

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data dan Temuan Penelitian

1. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 1 Pamekasan.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah belajar yang masih kerap di lakukan oleh peserta didik, prokrastinasi akademik adalah sebuah perilaku penundaan pengerjaan tugas-tugas akademik atau tidak terselesaikannya suatu tugas disebabkan karena seorang individu tidak dapat mengatur waktu, mengonsep belajarnya dan menunda-nunda pekerjaan.

Di MAN 1 Pamekasan permasalahan prokrastinasi masih banyak di temui seperti tidak menyelesaikan tugas, keluar kelas ketika pelajaran, melakukan aktivitas yang kurang penting saat pelajaran (berbicara dengan teman dan tidur) dan sering terlambat mengumpulkan tugas.

Hal ini dapat di perkuat dengan adanya hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Sylviani Rosita, S.Pd. selaku salah satu wali kelas XII di MAN 1 Pamekasan.

“Contoh dari perilaku prokrastinasi atau penundaan pekerjaan tugas ini yang masih sering di lakukan oleh siswa siswi di MAN 1 Pamekasan ini beragam dan bermacam-macam yang masih sering saya temui yaitu siswa itu tidak mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas dan selain itu siswa sering melakukan aktivitas yang lain didalam kelas seperti bermain bersama teman sebangkunya, berbicara bahkan tak jarang ada yang tidur juga di waktu jam pelajaran.¹”

¹ Sylviani Rosita, Wali kelas 12 Ips 1 di MAN 1 Pamekasan, Wawancara langsung di masjid sekolah MAN 1 Pamekasan, 9 oktober 2023, Pukul 08.26.

Dari pemaparan tersebut dapat juga diuraikan kembali bahwa gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan adalah tidak mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas serta melakukan aktivitas didalam jam pelajaran berlangsung. Sama halnya dengan hal tersebut yang telah di paparkan sebelumnya Akhmad Zaini Jumhuri, M.Pd. selaku salah satu guru pengajar mata pelajaran PAI di MAN 1 Pamekasan memaparkan bahwa :

“Perilaku penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik yang masih saya sering lihat dan amati ketika di kelas itu bermacam-macam bentuk contohnya seperti siswa itu sering keluar kelas dengan alasan yang menurut saya kurang logis seperti beralasan ingin jemput teman di toilet karena lama kadang ada juga yang izin ikut teman tetapi tidak kunjung kembali lagi ke kelas bahkan kadang sampai hampir jam pelajaran habis pun tak kunjung kembali lagi ke kelas, sebetulnya hal ini bukan saya yang mengalaminya sendiri namun saya dapat laporan dari guru lainnya karena selain sebagai guru pengajar saya juga pernah menjadi waka kesiswaan di MAN 1 Pamekasan ini jadi saya dapat laporan tersebut ketika saya masih menjadi kesiswaan, dan baru-baru ini saya purna tugas sebagai kesiswaan, selain keluar kelas ada lagi contohnya dan ini saya alami sendiri yaitu siswa tidak mengerjakan tugas, celometan dan melakukan hal-hal yang kurang penting di kelas seperti bergurau dengan teman saat pelajaran sehingga seringkali menyebabkan terganggunya konsentrasi teman yang lain.”²

Dari pemaparan diatas dapat diuraikan kembali bahwa contoh dari perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu sering keluar kelas ketika jam pelajaran berlangsung sampai jam pelajaran berakhir, tidak mengerjakan tugas, celometan, dan bergurau. Berkaitan dengan paparan sebelumnya Suhartini, S.Ag selaku guru BK di MAN 1 Pamekasan juga memaparkan :

“Prokrastinasi ini adalah salah satu permasalahan siswa yang memang dari dulu masih sering terjadi, bahkan tidak jarang siswa itu

² Akhmad Zaini Jumhuri, Guru PAI MAN 1 Pamekasan, Wawancara langsung di ruang TU MAN 1 Pamekasan, 9 Oktober 2023, Pukul 09.51

masuk BK dikarenakan hal tersebut contohnya itu karena tidak mengerjakan tugas bahkan bukan hanya sekali saja tetapi sudah berulang kali sehingga guru pengajar kadang sampai melaporkan ke guru BK karena hal tersebut selain itu juga ada lain contohnya yaitu siswa sering keluar kelas dan kadang sampai bolos di jam pelajaran tertentu dan selain itu juga siswa ada yang sering tidur ketika jam pelajaran sehingga ada beberapa guru yang laporan kepada guru BK karena masalah tersebut.³”

