



STRATEGI *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA PADA TUGAS PROGRAM LINIER

Asfira Zakiatun Nisa^{1*}, Marhayati² , Ulfa Masamah^{3*} 

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: ulfamasamah@uin-malang.ac.id

* Corresponding Author

Received: 21-11-2021

Revised: 18-01-2022

Accepted: 21-02-2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada tugas matematika materi Program Linier melalui strategi *self-regulated learning*. Jenis Penelitian Tindakan Kelas digunakan dalam penelitian ini yang terdiri atas dua siklus. Dalam satu siklus memuat empat tahapan, yakni perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil analisis diketahui bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa pada tahap pra-siklus sebesar 80,896%, rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa pada tahap siklus I sebesar 75,66%, dan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa pada tahap siklus II sebesar 62,23%. Ketiga data tersebut menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa pada tugas matematika materi Program Linier dari pra siklus ke siklus I sebesar 5,236% dan dari siklus I ke siklus II sebesar 13,43%. Dengan demikian, strategi *self-regulated learning* yang digunakan dalam pembelajaran memberikan dampak positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang lebih giat dalam mengerjakan tugas-tugas matematika, di antaranya pengerjaan tugas dengan tuntas dan pengumpulannya tepat waktu.

Kata-Kata Kunci: Prokrastinasi, *Self-Regulated Learning*, Penelitian Tindakan Kelas, Program Linier

ABSTRACT

This study aims to reduce students' academic procrastination on mathematics assignments on Linear Program material through the self-regulated learning strategy. Classroom Action Research is used in this research which consists of two cycles. One cycle contains four stages: planning, implementation, observation, and reflection. The study was conducted on class XI IPA 4 MAN 1 Blitar. Data collection techniques using questionnaires and observation. Data analysis used descriptive analysis. The results of the analysis showed that the average level of academic procrastination of students at the pre-cycle stage was 80.896%, the average level of student academic procrastination at the stage of the first cycle was 75.66%, and the average level of student academic procrastination at the stage of the second cycle was 62.23%. These three data indicate a decrease in students' academic procrastination on mathematics assignments for Linear Program material from pre-cycle to cycle I by 5.236% and cycle I to cycle II by 13.43%. Thus, the self-regulated learning strategy used in learning has a positive impact on reducing academic procrastination for class XI IPA 4 MAN 1 Blitar students. This is indicated by students who are more active in doing math tasks, including completing assignments and collecting them on time.

Keywords: Procrastination, Self-Regulated Learning, Classroom Action Research, Linear Programming

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to cite

Nisa, A. Z., Marhayati, & Masamah, Ulfa. (2022). Strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada tugas program linier. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM)*, 4(1), 47-57.

PENDAHULUAN

Berdasarkan SE Mendikbud No 4 Tahun 2020 bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh memuat beberapa prinsip, salah satunya adalah penerapan asesmen dan tes daring, serta penugasan yang bervariasi kepada siswa (Kemendikbud, 2020). Dalam pembelajaran daring, peserta didik seringkali hanya dibekali dengan penugasan, baik melalui *google classroom*, *e-learning*, *WhatsApp*, atau media lainnya. Hasil penelitian Sudewo et al (2021) menunjukkan bahwa saat pembelajaran daring, guru memberikan banyak penugasan kepada siswa yang didominasi oleh penugasan soal. Hasil penelitian Wulansari (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran daring dinilai kurang efektif karena guru hanya memberikan banyak tugas kepada siswa tanpa dibarengi dengan penjelasan materi. Hal ini membuat siswa kesulitan menyimpulkan materi dan mendapatkan umpan balik sehingga mengakibatkan rendahnya hasil belajar. Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 5 siswa di MAN 1 Blitar dan 3 siswa dari luar MAN 1 Blitar juga menunjukkan bahwa beberapa siswa belum memahami dan merasa kesulitan mengerjakan banyaknya penugasan saat pembelajaran daring secara mandiri utamanya pada pelajaran yang memuat konsep abstrak seperti matematika.

