

# **Intervensi Pelatihan *Self-Regulated Learning* dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi pada Siswa SMPN “X” di Jakarta Barat)**

**Aulia Kirana, Riana Sahrani & Rahmah Hastuti**

**Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**

## **Abstract**

*This study is based on a phenomenon that occurs in a class IX student of SMPN X in West Jakarta. Students are showing academic procrastination behavior. Other behaviors are, students have a low learning motivation, often doing homework in school and are less able to manage his time well, so they tend to play instead of learning. This study aims to examine the effectiveness of Self-regulated Learning Training, in reducing students academic procrastination. Self-regulated Learning Training in this research has several strategies, namely goal setting and planning, time management, self-monitoring, self-motivation, and concentration. This study used an experimental method with pretest-posttest control group design techniques. Participants were 14 students, divided into two groups. The experimental group trained in Self-regulated Learning modul. Measurement in this study used statistical analysis in the form of different test mean by Independent-Sample T Test. The measured data through the gain score, on the pretest and posttest student academic procrastination. Result shows that ( $p = 0.002 < 0.05$ ), so there is a difference between the two groups. Thus, Self-regulated Learning Training is effective in reducing academic procrastination of students at SMPN X in West Jakarta.*

**Keywords:** Self-regulated learning, academic procrastination, student

## **Pendahuluan**

Kemajuan akademik bergantung

---

Aulia Kirana adalah alumni Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara (UNTAR) Jakarta. Riana Sahrani dan Rahmah Hastuti adalah Dosen Fakultas Psikologi UNTAR Jakarta. Korespondensi artikel dialamatkan ke e-mail auliakirana2704@gmail.com

pada pola perilaku dan kemandirian belajar (*self-regulated learning*), misalnya yang dialami oleh siswa di sekolah terkait dengan pengelolaan belajar. Adanya faktor-faktor yang yang memengaruhi

pengelolaan belajar salah satunya adalah pengaturan waktu. Pengaturan waktu yang dimaksudkan yaitu siswa diharapkan mengetahui waktu untuk fokus mengerjakan tugas dan waktu untuk melakukan aktivitas lainnya (Purnamasari & Adicondro, 2011).

Sistem dan metode pengajaran mulai mengarah pada *student center*, yaitu siswa yang lebih aktif dalam proses belajar-mengajar, dan guru sebagai fasilitator. Siswa mampu melaksanakan pembelajaran aktif, sehingga sinergi antara guru dan siswa dapat menghasilkan sebuah proses belajar mengajar yang produktif. Oleh sebab itu, siswa diharapkan memiliki *self-regulation* yang baik (Entwistle dikutip dalam Saputra, 2005). *Self-regulation* adalah kemampuan siswa untuk mengontrol dan mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku pada waktu, tempat, atau obyek yang tepat

(Snowman, McCown, & Biehler, 2009).

*Self-regulation* yang digunakan oleh siswa dalam belajar adalah *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* dibutuhkan dalam tujuan akademik. Siswa dalam proses belajar atau mengerjakan tugas-tugas dari sekolah untuk melatih disiplin, menetapkan *goal* dan memonitor, sehingga termotivasi dalam menyelesaikan tugas (Santrock, 2011). Strategi *self-regulated learning* dilakukan agar siswa mampu membuat perencanaan, menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai, karena dengan menetapkan tujuan belajar siswa dapat belajar untuk memonitor dan mengevaluasi performanya.

Fenomena yang terjadi, siswa kerap kali merasa semangat untuk melakukan sesuatu dan sebaliknya kurang termotivasi dengan berbagai

aktivitas dan tugas. Perasaan malas mampu mendorong siswa untuk menunda mengerjakan tugasnya, sehingga tugas menjadi menumpuk. Penundaan tugas disebut dengan prokrastinasi (Zimmerman dikutip dalam Alfina, 2014). Penundaan tugas yang seringkali terjadi di lingkungan akademis disebut dengan prokrastinasi akademik (Salomon & Rothbulum, 1984). Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dapat diberikan pelatihan *Self-regulated Learning*, sebagai upaya agar siswa mampu meregulasi diri dalam mencapai tujuan yang ditetapkan (Knaus, 2002).