Dari hasil wawancara yang telah di paparkan dan juga diperkuat dengan dilakukannya pengamatan langsung oleh peneliti di MAN 1 Pamekasan yaitu gambaran dari perilaku prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Pamekasan bermacam-macam bentuknya seperti sering tidak mengerjakan tugas,terlambat mengumpulkan tugas,tidur di kelas, dan melakukan aktivitas yang kurang penting di jam pelajaran.⁴

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan (OIR) dan (F) salaku peserta didik kelas XII di MAN 1 Pamekasan mengenai perilaku prokrastinasi akademik.

“Saya masih sering melakukan penundaan saat mengerjakan tugas dan yang saya lakukan itu biasanya melakukan aktivitas lain di luar pelajaran seperti berbicara dengan teman walaupun sudah ada tugas yang diberikan oleh guru tetapi saya melakukan hal seperti itu ketika sedang tidak ada guru saja di kelas selain itu saya juga sering dispen karena saya mengikuti beberapa ekstrakurikuler salah satunya osis sehingga sering ada kegiatan diluar kelas bahkan kadang di luar sekolah juga ketika banyak kegiatan itu saya sering mengabaikan tugas-tugas akademik yang ada di kelas sehingga kadang saya tidak menyelesaikan tugas tersebut atau juga telat untuk mengumpulkan tugas dan kadang saya juga mengerjakan tugas tersebut ketika hampir habis waktu pengumpulan.⁵”

³ Suhartini, Guru BK di MAN 1 Pamekasan, Wawancara langsung di ruang guru MAN 1 Pamekasan, 9 Oktober 2023, Pukul 10.10

⁴ Observasi di MAN 1 Pamekasan, 11 Oktober 2023 .

⁵ OIR, Peserta Didik Kelas XII , Wawancara langsung di masjid sekolah, 11 Oktober 2023, Pukul 08.08

Dari penjelasan diatas dapat di paparkan kembali bahwa gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di MAN 1 Pamekasan adalah menunda waktu mengerjakan tugas dan tidak mengerjakan tugas. Alasannya karena siswa tersebut sering berkegiatan diluar sekolah karena mengikuti beberapa ekstrakurikuler salah satunya menjadi pengurus osis sehingga seringkali sibuk dengan kegiatan tersebut sampai tugas-tugas akademik terlupakan sehingga seringkali terlambat untuk mengumpulkan tugas. Sama seperti penjelasan sebelumnya (F) juga melakukan hal yang sama yaitu menunda mengerjakan tugas dimana hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

“Penundaan pengerjaan tugas yang saya lakukan adalah sering menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas seperti misalnya ketika ada guru yang berhalangan masuk biasanya memberikan tugas untuk di kerjakan tetapi diperintahkan untuk di kumpulkan minggu depannya sehingga saya masih mengabaikan tugas tersebut karena pengumpulannya masih lama tetapi ketika tiba waktunya untuk mengumpulkan saya sering terburu-buru untuk mengerjakan sehingga kadang hasilnya kurang maksimal dan tak jarang juga sampai lupa denga tugas tersebut. Selain disekolah saya juga sering melakukan prokrastinasi saat dirumah terutama saat ingin mengerjakan tugas faktornya karena saya lebih memilih bermain handphone daripada mengerjakan tugas jadi ketika saya sudah keasikan bermain handphone saya sampai lupa denga tugas yang saya ingin kerjakan sehingga hal tersebut juga yang membuat saya melakukan prokrastinasi akademik,kurangnya dukungan dari orang tua juga dapat menyebabkan saya melakukan prokrastinasi akademik karena tak jarang ketika dirumah orangtua saya tidak perduli dengan tugas-tugas saya, mereka tidak pernah menanyakan tugas apa yang belum di kerjakan,apakah ada PR yng harus dikerjakan dan lainnya, orantua saya jarang sekali memberikan dukungan seperti itu sehingga seringkali hal tersebut juga membuat saya malas untuk mengerjakan tugas.⁶”

⁶ F, Peserta Didik Kelas XII , Wawancara langsung di masjid sekolah, 11 Oktober 2023, Pukul 09.00

Peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa yang tidak melakukan prokrastinasi akademik yaitu Wildan Pratama dari hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diuraikan:

“Saya tidak pernah melakukan penundaan pengerjaan tugas walaupun kegiatan saya lumayan padat saya selalu menyempatkan waktu untuk mengerjakan tugas, karena saya tidak berani jika tidak mengumpulkan tugas saya takut dihukum dan nilai saya menjadi tidak bagus sehingga saya selalu mencari cara agar tugas saya terselesaikan tepat waktu walaupun saya sedang sibuk, caranya yaitu dengan cara biasanya saya bertanya kepada teman saya mengenai tugas-tugas yang diberikan guru selain itu saya juga biasanya belajar dengan memanfaatkan *Youtube* sehingga walaupun saya tidak mengikuti pelajaran langsung saya bisa belajar secara mandiri menggunakan *Youtube* sehingga dari hal tersebut saya tidak ketinggalan pelajaran dan selalu mengumpulkan tugas tepat waktu”

Dari hasil yang telah dipaparkan di atas dapat diperjelas bahwa Wildan tidak pernah melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas karena Wildan takut mendapatkan hukuman dari guru dan juga takut mendapat nilai yang kurang baik sehingga dari hal itu Wildan selalu mencari cara untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ada agar tidak terlambat dalam mengumpulkan tugas dan mendapat nilai baik yaitu dengan cara bertanya kepada teman ataupun dengan cara yang dimiliki Wildan sendiri yaitu dengan belajar melalui video tentang materi yang dipelajari di *Youtube* sehingga dari cara tersebut berhasil membantu Wildan dalam mengerjakan tugas dan memahami materi yang tertinggal.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan Yurida Ishlaha Khairani sebagai siswa kelas X di MAN 1 Pamekasan wawancara tersebut diuraikan sebagai berikut:

“Selama saya sekolah di MAN 1 Pamekasan ini saya belum pernah dapat kasus terutama masalah seperti tidak mengerjakan tugas atau bahkan bolos saat pelajaran, saya selalu berusaha untuk mengelolah

waktu saya dengan sebaik mungkin ketika saya sedang mempunyai banyak kegiatan khususnya diluar,cara yang saya terapkan untuk menghindari penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik ini yaitu dengan cara berusaha membagi waktu antara kegiatan diluar dengan tugas sekolah,biasanya saya menyusun *schedule-schedule* mengenai kegiatan-kegiatan saya antara kegiatan diluar dan tugas-tugas akademik dari sekolah sehingga dengan cara yang saya terapkan tersebut saya berhasil menuntaskan semua tugas-tugas saya dan saya terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.⁷”

Hasil dari kutipan wawancara yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa yurida menghindari perilaku prokrastinasi akademik dengan cara mengelolah waktu dengan baik dan menyusun *schedule* mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga dari hal tersebut yurida dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Dari hasil wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti di MAN 1 Pamekasan yang telah di paparkan diatas dapat diartikan bahwasannya gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang di lakukan oleh siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu tidak mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, melakukan aktivitas lain diluar pelajaran, tidur di kelas, dan keluar kelas di jam pelajaran.

Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil Observasi yang dilakukan oleh peneliti di MAN 1 Pamekasan yaitu mendapati bahwasannya banyak siswa yang sering mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru khususnya ketika tugas yang diberikan guru tersebut tidak langsung dikumpulkan tetapi guru memberikan batasan waktu mengerjakan atau biasa disebut *home work* contohnya seperti ketika ada guru yang

⁷ Yurida Ishlah Khairani,Siswa kelas X di MAN 1 Pamekasan, wawancara langsung di masjid sekolah pada 11 Oktober 2023 Jam 08.07