Banyaknya penugasan yang diberikan pada saat pembelajaran daring menyebabkan siswa cenderung menunda untuk mengerjakan tugas. Kecenderungan dalam menunda-nunda suatu pekerjaan atau tugas yang disengaja yaitu faktor-faktornya berasal dari keputusan diri sendiri dan berulang-ulang ataupun menunda mengerjakan tugas di lain waktu merupakan pengertian prokrastinasi akademik (Cheng & Xie, 2021). Sedangkan menurut Hailikari et al (2021), prokrastinasi terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatur waktu, usaha, dan fleksibilitas psikologis. Mayoritas siswa sering melakukan prokrastinasi akademik ketika mempunyai tanggungan tugas yang berkaitan dengan sesuatu yang abstrak atau terkait penalaran seperti pada pembelajaran matematika. Sejalan dengan penelitian Solomon & Rothblum (1984), prokrastinasi terbagi menjadi 6 daerah, salah satunya adalah *performing academic task in general* yang artinya menunda aktivitas atau tugas yang berhubungan dengan akademik seperti tugas harian matematika. Program Linier merupakan salah satu materi matematika yang memuat penalaran dan kemampuan merepresentasikan permasalahan. Hal tersebut membuat siswa cenderung mengalami prokrastinasi akademik.

Dari hasil observasi di kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar, peneliti mendapatkan informasi bahwa saat pembelajaran daring ataupun *blended learning* banyak murid yang lalai dengan tugas-tugasnya yang sudah guru siapkan di *e-learning* terutama pada pembelajaran matematika materi Program Linier. Alokasi waktu mata pelajaran matematika yaitu 4 jam pelajaran (JP) setiap dua minggu dengan 40 menit setiap JP nya. Model pembelajaran yang dipakai yaitu *blended learning*. *Blended learning* yaitu gabungan dari pembelajaran berbasis elektronik (*e-learning*) dengan pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara sinkron ataupun asinkron

(Kim et al., 2008). dengan tingkat keanekaragaman yang tinggi, *blended learning* dinilai lebih efektif daripada *non-blended learning* (Liu et al., 2016). Namun, Pangondian et al (2019) menyatakan bahwa salah satu kelemahan dari pembelajaran tersebut yaitu rawan kegagalan pada siswa yang kurang memiliki motivasi belajar akan membuatnya cenderung akan melakukan prokrastinasi. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Tunjung dalam (Sriwigati et al., 2020) bahwa tingkat prokrastinasi akademik di tingkat SMA tergolong sangat tinggi. Dengan demikian, perlu solusi untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa salah satunya dengan menggunakan strategi *self-regulated learning*. Selanjutnya, strategi ini disebut dengan strategi SRL.

SRL adalah proses rekursif di mana peserta didik secara aktif mengelola pembelajaran mereka sendiri melalui perencanaan, pemantauan, dan pengendalian sumber daya internal dan eksternal mereka untuk mencapai tujuan pribadi dalam pengaturan akademik (Zimmerman, 2001; Yulianti et al., 2016). Savira & Suharsono (2013) menjelaskan bahwa pembelajaran SRL terdiri dari motivasi, metakognisi, dan tindakan sesuai rencana secara bersiklus demi tercapainya tujuan. Motivasi merupakan sesuatu yang timbul dalam diri individu itu sendiri tanpa adanya dorongan dari pihak lain atau paksaan (Alfina, 2014). Metakognisi yaitu kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk merencanakan, mengatur, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajar secara mandiri (Alfina, 2014). Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa SRL merupakan pengaturan diri atau kesadaran untuk menjalankan kewajiban di dalam pembelajaran, seperti belajar dan mengerjakan tugas. Dengan demikian, dengan adanya SRL, tingkat prokrastinasi akademik siswa dapat direduksi.

