitu: pertama, emosi terbuka : sikap mau menerima orang lain sehubungan dengan lemahnya yang diperbuat demi pengembangan dari kepuasan pribadinya. Kedua emosi, terarah yaitu individu dengan kendali emosinya sehingga dengan tenang dapat mengarahkan ketidakpuasan konflik-konflik penyelesaiannya yang lebih kreatif dan konstruktif. Ketiga kasih sayang yakni individu memiliki kasih sayang yang dalam dan dapat diwujudkan secara wajar terhadap orang lain. Keempat emosi terkendali, ditandai dengan dapat

mengontrol perasaan-perasaannya terhadap orang lain misalnya perasaan marah, cemburu dan ingin merubah pribadi orang lain.

Overstreet (dalam Puspitasari dan Nuryoto, 2002), membagi aspek-aspek kematangan emosi menjadi empat bagian yaitu:

(a). Sikap untuk belajar berarti bersikap terbuka untuk menambah pengetahuan, jujur, mempunyai keterbukaan, serta motivasi diri yang tinggi, bisa memahami agar bermakna bagi dirinya.

(b). Memiliki rasa tanggung jawab untuk mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan dan berani untuk menanggung resikonya. Individu yang matang tidak menggantungkan hidup sepenuhnya kepada individu lain karena individu yang matang tahu bahwa setiap orang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri-sendiri.

(c). Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, memilih apa yang akan dilakukan, mengemukakan pendapat, meningkatkan penghargaan pada diri merupakan bentuk komunikasi secara efektif dimana individu sudah matang dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain.

(d). Memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, individu yang matang, mampu melihat kebutuhan individu yang lain dan memberikan potensi dirinya. Hal ini dikarenakan individu yang matang mampu menunjukkan ekspresi cintanya kepada individu lain. Jadi secara emosi individu mampu menyesuaikan diri dan hubungan sosial antar individu.

Chaplin (1989) menyatakan bahwa kematangan emosi mempengaruhi suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi adapun dalam penelitian ini kematangan emosi dapat dilihat melalui beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut meliputi: aspek stabilitas emosi, identifikasi, pengendalian, intimasi, minat dan cinta.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kematangan emosi adalah sikap untuk belajar, memiliki rasa tanggung jawab. memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, melihat kebutuhan orang lain dan bersedia memenuhi/membantunya sebagai ekspresi cinta/kasih sayang

#### **D. Hubungan *Self Regulated Learning* dan Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**

Siswa atau pelajar adalah asset bangsa yang menjadi cikal bakal dan penentu pembangunan, oleh karena itu diperlakukan adanya pembekalan melalui pendidikan baik formal maupun non formal, sedangkan dalam proses perkembangannya pelajar yang tergolong pada masa remaja yang rawan dengan masalah, dampak dari masalah remaja dapat menghambat proses belajar dan ketercapaian tujuan dari pembelajaran.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulangulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik sangat

mempengaruhi hasil belajar. Selain itu juga ditemukan bahwa penerapan metode kelompok belajar dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa dikarenakan melalui belajar kelompok siswa dapat saling memotivasi dengan saling mengingatkan, saling membantu, dan saling berkolaborasi dalam menyelesaikan tugas. Semakin tinggi prestasi belajar siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Perkembangan prokrastinasi akademik siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sehingga tingkat atau kadar prokrastinasi yang dimiliki setiap siswa berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun dari luar siswa (eksternal). Dengan diketahui secara pasti faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik siswa, maka dapat digunakan sebagai pengambil kebijakan mengenai cara langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Harapannya dengan berkurangnya prokrastinasi akademik siswa dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik dan memperoleh hasil belajar yang optimal.

Gafni dan Geri (dalam Liling, dkk, 2013) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan yang berada di bawah kontrol seseorang untuk menunda aktivitas hingga detik-detik terakhir, atau tidak melakukannya sama sekali. Millgram (dalam Ghufron & Rini, 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang spesifik yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang

dipersiapkan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Masalah prokrastinasi menurut hasil beberapa analisis penelitian, merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat dan pelajar lebih kecil, seperti sebagian pelajar di luar negeri. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ferrari dalam Ghufron, 2003).

Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi, jika menghadapi tugas apapun, mungkin cenderung untuk menunda-nunda penyelesaian tugas. Padahal penundaan yang mereka lakukan mengakibatkan mereka kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Pada hasil survey majalah *New Statement* 26 Februari 1999 memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi (dalam Aliyah dkk, 2011).

Berbagai hasil penelitian menemukan faktor-faktor pada diri siswa yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi yaitu rendahnya kemampuan *self regulated learning* (Tuckman dalam Mugista, 2014). Suyasa (dalam Melati, dkk, 2007) menyebutkan bahwa siswa memulai aktifitas belajarnya dengan membangun tujuan belajar. Pada saat mengerjakan tugas belajar, siswa akan mengobservasi aktifitasnya, membandingkan performansinya dengan tujuan yang diinginkan dan melanjutkan aktifitasnya atau mengubah pendekatan yang dimiliki bila mereka menemukan

bahwa performansinya tidak sesuai dengan tujuan belajar mereka serta memutuskan penggunaan pendekatan yang lebih efektif. Menurut Hsiao (2000) bahwa siswa yang melakukan *self regulated learning* memiliki usaha yang sistematis dan terkontrol dalam belajar serta bertanggung jawab atas aktifitas belajar yang dilakukannya, sehingga mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi.

Menurut Caplan dkk (dalam Martinez dan Young,1997) menambahkan bahwa karakteristik siswa yang sukses dalam belajar, yaitu berorientasi pada tujuan, mampu mengatur diri dan didukung oleh konsep diri terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk meraih tujuan dalam belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* merupakan individu yang memiliki pandangan tentang belajar dibidang akademik. Saat melakukan aktifitas belajar, siswa berusaha untuk mengaktifkan segala kemampuan yang dimilikinya, baik kemampuan kognisi, afeksi dan perilaku. Kemampuan kognisi yang dimiliki berkaitan dengan metakognisi, sedangkan kemampuan afeksi lebih kearah motivasi dalam belajar. Kedua komponen tersebut, yaitu metakognisi dan motivasi juga didukung oleh perilaku afektif individu dalam aktifitas belajar. Akhirnya *self regulated learning* yang dilakukan oleh siswa saat melibatkan proses dalam diri individu untuk secara konsisten menjaga kestabilan motivasinya dalam belajar, mengaktifkan proses kognisi dan mengoptimalkan perilaku dalam belajar, sehingga mampu menghindari perilaku prokrastinasi,

Schemeck (1983), Derry (1993), Vermont (1993) (dalam Purwanto,2000) mengemukakan bahwa belajar merupakan suatu produk (hasil) berpikir, dan kualitas hasil belajar ditentukan oleh kualitas pikiran. *Self regulated learning* terjadi ketika siswa secara sistematis menentukan atau mengatur perilaku dan kognisinya dengan memproses dan menginteretasi pengetahuan, mengulang informasi yang harus diingat serta membangun dan memelihara kepercayaan yang positif mengenai kemampuan diri dalam belajar dan mengantisipasi segala hasil atau akibat dari aktifitasnya, sehingga dengan *self regulated learning* yang baik akan memperkecil kemungkinan terjadinya prokrastinasi.

Siswa memulai aktifitas belajarnya dengan membagun tujuan belajar. Pada saat mengerjakan tugas belajar, siswa akan mengobservasi aktifitasnya, membandingkan performansinya dengan tujuan yang diinginkan dan melanjutkan aktifitasnya atau mengubah pendekatan yang dimiliki bila mereka menemukan bahwa performansinya tidak sesuai dengan tujuan belajar mereka serta memutuskan penggunaan pendekatan yang lebih efektif.

Selanjutnya, Gilliom (dalam Gunarsa, 2004) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kematangan emosi.

Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan mampu melakukan meminimalisir prokrastinasi akademik dalam tugas-tugas tertentu. Hal ini disebabkan karena kematangan emosi akan mempengaruhi bagaimana siswa dalam berperilaku sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Dalam meminimalisir prokrastinasi akademik kemampuan dalam mengendalikan dan mengelola emosi menjadi salah satu faktor yang sangat penting sebab peran

afeksi (perasaan) turut berkontribusi dalam mewujudkan tercapainya tujuan belajar.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa kemampuan manajemen diri dan kematangan emosi akan mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa.