berhalangan hadir biasanya guru tersebut memberikan tugas kepada siswa tetapi tugas tersebut diperintahkan untuk dikumpulkan minggu depan sehingga dari hal itu siswa lalai dalam mengerjakan tugas mereka lebih senang melakukan aktivitas lain yang menurut mereka lebih menyenangkan dan mereka masih menganggap waktu untuk mengumpulkan tugas tersebut masih lama, tak jarang juga dari kelalaian tersebut menyebabkan tugas yang ditunda tidak selesai bahkan ada juga yang sering terlambat mengumpulkan tugas karena kelalaian tersebut, biasanya bentuk tugas yang sering di tunda yaitu *home work* atau PR, selain itu peneliti juga menemukan hal lain yang termasuk dalam perilaku prokrastinasi akademik yaitu siswa sering keluyuran di saat jam pelajaran hal ini masih dominan dilakukan oleh siswa laki-laki, biasanya mereka pergi ke toilet dan berdiam diri disana sampai jam pelajaran hampir selesai, selain ke toilet siswa juga sering pergi ke kantin untuk makan di jam pelajaran yang sedang berlangsung, hal ini juga termasuk salah satu dari contoh perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan.⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam fokus pertama ini diperoleh beberapa temuan bahwa gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Pamekasan yaitu disebutkan sebagai berikut:

1. Mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru
2. Tidak mengerjakan tugas
3. Terlambat mengumpulkan tugas

⁸ Observasi, Di MAN 1 Pamekasan, 21 September 2023, Pukul 09.12

4. Melakukan aktivitas lain diluar pelajaran
5. Celometan
6. Tidur didalam kelas ketika pelajaran berlangsung
7. Keluar kelas ketika jam pelajaran berlangsung

2. Dampak *Self Regulated Learning* dan Lingkungan Belajar Terhadap Terjadinya perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 1 Pamekasan.

Self regulated Learning atau regulasi diri dalam belajar merupakan sebuah pengaturan diri seorang individu dalam proses belajarnya, *self regulated learning* ini juga dapat menunjang keberhasilan seorang siswa dalam belajarnya karena semakin terkonsep proses belajarnya maka akan semakin baik pula hasil dari belajar tersebut sebaliknya ketika seorang individu tidak dapat mengatur dirinya dalam belajar atau tidak dapat mengonsep cara belajarnya maka banyak dampak negatif yang di timbulkan seperti misalnya akan timbul masalah belajar. *Self Regulated Learning* memiliki beberapa aspek yaitu pengaturan dalam mengonsep cara belajar, schedule dalam belajar, menejemen waktu, kontrol diri dan pengolahan waktu belajar, menetapkan lingkungan belajar yang baik dan kondusif.

Selain pengaturan diri yang kurang lingkungan belajar pun dapat menyebabkan terhambatnya proses belajar dari seorang individu, lingkungan belajar adalah segala sesuatu yang berada disekitar yang dapat berpengaruh terhadap proses belajar dan hasil belajar dari seorang individu, semakin baik lingkungan belajar yang berada disekitar individu

maka akan berdampak baik terhadap individu tersebut tetapi jika lingkungan belajar disekitar individu tersebut tidak baik maka akan berdampak buruk juga terhadap individu itu sendiri. Lingkungan Belajar diantaranya adalah lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan sebaya, lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah.

Oleh karena itu seorang individu harus dapat mengatur dirinya atau mengonsep proses belajarnya serta hasil dan target yang ingin dicapai selain itu seorang individu harus juga dapat memilih lingkungan belajar yang baik serta yang dapat menunjang keberhasilan untuk mencapai target dan tujuan belajar yang diinginkan. Karena ketika kedua aspek tersebut tidak dapat diolah dengan baik maka akan menimbulkan berbagai macam masalah seperti masalah belajar, masalah belajar pun beragam salah satunya adalah Prokrastinasi Akademik, Prkastinasi Akademik adalah ketidak mampuan seorang individu menyelesaikan tugas-tugas akademik yang disebabkan karena individu tersebut tidak dapat mengelolah waktu dengan baik ataupun karena individu tersebut sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, bentuk-bentuk prokrastinasi yaitu tidak menyelesaikan tugas akademik, terlambat mengumpulkan tugas, melakukan aktivitas lain diluar pelajaran.

Di MAN 1 Pamekasan masih banyak terdapat siswa yang tidak dapat meregulasi dirinya dalam belajar serta belum mampu untuk memilih lingkungan belajar yang baik sehingga dari hal tersebut timbul masalah belajar yaitu salah satunya adalah Prokastinasi Akademik.