Hasil studi yang dilakukan oleh Cheng & Xie (2021), Pelikan et al (2021), Anwar & Dwiyantri (2021), dan Ulum (2016) diketahui bahwa strategi SRL dapat menurunkan tingkat prokrastinasi. Penelitiannya dilakukan dengan memberikan perlakuan yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Dari kelompok eksperimen, diketahui bahwa strategi SRL efektif dalam menurunkan angka prokrastinasi akademik siswa. Hal ini diperkuat dengan Mufidah (2019) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh antara prokrastinasi terhadap metode SRL yang ditunjukkan dengan perbedaan yang signifikan dari hasil pre-test dan post-test dengan taraf signifikansi 5%. Tingkat prokrastinasi akademik siswa terhadap tugas matematika mengalami penurunan yang signifikan ketika menerapkan strategi SRL secara bertahap.

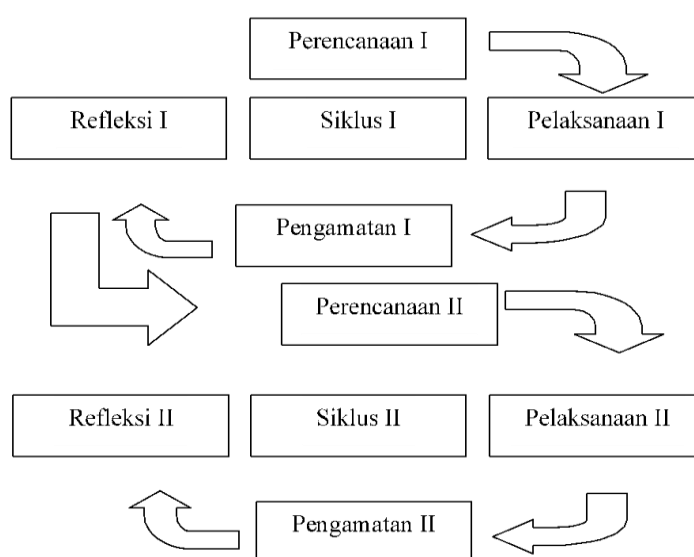
Berdasarkan berbagai penelitian terkait prokrastinasi dan SRL sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti tertarik untuk menggunakan penelitian sejenis untuk menanggulangi permasalahan prokrastinasi yang ditemukan di MAN 1 Blitar. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPA 4 di MAN 1 Blitar pada tugas matematika khususnya pokok bahasan Program Linier dengan menerapkan strategi SRL.

METODE

Penelitian tindakan kelas (PTK) digunakan dalam penelitian ini. Tindakan yang akan dilakukan adalah pengaplikasian strategi SRL terhadap siswa kelas XI IPA 4 di MAN Kota Blitar pada pembelajaran matematika khususnya pada materi Program Linier. Subjek penelitian, siswa kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar TA. 2021/2022. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala 4

yang berisi 20 butir pertanyaan dan observasi. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengetahui penurunan prokrastinasi dengan SRL menggunakan analisis kuantitatif. Selain menggunakan kuesioner, peneliti melakukan observasi terhadap perubahan perilaku siswa sebagai akibat dari prokrastinasi. Perilaku siswa yang diamati yaitu ketuntasan dalam pengerjaan tugas dan ketepatan waktu dalam pengumpulan tugas. Triangulasi teknik digunakan dalam penelitian ini, yaitu berdasarkan kuesioner dan hasil observasi.

Penelitian tindakan kelas (PTK) menggunakan model *Kemmis* dan *Taggart*, ada empat langkah utama dalam suatu siklus, yaitu: (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, serta (4) evaluasi atau refleksi. Alur siklus Penelitian Tindakan Kelas model *Kemmis* dan *Taggart* disajikan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas model Kemmis dan Taggart
Modifikasi dari Wardhani & Wihardit (2008)

Pada [Gambar 1](#), konsep/rancangan awal suatu kegiatan dilaksanakan sebelum melangsungkan penelitian (pra-observasi). Peneliti menata kesimpulan permasalahan, tujuan, serta membuat konsep tindakan salah satu di antaranya yaitu instrumen penelitian serta instrumen pembelajaran. Lalu, pelaksanaan kegiatan serta observasi, mencakup aksi atau tindakan oleh peneliti sebagai usaha mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Blitar dengan mempraktikkan strategi SRL.