### **E. Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa.**

Tuckman (dalam Liling, 2013), salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek yakni (a) gambaran diri secara umum mengenai kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas; (b) kecenderungan untuk memiliki kesulitan melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan ketika memungkinkan akan menghindari atau mencari jalan keluar dari hal tersebut, aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh; dan (c) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan sulit yang dialami, dimana aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain. Kecenderungan ini dapat dilihat dari berbagai hal, seperti kepercayaan bahwa orang lain tidak berhak memberikan batas waktu kepada individu dalam mengerjakan sesuatu.

Ada beberapa faktor yang dapat menghindarkan siswa dari perilaku prokratinasi diantaranya adalah siswa memiliki *self regulated learning*. Bandura (dalam Feist, 2010) meyakini bahwa manusia menggunakan strategi proaktif maupun reaktif untuk melakukan *self regulated learning*. *Self regulated learning* memandang belajar sebagai kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk diri mereka sendiri dengan cara aktif dalam mencari informasi mengenai pelajaran yang mereka dapat dan bukan sebagai akibat dari pengalaman pembelajaran (Zimmerman & Schunk, 2001), dengan *self regulated learning* yang dimiliki siswa, ia akan mampu menghindari perilaku prokratinasi.

Teori metakognitif menjelaskan *self regulated learning* merupakan sebuah proses pembelajaran dalam hal memilih strategi yang tepat, menguji pemahaman dan pengetahuan seseorang, mengoreksi kekurangan seseorang, dan mengakui kegunaan strategi kognitif. Teori metakognitif mengkategorikan pendekatan *self regulated learning* menjadi pengetahuan deklaratif atau faktual dan pengetahuan prosedural. Kedua pendekatan tersebut merupakan langkah-langkah yang biasa digunakan dalam memecahkan suatu masalah (Bandura, 1997), sehingga ketika siswa mengalami masalah dalam belajar ia akan membuat langkah dalam meningkatkan strategi, pemahaman dan pengetahuan sehingga tidak menghindar dari masalah belajar dan tidak akan terjadi perilaku prokratinasi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa berhubungan dengan perilaku prokratinasi akademik, semakin baik *self regulated learning* siswa maka perilaku prokratinasi akademik menjadi rendah.

## **F. Hubungan Kematangan emosi dengan Prokrastinasi Akademik**

### **Siswa**

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Anggraeni, 2007). Lay (dalam Prima, 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda hal-hal yang seharusnya dilakukan untuk tujuan tertentu.

Menurut Ackerman & Cross (dalam Jiou dkk, 2011) Prokrastinasi akademik adalah bentuk khusus dari prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik meliputi pengetahuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik atau melakukan aktivitas akademik seperti menulis esai, belajar untuk persiapan ujian, menyelesaikan tugas sekolah, atau membaca buku pelajaran, namun untuk suatu alasan individu gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukannya dan menunda di lain waktu. Salomon, Rothblum dan Murakami (dalam Koestner & Vallerand, 1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan berhubungan dengan perilaku prokrastinasi tersebut.

Menurut Karabenick dan Knapp yang dikutip oleh Darwati, hasil belajar yang diperoleh peserta didik pada akhir kegiatan belajar tidak dapat dilepaskan dari proses peserta didik tersebut selama mengikuti pelajaran.

Konsep prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya kebangkitan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal atau dengan kata lain

prokrastinasi akademik berhubungan dengan motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi yang dimiliki oleh siswa merupakan modal penting dalam proses belajarnya, baik itu terkait dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain dan lingkungannya. Semakin tinggi tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin baik kemampuan orang tersebut dalam focus dalam proses belajarnya. Hal ini dikarenakan kematangan emosi mengandung aspek-aspek yang diperlukan dalam meminimalisir prokrastinasi. Sebagaimana Peter Salovey dan John Mayer menyatakan bahwa kematangan emosi mengandung kualitas-kualitas antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat (Shapiro, 2003).