Hal tersebut dapat diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Akhmad Zaini Jumhuri, M.Pd. sebagai salah satu guru PAI di MAN 1 Pamekasan beliau memaparkan :

“*Self Regulated Learning* ini dapat membawa dampak yang sangat baik ketika dimanfaatkan atau dikelola dengan baik oleh peserta didik karena semua hal yang kita lakukan pasti akan dapat dilaksanakan ketika kita memiliki niat dan niat tersebut berasal dari diri kita karena semua kontrol diri kita berasal dari kita sendiri begitupun dengan proses belajar ketika seorang itu dapat mengatur dan mengonsep seperti apa hasil yang diinginkan maka akan semakin lancar juga proses dalam pencapaian hasil tersebut, tetapi ketika seseorang itu tidak ada niat dan tidak dapat mengatur dirinya serta tidak dapat mengonsep terhadap proses belajar serta hasil yang ingin dicapai maka akan terhambat juga jalan dalam proses pencapaian target atau hasil yang diinginkan oleh karena itu *Self Regulated Learning* ini berdampak terhadap proses belajar seseorang. Dan yang selanjutnya Lingkungan Belajar ini juga berdampak terhadap hasil dan proses belajar seseorang karena masih banyak siswa yang tidak dapat meregulasi dirinya karena lingkungan belajar yang kurang mendukung sehingga proses dalam belajarnya terganggu, jadi *Self Regulated Learning* dan Lingkungan Belajar ini sangat membawa dampak terhadap perilaku Prokrastinasi karena kebanyakan saya temui siswa yang melakukan Prokrastinasi karena hal tersebut dimana masih banyak siswa yang kurang mampu meregulasi dirinya dalam belajar selain itu memang lingkungan belajar juga mereka belum dapat memilihnya dengan baik terutama lingkungan pertemanan⁹”

Dari pemaparan diatas dapat diuraikan kembali bahwasannya siswa di MAN 1 Pamekasan memiliki kontrol diri yang kurang dimana kontrol diri juga termasuk dalam aspek *Self Regulated Learning* selain itu bapak zaini juga memaparkan bahwa selain kurangnya regulasi diri lingkungan juga termasuk dalam faktor yang dapat menyebabkan seorang siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik terutama lingkungan pertemanan sebaya.Sama seperti dengan pemaparan diatas peneliti juga

⁹ Akhmad Zaini Jumhuri, Guru pendidikan Agama Islam di MAN 1 Pamekasan, Wawancara langsung di ruang TU MAN 1 Pamekasan, 9 Oktober 2023,Pukul 09.51

melakukan wawancara langsung dengan Suhartini, S.Ag guru BK di MAN 1 Pamekasan juga beliau menjelaskan bahwa :

“Dampak *Self Regulated Learning* dan Lingkungan Belajar ini memang sangat besar karena yang pertama itu adalah lingkungan belajar dimana hal ini sangat berdampak bagi seorang individu apalagi lingkungan keluarga disini lingkungan keluarga berperan penting terhadap proses belajar seorang anak karena tanpa adanya dukungan dari orang terdekat seperti keluarga maka seorang akan merasa malas untuk berproses karena biasanya anak itu merasa kurang di apresiasi ketika tidak adanya dukungan dari orang terdekat sehingga hal tersebut juga dapat menimbulkan masalah-masalah seperti halnya masalah belajar akan timbul juga, seperti yang saya temui akhir-akhir ini saya menangani masalah seorang anak yang dimana anak tersebut dilaporkan ke guru BK oleh salah satu guru karena anak tersebut sering tidur di kelas dan juga sering tidak mengerjakan tugas oleh karena itu saya melakukan proses konseling dan setelah ditelusuri ternyata penyebab dari hal tersebut karena kurangnya perhatian dan dukungan dari pihak keluarga oleh sebab itu anak tersebut selalu merasa malas untuk sekolah dan tidak memiliki motivasi untuk belajar, oleh sebab itu saya katakan lingkungan belajar ini berperan penting dalam proses belajar anak. Selanjutnya adalah *Self Regulated Learning* tentu berpengaruh juga terhadap terjadinya perilaku Prokrastinasi Akademik, terdapat dampak positif dan negatif dari *Self Regulated Learning* ini dampak positifnya adalah semakin mampu siswa untuk meregulasi dirinya dalam belajar maka akan ada kemungkinan yang kecil untuk melakukan prokrastinasi akademik lalu dampak negatifnya adalah ketika siswa tidak dapat meregulasi dirinya dalam proses belajar maka akan berkemungkinan melakukan prokrastinasi akademik ini.¹⁰”