Fenomena yang serupa terjadi pada SMPN X di Jakarta Barat, pada beberapa kelas IX. Siswa tersebut menjadi sorotan para guru, karena beberapa siswa kurang termotivasi belajar. Siswa tersebut juga menjadi

catatan guru bimbingan konseling dan wali kelasnya. Siswa yang melakukan prokrastinasi di kelas XI-1 berjumlah 4 dari 36 siswa (11 %). Siswa di kelas IX-2 berjumlah 4 dari 36 siswa (11%). Siswa kelas IX-4 terdapat 1 dari 33 orang (3,03 %). Kelas IX-6 berjumlah 7 dari 36 siswa (21 %). Kelas IX-7 berjumlah 4 dari 36 siswa (12%). Jadi total keseluruhan siswa yang menjadi catatan pada guru bimbingan konseling dan wali kelas sebesar 20 siswa. Mereka sering menunda-nunda tugas, mengerjakan PR di sekolah, dan pada saat mengerjakan tugas kelompok terlihat kurang antusias (Mereli & Fuad, komunikasi personal, 8 September 2015).

Pelatihan *self-regulated learning* pernah dilakukan oleh Lavasani, Mirhosseini, dan Davoodi (2011). Mereka melaksanakan pelatihan selama 12 sesi dengan durasi 60 menit,

yang diikuti oleh dua Sekolah Dasar yang terpilih. Setiap sekolah ada 23 partisipan yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Penelitian dilakukan untuk melihat pengaruh intervensi pelatihan *self-regulated learning* dan *self-efficacy* pada motivasi akademik siswa. Pelatihan dilakukan karena minat belajar siswa yang rendah dalam mengerjakan tugas. Hasil yang diperoleh adalah motivasi akademik dan *self-efficacy* pada kelompok eksperimen meningkat dibandingkan sebelum diberikan pelatihan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol hasil *pretest* dan *posttes* tidak berubah secara signifikan.

*Self-regulated learning* tidak terjadi secara instan, namun hal tersebut merupakan sebuah proses yang berorientasi pada tujuan yang ingin dicapai, sehingga siswa semakin mahir

dan teratur menetapkan tujuannya (Schunk & Zimmerman, 2011). Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, penulis akan menerapkan sebuah pelatihan *self-regulated learning* yang berbeda, yang merujuk pada sumber kajian teori berdasarkan penelitian oleh Zimmerman (Zimmerman, 2008) mengenai *self-regulated learning*. Pelatihan yang telah dilakukan dengan menetapkan *goal setting and planning, time management, self-monitoring, self-motivation, and concentration*. Pelatihan dilaksanakan selama 4 minggu, 8 sesi dengan masing-masing sesi selama 2 jam.

Pada pelatihan yang dilaksanakan, siswa diharapkan mampu mengatur kegiatannya dan menetapkan tujuan yang diinginkan, agar dapat mereduksi prokrastinasi akademik. Pelatihan dilaksanakan pada siswa kelas IX

SMPN X di Jakarta Barat. Pelatihan ini menyempurnakan penelitian Ermida dan Apsari (2011), karena dengan waktu yang lebih panjang selama 4 minggu dalam waktu 8 sesi. Durasi waktu antar *pretest* dan *posttest* selama satu bulan. Sedangkan dalam penelitiannya sebelumnya jarak antar *pretest* dan *posttest* selama satu minggu dan pelatihan dilaksanakan selama 2 hari.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *Self-regulated Learning* efektif dalam mereduksi prokratinasi akademik siswa SMPN X di Jakarta Barat. Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan *Self-regulated Learning* dalam mereduksi prokratinasi akademik siswa SMPN X Jakarta Barat. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk

memberi masukan untuk peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut, mengenai masalah yang relevan dengan prokratinasi akademik serta *self-regulated learning*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah data kajian empiris bagi pengembangan teori psikologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

### **Kajian Pustaka**

Siswa dengan *self-regulated learning* yang baik memiliki metakognisi, motivasi dan perilaku aktif dalam proses belajarnya. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku yang terkait dengan kognisi, afeksi, dan perilaku, dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman, 2012). *Self-regulated learning* mengacu pada pikiran, perasaan, atau tindakan yang sengaja

dikendalikan oleh siswa untuk memaksimalkan diri dalam belajar. *Self-regulated learning* menjadi aspek penting dalam menentukan hasil akademik di sekolah (Snowman, McCown, & Biehler, 2009).