Paris dan Bymes mengatakan (1995) bahwa gambaran seseorang yang efektif ditunjukkan jika seorang siswa tersebut mampu menghadapi tantangan atau masalah dan mampu menyelesaikannya. Pemecahan masalah tersebut membutuhkan ketekunan sekaligus kemampuan pendekatan problem solving yang baru. Siswa yang mampu menetapkan tujuan secara realistis dan mempergunakan seperangkat sumber akan mampu mengerjakan tugas-tugas akademis dengan percaya diri, sehingga dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa kematangan emosi yang tinggi akan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

## G. Penelitian yang Relevan

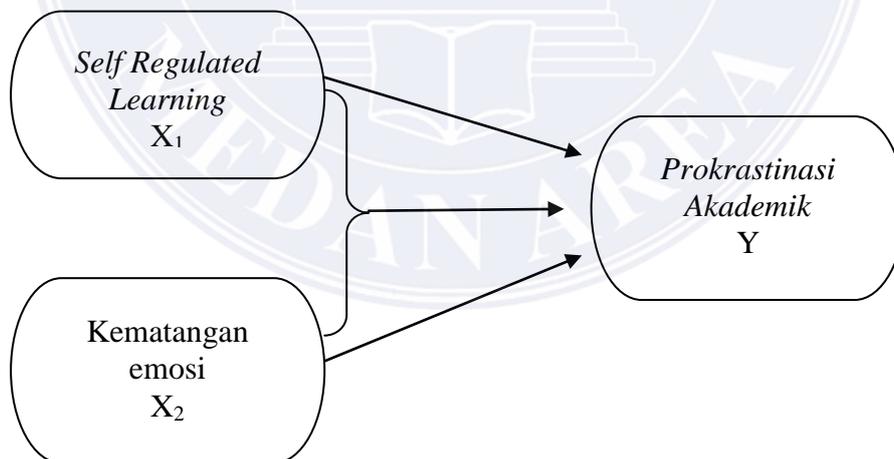
1. Penelitian yang dilakukan oleh Nuroh (2006) dengan judul hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi siswa menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Ghufron (2003) dalam penelitiannya menemukan ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Widyari (2011) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa.
2. Penelitian Yemima Husetiya (2010), dengan judul Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang merupakan skripsi dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian ini menguji adanya hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Adapun hasil yang diperoleh dari hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UNDIP, sebagaimana ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,561$  dengan  $p = 0,000$  ( $P < 0,05$ ).
3. Penelitian Mela Rahmawati (2011), dengan judul Pengurangan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar Pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta yang merupakan skripsi dari mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan,

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas Bahasa Inggris pada siswa kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta melalui kelompok belajar. Adapun hasil penelitiannya adalah menunjukkan bahwa melalui kelompok belajar dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas Bahasa Inggris pada siswa kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta.

4. Penelitian Fitri Amaliah (2011), dengan judul Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Malang, yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan prokrastinasi akademik dan prestasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang. Adapun hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan prestasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Malang.
5. Penelitian Primadini Sulistiyowati (2007), dengan judul Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik dengan Emotion-focused Coping pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, yang merupakan mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dan emotion-focused coping pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY, serta untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan emotion-focused coping. Adapun hasil dari penelitian ini adalah menunjukan

bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan emotion-focused pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik sangat mempengaruhi hasil belajar. Selain itu juga ditemukan bahwa 33 penerapan metode kelompok belajar dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa dikarenakan melalui belajar kelompok siswa dapat saling memotivasi dengan saling mengingatkan, saling membantu, dan saling berkolaborasi dalam menyelesaikan tugas. Semakin tinggi prestasi belajar siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

#### H. Kerangka Penelitian



**Gambar 2. Kerangka Penelitian**

## I. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesa penelitian, yaitu :

1. Ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi semakin tinggi *self regulated learning* dan kematangan emosi maka perilaku prokrastinasi akademik siswa akan rendah, dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* dan kematangan emosi maka perilaku prokrastinasi akademik siswa semakin tinggi
2. Ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan asumsi semakin tinggi *self regulated learning* maka perilaku prokrastinasi akademik siswa akan rendah.
3. Ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik siswa dengan asumsi semakin tinggi kematangan emosi maka perilaku prokrastinasi akademik siswa akan rendah