Selanjutnya yaitu refleksi. Peneliti menelaah, memandang, serta memikirkan hasil ataupun akibat dari aksi yang sudah dilaksanakan. Dalam riset ini, peneliti melakukan 2 siklus yang terdiri dari pemrograman, penerapan, observasi, serta refleksi. Setelah itu dilaksanakan tes siklus I. Hasil observasi serta refleksi pada siklus I akan digunakan untuk meningkatkan/mengamati proses pembelajaran di siklus II. Jika dari proses tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka dapat disimpulkan

bahwa tujuan penelitian dapat tercapai. Berikut [Tabel 1](#) yang menyajikan pengkategorian prokrastinasi akademik siswa berdasarkan pada teori [Schouwenburg \(1995\)](#).

Tabel 1. Kategori Prokrastinasi Akademik Siswa

Interval	Kategori
>85%	Sangat Tinggi
66% - 85%	Tinggi
46% - 65%	Sedang
<46%	Rendah

Target penurunan prokrastinasi yang ingin dicapai yaitu 60% siswa mengalami penurunan prokrastinasi ke kategori sedang. Di awal direncanakan 1 siklus kemudian dilakukan evaluasi. Jika hasil evaluasi belum mencapai target, maka akan dilakukan siklus II dan seterusnya hingga mencapai target yang diinginkan. Jika target sudah terpenuhi maka siklus dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti memberikan kuesioner dengan 4 opsi jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) dan berisi 20 butir pertanyaan pada setiap siklus yang terkait dengan SRL dan prokrastinasi akademik siswa. Adapun hasil kuesioner pra-siklus terkait prokrastinasi dari siswa kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar yang dilaporkan dalam tulisan ini yaitu 10 siswa di kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar yang sering terlambat atau tidak mengumpulkan tugas ini. Hasil Kuesioner pra siklus dapat dilihat di [Tabel 2](#).

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pra Siklus Prokrastinasi Akademik

Siswa	Persentase	Kategori
1	66%	Tinggi
2	90%	Sangat Tinggi
3	85,67%	Sangat Tinggi
4	70%	Tinggi
5	82,93%	Tinggi
6	87,66%	Sangat Tinggi
7	80%	Tinggi
8	67,7%	Tinggi
9	90%	Sangat Tinggi
10	89%	Sangat Tinggi
Rata-rata	80,896%	Tinggi

Berdasarkan [Tabel 2](#), diketahui bahwa tingkat prokrastinasi siswa kelas XI IPA 4 MAN 1 Blitar sebelum diberikan perlakuan yaitu dengan menerapkan strategi SRL tergolong tinggi yaitu sebesar 80,896%. Dari 10 siswa terdapat 5 siswa dengan prokrastinasi sangat tinggi dan 5 siswa dengan prokrastinasi tinggi. Hal ini diperkuat dari hasil observasi pada pemberian tugas matematika pada materi Program Linier ternyata siswa dengan prokrastinasi sangat tinggi tidak

mengerjakan tugas yang diberikan. Siswa dengan prokrastinasi tinggi terlihat perilaku terlambat dalam pengumpulan tugas atau tidak mengerjakan tugas secara tuntas.

Untuk mengatasi masalah tersebut, guru melakukan beberapa hal, yaitu menetapkan tujuan pembelajaran, membuat kesepakatan dengan siswa mengenai pelaksanaan pembelajaran, tugas yang diberikan, dan penilaian. Materi dan penugasan akan dibagikan guru melalui *e-learning*, tugas dikerjakan secara mandiri, pengumpulan tugas paling lambat satu minggu setelah materi diberikan. Untuk siswa yang mengumpulkan tugas tepat waktu, diberikan *reward* berupa tambahan nilai. Sedangkan siswa yang mengumpulkan terlambat harus mengerjakan tugas tambahan dan pengurangan nilai. Dan siswa yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali harus mengikuti jam belajar tambahan yang diadakan oleh guru. Dengan demikian, siswa secara mandiri mampu melaksanakan pembelajaran, mengerjakan tugas, dan mengumpulkan tugas sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat. Guru memantau secara berkala kegiatan belajar mandiri siswa.