Dari penjelasan diatas dapat diuraikan bahwasannya siswa di MAN 1 Pamekasan banyak yang belum mengerti bagaimana cara meregulasi diri dalam belajar sehingga masih banyak terjadi perilaku prokrastinasi seperti melakukan aktivitas lain diluar pelajaran, tidur dikelas dan juga tidak menyelesaikan tugas sehingga dari aspek tersebut dapat dikatakan siswa di MAN 1 Pamekasan belum bisa meregulasi dirinya dalam belajar

¹⁰ Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, Wawancara langsung di ruang guru MAN 1 Pamekasan, 9 Oktober 2023, Pukul 10.10

selain hal tersebut menurut pemaparan ibu tini lingkungan belajar juga dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi pada siswa khususnya lingkungan keluarga, menurut ibu tini selaku BK di MAN 1 Pamekasan lingkungan keluarga adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan belajar seorang anak karena tanpa adanya dukungan dari orang terdekat anak biasanya akan merasa malas dan kurang termotivasi untuk belajar. selain itu peneliti juga melakukan wawancara langsung dengan Nurita Febriyanti Surya, S.Psi. sebagai guru BK di MAN 1 Pamekasan dipaparkan sebagai berikut:

“Regulasi diri dengan lingkungan belajar memang salah satu faktor yang menurut saya sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa karena jika regulasi diri dan lingkungan belajar seorang itu baik maka akan berpengaruh juga terhadap proses belajarnya, tetapi sebaliknya jika regulasi diri dan lingkungan seseorang itu kurang bagus maka akan berdampak buruk juga kepada siswa dan proses belajarnya, maka yang akan timbul juga ketika hal tersebut terjadi yaitu seperti masalah belajar seperti prokrastinasi akademik ini, bolos dan juga siswa cenderung melakukan hal-hal yang kurang baik atau bisa dikatakan hal-hal negatif.¹¹”

Dari penjelasan tersebut dapat diuraikan kembali bahwa *self regulated learning* atau regulasi diri ini dapat berdampak terhadap proses belajar siswa karena ketika seseorang memiliki regulasi diri dan lingkungan belajar yang kondusif maka akan berpengaruh terhadap proses belajarnya begitupula ketika seseorang tidak memiliki regulasi diri dan lingkungan belajar yang baik maka akan berpotensi timbulnya masalah-masalah seperti prokrastinasi akademik. Sama seperti penjelasan diatas selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan Sylviani

¹¹ Nurita Febriyanti Surya, Guru BK MAN 1 Pamekasan, Hasil Wawancara Langsung di Ruang Guru MAN 1 Pamekasan, Pada 30 Oktober 2023 Pukul 08.10 WIB

Rosita, S.Pd. sebagai salah satu wali kelas XII di MAN 1 Pamekasan dipaparkan sebagai berikut :

“Jelas sangat berdampak terhadap masalah prokrastinas akademik ini karena mengonsep belajar itu berperan penting dalam ketercapaian keberhasilan belajar,Self Regulated Learning memegang peran penting untuk seseorang siswa mencapai keberhasilan belajar yang baik dan lingkungan belajar juga berperan dalam proses belajar semakin baik lingkungan belajar yang berada disekitar terutama keluarga maka semakin baik juga hasil yang diperoleh begitupun sebaliknya jika lingkungan belajar kurang baik maka kurang maksimal juga hasil yang akan diperoleh.¹²”

Dari pemaparan diatas dapat diuraikan kembali bahawasannya *self regulated learning* dan lingkungan belajar memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa karena mengonsep belajar itu berperan penting dalam ketercapaian keberhasilan belajar,Self Regulated Learning memegang peran penting untuk seseorang siswa mencapai keberhasilan belajar yang baik dan lingkungan belajar juga berperan dalam proses belajar semakin baik lingkungan belajar yang berada disekitar terutama keluarga maka semakin baik juga hasil yang diperoleh begitupun sebaliknya jika lingkungan belajar kurang baik maka kurang maksimal juga hasil yang akan diperoleh.