Berdasarkan kajian dari Knaus (2002), prokrastinasi akademik merupakan tindakan penghindaran dan dapat menyebabkan masalah, karena komponen prokrastinasi yang melibatkan kognitif, afeksi, dan perilaku. Komponen perilaku diindikasikan dengan kecenderungan atau menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif, prokrastinasi akademik sebagai suatu ketidaksesuaian antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kemajuan akademik di sekolah salah satunya pengelolaan belajar. Siswa diharapkan mampu mengatur waktu agar fokus dalam mengerjakan tugas sekolah. Akan tetapi, pada fenomena yang terjadi siswa kerap kali merasa termotivasi dalam menyelesaikan tugas, tetapi tampak kurang termotivasi dalam berbagai aktivitasnya. Perasaan malas dapat mendorong siswa untuk mengabaikan tugasnya (Zimmerman dikutip dalam Alfina, 2014).

Prokrastinasi akademik sebagai perilaku yang melibatkan penundaan, baik memulai dan menyelesaikan suatu tugas akademik. Siswa diharapkan memiliki *self-regulation*, yaitu kemampuan siswa dalam mengontrol dan mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku (Milgram, 1991). *Self-Regulation* yang digunakan

dalam belajar berupa *self-regulated learning*, yaitu kemampuan siswa terkait pikiran, perasaan, dan tindakan untuk memaksimalkan diri baik dalam belajar atau mengatur suatu tugas (Snowman, McCown, & Biehler, 2009). Dalam beberapa penelitian yang pernah dilakukan *self-regulated learning* bermanfaat dalam meningkatkan performa akademik.

Adapun pelatihan *self-regulated learning* yang pernah dilakukan oleh beberapa ahli, yaitu Lavasani, Mirhosseini, dan Davoodi (2011), hasil dari penelitian ini bahwa pelatihan *self-regulated learning* bermanfaat dalam meningkatkan motivasi akademik dan *self-efficacy* siswa. Penelitian serupa dilakukan Parels, Gurtler, dan Schmitz (2005), bahwa pelatihan *self-regulated learning* efektif meningkatkan kompetensi belajar siswa.

Selain itu, Zimmerman, Bonner, dan Kovach (dikutip dalam Santrock, 2011), telah melaksanakan intervensi berbasis *self-regulated learning*. Hasil dari intervensi tersebut bahwa pelatihan *self-regulated learning* mampu meningkatkan nilai dalam beberapa mata pelajaran siswa kelas VII. Pelatihan yang dilaksanakan pada penelitian ini berdasarkan kajian teori Zimmerman (2000, 2008) yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* terbukti efektif dalam mereduksi prokratinasi akademik.

Pelatihan ini melibatkan beberapa strategi, yaitu *goal setting and planning, time management, self-monitoring, self-motivation, and concentration*. Pelatihan dilaksanakan selama 8 sesi selama dua minggu, berdurasi 60 menit setiap sesinya. Pelatihan *self-regulated learning* melewati tiga fase, yaitu *forethought*

phase (siswa dapat menentukan tujuan dan merencanakan strategi belajarnya), *performance phase* (siswa dapat mengevaluasi kemajuan dalam belajar), dan proses *modeling* dan *self-efficacy*. (Zimmerman, 2008). Menurut Santrock (2011), *modeling* merupakan sumber penting dalam melatih kemampuan pengaturan diri. Penerapan model bertujuan agar siswa meyakini bahwa mereka mampu merencanakan dan mengelola waktu secara efektif. Proses pelatihan juga melibatkan *self-efficacy*, dengan adanya model yang ditampilkan oleh siswa. Adanya *self-efficacy* dapat memengaruhi keyakinan siswa dalam memilih suatu tugas, usaha, ketekunan dibandingkan dengan siswa meragukan kemampuannya.

Proses dalam pelatihan *self-regulated learning* melibatkan beberapa faktor-faktor yang

memengaruhi perilaku, seperti *self-observation* yaitu siswa dapat memonitor performansi dan tingkah laku. *Judgmental process* siswa membandingkan tingkah lakunya dengan perilaku orang lain. Selain itu, proses *self-response* berdasarkan pengamatan dan penilaian tersebut, siswa dapat mengevaluasi dirinya baik positif atau negatif (Alwisol, 2010).