Setelah penerapan strategi SRL kepada siswa, peneliti memberikan kuesioner kedua. Kuesioner kedua berisi 20 pertanyaan dengan 4 opsi jawaban seperti pada kuesioner pertama. Adapun hasil dari kuesioner siklus I disajikan dalam [Tabel 3](#).

Tabel 3. Hasil Kuesioner Siklus I Prokrastinasi Akademik

Siswa	Persentase	Kategori
1	60%	Sedang
2	87%	Sangat Tinggi
3	80,9%	Tinggi
4	61,7%	Sedang
5	71%	Tinggi
6	83%	Tinggi
7	79%	Tinggi
8	62%	Sedang
9	88%	Sangat Tinggi
10	84%	Tinggi
Rata-rata	75,66%	Tinggi

[Tabel 3](#) menunjukkan rata-rata angka prokrastinasi akademik siswa sebesar 75,66% sehingga tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan sebesar 5,236% meskipun pada siklus I tersebut tingkat prokrastinasi akademik siswa masih tergolong tinggi. Terjadi penurunan siswa dengan prokrastinasi sangat tinggi. Yang semula 5 siswa, menjadi 2 siswa. Tiga siswa yang semula memiliki prokrastinasi tinggi turun menjadi prokrastinasi sedang. Adanya penurunan prokrastinasi siswa bisa dilihat dari peningkatan perilaku siswa dalam ketuntasan pengerjaan tugas dan ketepatan waktu pengumpulan tugas.

Selesai siklus I, peneliti melakukan evaluasi guna meningkatkan proses pembelajaran di siklus II. Hasil refleksi dari siklus I di antaranya adalah guru masih jarang memberikan monitoring terhadap siswa sehingga belum diketahui perkembangan hasil belajarnya. Selain itu, juga tidak ada *punishment* bagi siswa yang terlambat mengerjakan tugas ataupun *reward* bagi siswa yang

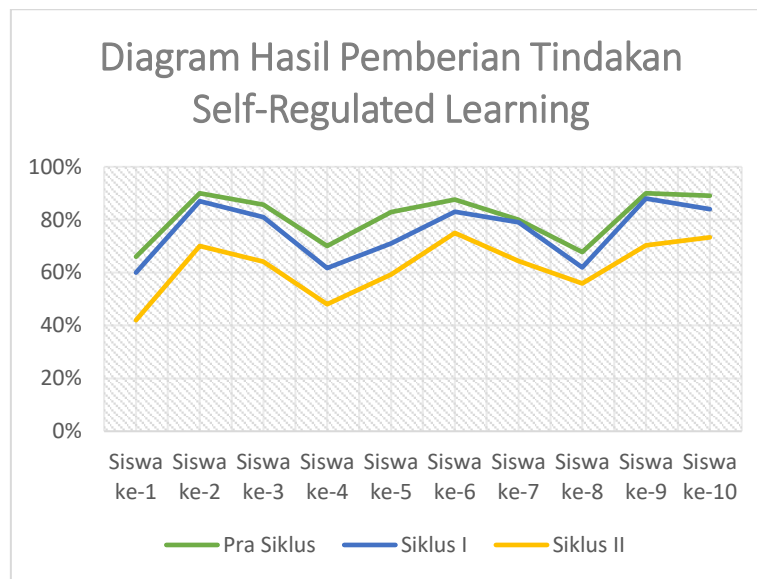
mengerjakan tugas terlebih dahulu. Hal itu membuat siswa meremehkan tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga, di siklus II guru perlu menerapkan monitoring terhadap perkembangan hasil belajar siswa serta pemberian konsekuensi dalam mengerjakan tugas, seperti remidi khusus atau kelas klinis bagi siswa yang masih mendapatkan nilai rendah maupun siswa yang tidak mengerjakan tugas.