Selain melakukan wawancara langsung dengan guru pengajar,wali kelas dan guru BK peneliti juga melakukan sesi wawancara dengan beberapa siswa yaitu OIR siswa kelas XII di MAN 1 Pamekasan yang memaparkan bahwa :

“Saya memiliki lingkungan belajar yang kurang mendukung yaitu lingkungan pertemanan dimana teman-teman saya ketika disekolah maupun ketika berkomunikasi melalui *WhatsApp* selalu mengajak saya untuk bercerita-cerita jadi dari hal tersebut

¹² Sylviani Rosita, Wali kelas XII di MAN 1 Pamekasan, Di masjid sekolah MAN 1 Pamekasan, 9 Oktober 2023, Pukul 08.26

menyebabkan saya keasikan ngobrol dan kadang sampai lupa untuk mengerjakan PR atau tugas yang diberikan ketika guru tidak masuk, selain itu saya belum terlalu bisa mengatur waktu saya dan membagi waktu saya ketika banyak kegiatan diluar sehingga hal tersebut juga saya sering mengerjakan tugas (PR) disekolah karena kurang bisa membagi waktu.¹³”

Dari hasil wawancara diatas dapat dipaparkan bahwa lingkungan pertemanan yang dimiliki oleh Oktavian kurang mendukung karena sering mengajak mengobrol ketika ada tugas sehingga sering lupa untuk mengerjakan tugas tersebut, selain itu Oktavian juga belum dapat membagi waktu dengan baik ketika ada kegiatan diluar kelas atau diluar sekolah sehingga sering mengerjakan (PR) di sekolah.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa lain yaitu (F) kelas XII yang memaparkan bahwa :

“Saya masih sering melakukan penundaan saat mengerjakan tugas karena saya merasa malah penyebabnya karena keasikan bermain *handphone* sehingga tak jarang saya melupakan untuk mengerjakan tugas selain itu juga saya sering menggunakan waktu untuk hal-hal yang kurang penting sehingga hal tersebut juga yang membuat saya menunda untuk mengerjakan tugas.¹⁴”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Firmansyah sering melakukan prokrastinasi akademik karena malas dan keasikan bermain *handphone* jadi dari hal tersebut Firmansyah sering lupa untuk mengerjakan tugas selain itu Firmansyah sering menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang kurang penting sehingga dari alasan

¹³ OIR, Peserta Didik Kelas XII , Wawancara langsung di masjid sekolah, 11 Oktober 2023, Pukul 08.08

¹⁴ F, Peserta Didik Kelas XII , Wawancara langsung di masjid sekolah, 11 Oktober 2023, Pukul 09.00

tersebut firmansyah melakukan penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan Wildan Prataman siswa kelas X di MAN 1 Pamekasan yang diuraikan sebagai berikut :

“Saya mengikuti beberapa ekstrakurikuler disekolah diantaranya yaitu pencak silat dan drum band sehingga dari kegiatan tersebut saya sering sibuk dan kadang tidak mengikuti pelajaran dikelas terkadang sampai tugas-tugas menumpuk karena seringnya saya tidak mengikuti pelajaran akan tetapi saya punya cara tersendiri untuk mengatasi hal tersebut agar saya tidak tertinggal pelajaran yaitu dengan bertanya kepada teman tugas apa yang diberikan oleh guru ketika saya sedang kegiatan diluar selain itu saya juga biasanya belajar dengan memanfaatkan *Youtube* sehingga walaupun saya tidak mengikuti pelajaran langsung saya bisa belajar secara mandiri menggunakan *Youtube* sehingga dari hal tersebut saya tidak ketinggalan pelajaran dan selalu mengumpulkan tugas tepat waktu.¹⁵”

Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa wildan memiliki cara tersendiri untuk mengejar pelajaran yang tertinggal ketika wildan ada kegiatan diluar kelas, biasanya wildan bertanya kepada temannya mengenai tugas yang diberikan oleh guru dan selain itu wildan juga memiliki cara belajar agar dia tidak ketinggalan pelajaran yaitu dengan menonton video di *Youtube* mengenai materi yang dipelajari sehingga dari hal yang dilakukan wildan tersebut wildan tidak pernah ketinggalan pelajaran dan selalu rajin mengumpulkan tugas tepat waktu.