Beberapa proses pelatihan yang dilakukan, maka terjadi perubahan dalam diri individu, sehingga perilaku dari prokrastinasi akademik mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *self-regulated learning*. Dengan demikian, berdasarkan proses pelatihan yang dilaksanakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan *self-regulated learning* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

### **Metode**

Partisipan pada penelitian ini adalah siswa kelas IX SMPN X Jakarta Barat. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa, yaitu 19 laki-laki dan 1 perempuan. Partisipan berusia 13-15 tahun dalam tahap perkembangan masa remaja madya. Dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh SARA, termasuk salah satu agamanya. Penulis pernah melakukan survei ke beberapa sekolah mengenai prokratinasi akademik, maka penulis menetapkan SMPN X di Jakarta Barat sebagai tempat penelitian. Hal yang menjadi dasar penelitian ini berawal dari keluhan dari pihak sekolah, seperti catatan guru Bimbingan Konseling (BK) dan wali kelas IX. Partisipan dalam penelitian ini dengan karakteristik siswa sering menunda-nunda tugas. Siswa sering mengerjakan PR di sekolah dan

kurang mampu mengatur waktu belajarnya dengan baik, sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain atau kegiatan lain yang dianggap mereka lebih menyenangkan. Siswa belum memahami pentingnya mengatur waktunya untuk belajar.

Pada penelitian ini, perlengkapan yang digunakan berupa modul pelatihan *self-regulated learning*, alat ukur prokratinasi akademik yaitu *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) dengan uji reliabilitas sebesar 0.736. Alat ukur *self-regulated learning* berupa kuesioner dengan uji reliabilitas 0.837. Modul yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan kajian dari pelatihan Zimmerman (2000; 2008) mengenai *self-regulated learning*. Dalam pelatihan ini modul diadaptasi kembali selama 8 sesi melalui

beberapa strategi, yaitu *goal setting and planning, time management, self-monitoring, self-motivation, dan concentration*. Sebelum penelitian ini dilaksanakan, penulis menganalisis permasalahan di SMPN X Jakarta Barat kelas IX. Penulis menganalisis permasalahan yang terjadi dengan menggunakan teori-teori perkembangan, teori-teori belajar seperti *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Penulis melakukan studi literatur terhadap penelitian-penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya berdasarkan teori dan jurnal. Pada permasalahan yang terjadi, penulis menetapkan variabel yang sesuai dengan kriteria partisipan penelitian.

Penulis juga mencari alat ukur asli dari prokrastinasi akademik dan mengadaptasi alat ukur tersebut. Alat ukur *self-regulated learning*

menggunakan penelitian yang telah digunakan sebelumnya. Pemakaian alat ukur tersebut sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Penulis mengajukan surat permohonan untuk menggunakan alat ukur tersebut. Setelah diberikan izin penulis, segera menyusun kuesioner dalam beberapa bagian, yaitu surat pengantar, *informed consent*, petunjuk pengisian kuesioner, data kontrol, dan kuesioner *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Penulis juga menyusun modul pelatihan *self-regulated learning*.

Penulis melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling terkait permasalahan yang terjadi pada sekolah tersebut. Guru bimbingan memberikan daftar 20 siswa di kelas VIII, yang sebenarnya tidak naik ke kelas IX karena nilai di bawah KKM, motivasi belajar rendah, dan sering

mengerjakan tugas PR di sekolah. Penulis membina *rapport* dengan cara bertemu 20 siswa tersebut dan melakukan wawancara pendahuluan. Pertemuan dibagi menjadi dua kali sebanyak 10 siswa. Dari hasil wawancara tersebut ditetapkan 20 siswa tersebut yang menjadi partisipan pada penelitian ini. Kemudian, penulis membuat jadwal *pretest* untuk keesokkan harinya, dengan persetujuan pihak sekolah.

Penulis melakukan uji validitas dan reliabilitas pada alat ukur tersebut. Uji validitas dan reliabilitas pada kedua alat ukur cukup reliabel. Penulis juga menghitung skor total pada setiap partisipan dan membuat norma untuk ditentukan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil dari 20 partisipan terdapat 6 partisipan yang tidak diikutsertakan. Hal ini dikarenakan 3 partisipan memiliki prokratinasi yang

rendah dan *self-regulated learning* yang tinggi. Selain itu, 3 partisipan lainnya tidak diikutsertakan, karena tidak mengisi kuesioner dengan benar. Dengan demikian, jumlah partisipan dalam penelitian 14 siswa yang akan dibagi menjadi dua kelompok.