Setelah evaluasi, selanjutnya dilakukan siklus II, peneliti melaksanakan perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran. Di akhir pembelajaran, peneliti membagikan kuesioner ketiga yang berisi 20 pertanyaan dengan 4 opsi jawaban seperti pada kuesioner pertama dan kedua. Adapun hasil dari kuesioner siklus II disajikan dalam [Tabel 4](#).

Tabel 4. Hasil Kuesioner Siklus II Prokrastinasi Akademik

Siswa	Persentase	Kategori
1	42%	Rendah
2	70%	Tinggi
3	64,1%	Sedang
4	48%	Sedang
5	59,3%	Sedang
6	75%	Tinggi
7	64,4%	Sedang
8	55,9%	Sedang
9	70,3%	Tinggi
10	73,3%	Tinggi
Rata-rata	62,23%	Sedang

Pada [Tabel 4](#), rata-rata angka prokrastinasi akademik siswa sebesar 62,23% sehingga tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan sebesar 13,43% dari siklus pertama. Pada akhir siklus II, tidak ada lagi siswa dengan prokrastinasi sangat tinggi. Berdasarkan pada [Tabel 4](#) tersebut, terdapat 4 siswa dengan prokrastinasi tinggi dan 6 siswa dengan prokrastinasi sedang. Kondisi awal 4 siswa dengan prokrastinasi tinggi ini mempunyai prokrastinasi sangat tinggi, responden no 2, 6, 9, dan 10. Menariknya, responden no 2 dan 9 setelah siklus I prokrastinasinya tetap sangat tinggi, setelah pemberian perlakuan pada siklus II berubah menjadi tinggi. Hal ini dapat dipahami bahwa perilaku siswa belum mengumpulkan tugas tepat waktu. Sedangkan semua siswa lain berprokrastinasi sedang sudah mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas sesuai dengan instruksi guru dan tepat waktu. Berdasarkan kuesioner dari ketiga siklus dapat digambarkan dalam bentuk grafik pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Diagram Hasil Pemberian *Self-Regulated Learning*

Dari data tersebut, diketahui bahwa tingkat penurunan dari tahap pra-siklus hingga siklus ke-II sebesar 18,666%. Dengan demikian, pada siklus pertama hingga siklus kedua terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang cukup signifikan.

Berdasarkan analisis hasil kuesioner terhadap siswa kelas XI IPA 4, peneliti memperoleh informasi bahwa pada tahap pra-siklus, 7 di antara 10 siswa masih belum mengerjakan matematika secara bertahap, sedangkan pada siklus I berkurang 1 siswa, dan pada siklus II berkurang 4 siswa sehingga menjadi 2 siswa yang belum mengerjakan matematika secara bertahap. Sebanyak 6 siswa yang merasa ragu dalam mengerjakan tugasnya, kemudian setelah diberikan perlakuan SRL pada siklus II turun menjadi 4 siswa. Selain itu, sebanyak 8 dari 10 siswa merasa cemas untuk memperbaiki lagi jawabannya ketika guru memeriksa dan menemukan kesalahan pada tahap pra-siklus, kemudian pada siklus I turun menjadi 7 siswa, lalu pada siklus II turun menjadi 3 siswa. Siswa juga merasa cemas terhadap tugas yang terlihat sulit. Hal itu dibuktikan dengan 8 siswa yang kesulitan mengerjakan tugas karena cemas, kemudian setelah adanya siklus II turun menjadi 3 siswa. Sikap lain yang ditunjukkan oleh siswa sebagai indikator tingginya angka prokrastinasi yaitu 9 di antara 10 siswa lebih sering mendengarkan materi dan hanya diam pada saat diskusi di dalam kelas karena takut disalahkan. Setelah siklus II, turun menjadi 6 siswa.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa perlu adanya SRL bagi siswa dalam memahami bagaimana proses pembelajaran, mampu mengatur, mengarahkan, menyelaraskan, dan mengatur diri ketika dihadapkan pada tugas yang sulit. Beberapa penelitian menegaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara strategi SRL dengan prokrastinasi akademik. Ketika siswa sering menerapkan SRL, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Begitu pula sebaliknya, jika siswa semakin rendah dalam menerapkan strategi SRL, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Hanifah & Rusmawati \(2019\)](#), prokrastinasi akademik yang tinggi berkaitan dengan rendahnya strategi SRL siswa. Tingkat prokrastinasi akademik siswa turun setelah diberikan perlakuan SRL. Penelitian lain oleh [Alfina](#)

(2014) dan Santika & Sawitri (2017) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik siswa terhadap strategi SRL. Dari hasil uji statistik, diperoleh nilai korelasi strategi SRL dengan prokrastinasi sebesar 29,3%. Semakin tinggi angka prokrastinasi akademik, semakin rendah penggunaan strategi SRL. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi SRL berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa. Secara teoritis, temuan penelitian ini sejalan dengan Teori Motivasi Temporal (TMT) yang memberikan pemahaman tentang keterkaitan antara SRL dengan prokrastinasi akademik. Secara praktis, hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas komponen SRL berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

Anwar & Dwiyantri (2021) menyatakan bahwa SRL bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan, mencari wawasan baru, dan menyelesaikan persoalan dalam kehidupan. Hal ini harus dimiliki siswa guna meningkatkan kapasitas diri sehingga berkontribusi pada kesuksesan. Ketika siswa menangani pekerjaan yang berkaitan dengan akademik maupun pekerjaan rumah, regulasi diri akan mengklasifikasikan hambatan yang ditemui, mencari ide baru, merangkum materi yang telah dibaca, mengerjakan sesuai dengan teori dan pengalaman yang terkait. Sedangkan siswa dengan SRL yang rendah terkadang gagal menggunakan strategi pembelajaran yang efektif.

Beberapa ahli lainnya Fetsco & McClure (2005) serta Schunk & Zimmerman (2013) menjelaskan bahwa SRL yang dimiliki siswa melibatkan tiga kegiatan: (1) siswa menentukan tujuan yang menantang tetapi dapat dicapai, (2) siswa menyeleksi dan menerapkan strategi yang efektif guna mencapai tujuan, dan (3) siswa menerapkan dalam bentuk pengamatan diri, penilaian diri, dan administrasi diri sebagai konsekuensi langsung untuk memotivasi dan membimbing siswa selama proses belajar. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam pembelajaran matematika harus memiliki kemampuan belajar mandiri. Zimmerman dan Moylan (2009) menekankan bahwa dalam konteks SRL siswa ditantang untuk menghadapi (1) kegiatan yang menyenangkan, seperti menonton televisi atau mengobrol dengan teman, (2) kurangnya pengetahuan tentang manajemen pembelajaran yang baik, (3) kesulitan menilai kualitas belajar seseorang, dan (4) kurangnya apresiasi.

SIMPULAN

Salah satu indikator terjadinya penurunan prokrastinasi akademik siswa pada pembelajaran matematika materi Program Linier adalah ditandai dengan sikap siswa yang berupaya untuk bertanya ataupun aktif berpendapat kepada guru dan teman sekelas, melakukan evaluasi dari tugas sebelumnya, serta tidak ragu ataupun cemas sehingga berakibat menunda pekerjaan. Selain itu, juga adanya upaya siswa untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Sedangkan siswa yang masih rentan terhadap prokrastinasi akademik dapat meningkatkan kompetensi pembelajaran mandiri. Pendidik dapat membantu siswa dalam menghadapi masalah prokrastinasi akademik dengan meningkatkan kompetensi pembelajaran mandiri. Hal ini menjadi salah satu upaya agar siswa dapat mengatasi masalah penundaan akademik dengan mengambil pembelajaran mandiri untuk belajar, berlatih, dan menerapkan strategi pembelajaran yang telah dipelajarinya. Dari uraian di atas, diperoleh kesimpulan bahwa pemberian tindakan berupa SRL siswa dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Terlepas dari hasil penelitian tersebut, ada beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini tidak menguji efek