Pada 7 partisipan ditempatkan pada kelompok kontrol dan 7 partisipan pada kelompok kontrol. Setelah pembagian dua kelompok, pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan *self-regulated learning* sebanyak 8 sesi dalam kurang lebih waktu dua minggu. Kemudian, dilakukan pengukuran kembali terhadap kedua kelompok tersebut. Pengukuran *posttest* dilakukan dengan memberikan kuesioner prokratinasi akademik berupa *Tuckman Procrastination Scale* dan *self-regulated learning* yang sama. *Posttest* dilakukan dengan penghitungan

kembali terhadap total skor prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning*. Skor total pada *pretest* dan *posttest* akan dibandingkan agar mengetahui penurunan prokrastinasi akademik siswa. Hasil penurunan skor total prokrastinasi akademik ini disebut dengan *gain score* yang digunakan untuk melihat efektifitas pelatihan *self-regulated learning* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Levene's test*  $p = 0.233 > 0.05$ , berarti varians dalam kedua kelompok sama. Nilai *t* pada *equal variance assumed* yaitu 4.086 dengan signifikansi 0.002. Perolehan hasil  $p = 0.002 < 0.05$ , jadi prokrastinasi akademik terhadap kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* mampu mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Levene's test*  $p = 0.845 > 0.05$ , berarti varians dalam kedua kelompok sama. Nilai *t* pada *equal variance assumed* yaitu 4.412 dengan signifikansi 0.001. Ini berarti  $p = 0.001 < 0.05$ , maka *self-regulated learning* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan pelatihan *self-regulated learning* efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

### **Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas pelatihan *self-regulated learning* dalam mereduksi

prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX, SMPN X, Jakarta Barat. Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Hasil uji statistik ( $p = 0.002 < 0.05$ ) membuktikan bahwa prokrastinasi akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Self-regulated Learning* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

Pada uji statistik menunjukkan bahwa ( $p = 0.845 > 0.05$ ) dengan signifikansi, ( $p = 0.001 < 0.05$ ), maka *self-regulated learning* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Self-regulated*

*Learning* terbukti efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

### **Diskusi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* selama 8 sesi terbukti memberikan pengaruh dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX, SMPN X, Jakarta Barat. Pada penelitian ini sejalan dengan pelatihan *self-regulated learning* yang pernah dilaksanakan oleh Zimmerman (dikutip dalam Zimmerman, 2008). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa dengan memberikan pelatihan *self-regulated learning* siswa mampu mengatur dirinya dalam belajar, sehingga dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini sejalan dengan intervensi *self-regulated learning* yang telah dilakukan oleh Rowe (2013), Pada penelitiannya membuktikan bahwa intervensi dengan berbasis komponen *self-*

*regulated learning* yang melibatkan *planning and goal setting, self-monitoring, controlling, and reflecting* selama dua minggu ternyata efektif dalam meningkatkan performa akademik siswa.

Pelatihan ini juga sejalan dengan intervensi *self-regulated learning* yang dilakukan oleh Godfrey (2014), yang diikuti oleh 129 partisipan kelas VIII yang terbagi menjadi 4 kelas. Intervensi ini dilaksanakan selama 6 sesi dalam 17 minggu. Kegiatan ini dilakukan dengan kelompok eksperimen dan kontrol. Kegiatan yang dilakukan secara individu dan kelompok dengan diskusi kelas dan menyelesaikan PR dalam meningkatkan metakognisi siswa. Hasil dari penelitian ini, menunjukkan bahwa intervensi *self-regulated learning* berhasil dalam meningkatkan kemampuan metakognisi siswa kelas VIII.

### **Saran**

Terdapat beberapa saran praktis bagi pihak-pihak yang terkait dalam

penelitian ini antara lain kepada siswa, orangtua, guru, dan sekolah. Saran kepada siswa, diharapkan siswa agar memiliki jadwal belajar yang tetap dan memiliki perencanaan dalam belajar. Siswa juga diharapkan dapat melakukan pengorganisasian, dalam memahami suatu materi, misalnya menyusun tabel, gambar, atau grafik, agar mempermudah dalam memahami materi pelajaran. Siswa juga dapat mengatur diri dan mengontrol diri, ketika menghadapi suatu materi pelajaran, dengan mengatur waktu belajar. Siswa diharapkan dapat mengurangi berbagai kegiatan yang tidak terkait dengan serta kegiatan akademis, seperti bermain, dan berkumpul dengan teman-teman. Siswa dapat mencari bantuan teman atau guru saat menghadapi materi pelajaran yang sulit dipahami. Saran untuk guru, diharapkan guru mampu

menciptakan ruang kelas yang nyaman dan tidak terlalu kaku dalam mengajar, sehingga siswa menyenangi pelajaran.

Guru diharapkan mampu membantu siswa dalam menyusun rencana pembelajaran yang ingin dicapai. Selain itu, guru juga diharapkan bersedia membantu siswa dalam menghadapi kesulitan dalam pelajaran.