langsung dari nilai tugas, *Self-Efficacy*, dan kecemasan matematis pada tugas matematika materi Program Linier karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah tingkat prokrastinasi akademik atau penundaan tugas akan menurun ketika guru menerapkan strategi SRL. Kedua, peneliti hanya menggunakan kuesioner untuk menilai persepsi siswa tentang prokrastinasi akademik. Studi selanjutnya harus mencakup langkah-langkah kualitatif untuk mengevaluasi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Ketiga, penelitian ini terbatas dalam satu kelas yaitu hanya dilakukan di kelas XI IPA 4 sehingga penelitian selanjutnya dapat dilakukan di kelas yang lebih besar agar dapat memberikan hasil yang lebih tepat, meskipun penelitian ini mewakili temuan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandy, A. (2021). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik pada tugas matematika selama pandemi covid-19 melalui strategi Self Regulated Learning. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(2), 398–409. <https://doi.org/10.28926/briliant.v6i2.632>
- Alfina, I. (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 3(4), 363–370.
- Anwar, M. S., & Dwiyantri, R. (2021). The effect of Self-Regulated Learning (SRL) on academic procrastination in class XI students of Senior High School 2 Purbalingga, Indonesia. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 156-164.
- Cheng, S. L., & Xie, K. (2021). Why college students procrastinate in online courses: A self-regulated learning perspective. *The Internet and Higher Education*, 50, 100807.
- Fetsco, T., & McClure, J. (2005). *Educational psychology: An integrated approach to classroom decisions*. Allyn & Bacon.
- Hailikari, T., Katajauori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 24(2), 589-606.
- Hanifah, F., & Rusmawati, D. (2019). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 449-455.
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Kim, K., Bonk, C. J., & Oh, E. (2008). The present and future state of blended learning in workplace learning settings in the United States. *Performance Improvement*, 47(8), 5–16.
- Liu, Q., Peng, W., Zhang, F., Hu, R., Li, Y., & Yan, W. (2016). The effectiveness of blended learning in health professions: systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e4807.
- Mufidah, U. N. (2019). *Efektivitas teknik self-regulated learning untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020*. UIN Raden Intan Lampung.
- Pangondian, R. A., Santosa, P. I., & Nugroho, E. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan pembelajaran daring dalam revolusi industri 4.0. *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)*, 1(1).
- Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Learning during COVID-19: the role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 24(2), 393-418.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada

- siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination. In *Procrastination and task avoidance* (pp. 71–96). Springer.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2013). *Self-regulation and learning*.
- Smith, P. A. (2001). Understanding self-regulated learning and its implications for accounting educators and researchers. *Issues in Accounting Education*, 16(4), 663–700.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503
- Sriwigati, T., Widyastuti, D. A., & Muhliawati, Y. (2020). *Upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi bagi peserta didik kelas xii aphp b smk negeri 1 wanayasa*. 357-368
- Sudewo, B., Gojali, M., & Raditya, A. (2021). Dampak kegiatan pembelajaran dan penugasan siswa saat pembelajaran daring. *Lentera: Jurnal Pendidikan*, 16(1), 36–45.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Wardhani, I., & Wihardit, K. (2008). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wulansari, M. P. (2021). Impresi teknis penugasan terhadap beban tugas siswa dalam pembelajaran daring di Madrasah Aliyah Negeri 1 Nganjuk. *ISLAMIKA*, 3(2), 149–162.
- Yulianti, P., Sano, A., & Ildil, I. (2016). Self regulated learning siswa dilihat dari hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98-102.
- Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In *Handbook of metacognition in education*, (pp. 311–328). Routledge.