Saran kepada orangtua, diharapkan orangtua dapat memerhatikan kegiatan belajar anak dan mengembangkan kemampuan belajar di rumah. Orangtua dapat memantau kegiatan belajar anak, sehingga memungkinkan anak menghindari berbagai gangguan, misalnya dengan membuat anak belajar dengan nyaman, pengaturan ruang belajar yang tenang. Orangtua diharapkan dapat mengajak anak untuk berdiskusi terkait kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa di sekolah. Orangtua juga diharapkan

memfasilitasi kebutuhan yang menunjang pendidikan anak, seperti kegiatan les.

Saran kepada pihak sekolah agar pelatihan *Self-regulated Learning* sebagai salah satu upaya agar siswa mampu mengatur diri dengan menetapkan tujuan dan perencanaan dalam belajar dapat diterapkan terhadap siswa. Disarankan agar pelatihan *Self-regulated Learning* yang terbukti efektif, dapat diterapkan terutama bagi siswa yang memiliki masalah dalam belajar, seperti siswa yang sering menunda tugas dan kurang termotivasi dalam belajar.

Saran untuk penelitian selanjutnya penelitian ini menggunakan sampel perempuan hanya satu, karena partisipan berdasarkan rekomendasi dari pihak sekolah. Maka peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar partisipan antara laki-

laki dan perempuan dibuat dalam jumlah yang setara, agar melihat perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan replikasi, hanya saja penelitian ini merangkum sebagian kecil level pendidikan dengan jenjang SMP, sehingga dapat diupayakan untuk menggunakan sampel lain, seperti jenjang SMA, SMK, atau perguruan tinggi.

Pada penelitian selanjutnya penulis menyarankan agar partisipan dalam penelitian ditambah. Hal ini bertujuan agar manfaat intervensi lebih dapat dirasakan oleh partisipan. Selain itu, adanya sampel besar sesuai dengan ciri penelitian kuantitatif agar dapat lebih memenuhi untuk generalisasi data. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memvariasikan metode atau desain penelitian, misalnya melalui

triangulasi (*mix method*), agar memperkaya hasil penelitian yang diperoleh.

Selain itu, penelitian selanjutnya juga perlu dipertimbangkan pemilihan waktu dan tempat. Pemilihan waktu sebaiknya dilakukan pada hari sabtu, agar siswa tetap mengikuti kegiatan belajar di kelas, tanpa izin mata pelajaran. Pemilihan tempat diharapkan penelitian selanjutnya dapat melaksanakan penelitian ditempat yang disesuaikan dengan lingkungan, agar proses pelatihan dapat berjalan dengan lancar. Saran dalam penelitian selanjutnya adanya kelemahan dalam alat ukur prokrastinasi akademik, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengadaptasi alat ukur prokrastinasi dengan menggunakan 5 skala yang mengukur frekuensi.

**Daftar Pustaka**

- Alfina, I. (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokratinasi akademik pada siswa akselerasi (SMA Negeri 1 Samarinda). *E-Journal Psychology*, 2 (2), 227-237.
- Alwisol. (2010). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. Malang: Umm Press.
- Ermida & Apsari, Y. F. (2011). Pelatihan SAT (*Self-Regulation, Assertiveness, Time Management*). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. USA: New Harbinger.
- Lavasani, M.G, Mirhosseini, F. S. & Davoodi, E, H. (2011). The effect of self-regulation learning strategies training on the academic motivation and self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 29, 627-632.
- Milgram. N. (1991). *Procrastination*. *Encyclopedia dy of human biology*. New York: Academic Press.
- Perels. F, Gurtler. T, & Schmitz. (2005). Training of self-regulatory and problem-solving competence. *Learning and Instruction*, 15, 123-139.
- Purnamasari, A & Adicondro, N & (2011). Efikasi diri, dukungan sosial, dan self-regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 3(1), 19-27.
- Salomon, L.J & Rothblum, E..D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlate. *Journal of counseling psychology*, 31 (4), 503-509.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th edition). New York:McGraw-Hill.

- Saputra, M.A (2005). Hubungan antara internal locus of control dengan self-regulated learning pada mahasiswa. *Skripsi*, Universitas Gajah mada.
- Snowman, J, McCown, R & Biehler, R. (2009). *Psychology applied to teaching* (12<sup>th</sup> ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivational and self-regulated learning: theory, research, and application*. New York: Taylor & Francis Group.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Reserach Journal*, 45(1), 166-183.