¹⁵ Wildan Pratama, Peserta Didik Kelas X, Wawancara langsung di depan ruang guru sekolah MAN 1 Pamekasan, 30 November 2023, Pukul 09.00

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan Yurida Ishlaha Khairani sebagai siswa kelas X di MAN 1 Pamekasan hasil wawancara tersebut dipaparkan sebagai berikut:

“Menurut saya pengaturan diri dalam belajar itu sangat penting apalagi pengaturan waktu khususnya untuk siswa yang banyak kegiatan seperti saya terutama kegiatan diluar,saya mengikuti latihan tekwondo tetapi bukan disekolah tetapi didesa saya selain itu saya juga mengikuti les atau bimbel disalah satu lembaga bimbel yang ada dikota Pamekasan,kadang 2 kegiatan yang saya ikuti tersebut waktunya bentrok sehingga kadang saya bingung juga ketika ada PR yang diberikan guru disekolah oleh karena itu saya memiliki cara untuk mengatasi masalah tersebut agar saya tetap bisa mengerjakan tugas-tugas akademik saya walaupun saya juga memiliki kegiatan lagi diluar caranya yaitu saya membuat schedule tugas-tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu yang mana dan membuat schedule mengenai kegiatan-kegiatan yang harus saya lakukan sehingga dari cara tersebut saya dapat mengelolah waktu dengan baik dan saya tidak pernah terlambat mengerjakan tugas dan tidak pernah tidak mengerjakan tugas,saya juga kadang memiliki rasa malas namun karena adanya dukungan dari kedua orangtua saya rasa malaspun hilang apalgi ketika mendengar orangtua saya memberikan pujian atas pencapaian saya.¹⁶”

Dari wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya yurida mengikuti beberapa kegiatan diluar sekolah diantaranya adalah tekwondo dan bimbel disalah satu lembaga bimbel yang ada di Pamekasan,terkadang 2 kegiatan tersebut bentrok waktu pelaksanaannya sehingga kadang yurida merasa bingung ketika ada tugas PR yang belum dikerjakan,namun yurida memiliki cara untuk menanggulangi masalah tersebut yaitu dengan cara membuat schedule mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dan juga membuat schedule mengenai tugas-tugas harus dikerjakan terlebih dulu sehingga dari cara tersebut

¹⁶ Yurida Ishlaha Khairani , Peserta Didik Kelas X, Wawancara langsung di depan ruang TU sekolah, 11 Oktober 2023, Pukul 08.05

yurida dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak pernah terlambat untuk mengumpulkan tugas, selain itu yurida juga memiliki dukungan yang baik dari keluarganya terutama kedua orangtuanya, sehingga dari hal tersebut yurida semakin semangat untuk belajar dan berusaha untuk tidak malas.

Dari hasil wawancara yang telah di uraikan sebelumnya diatas dapat ditarik hasil bahwasannya *Self Regulated Learning* dan Lingkungan Belajar berdampak terhadap perilaku Prokrastinasi Akademik siswa di MAN 1 Pamekasan, terdapat dampak positif dan dampak negatif dari *Self Regulated Learning* dampak positifnya adalah ketika seorang peserta didik dapat mengatur dirinya dengan baik dalam belajar maka akan ada kemungkinan yang sangat kecil untuk melakukan prokrastinasi akademik selain itu juga ketika seorang peserta didik dapat meregulasi dirinya dengan baik maka kemungkinan besar untuk tercapainya target belajar yang direncanakan begitu pula sebaliknya ketika seorang peserta didik memiliki tingkat regulasi yang rendah maka akan ber-kemungkinan besar untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Selain dari hasil wawancara diatas hal ini juga dapat diperkuat dengan adanya hasil Observasi langsung yang dilakukan peneliti ke MAN 1 Pamekasan yaitu peneliti menemukan bahwa tidak sedikit siswa yang belum bisa meregulasi dirinya dalam belajar selain itu siswa juga masih belum memahami bagaimana cara untuk meregulasi diri dalam belajar dengan baik, selain dari hal itu Lingkungan Belajar juga berdampak terhadap proses belajar siswa khususnya adalah lingkungan

pertemanan sebaya, peneliti menemukan bahwa siswa melakukan penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik dikarenakan pengaruh dari teman sebaya dimana siswa disini terpengaruh dengan ajakan teman yang juga belum bisa untuk mengatur dirinya dalam belajar dengan baik sehingga teman yang lain pun ikut tidak bisa meregulasi dirinya dengan baik.¹⁷

Jadi dapat diperoleh hasil bahwasannya dampak dari *self regulated learning* dan lingkungan belajar terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu ketika seorang individu memiliki *self regulated learning* yang tinggi maka tidak sama dengan prokrastinasi akademik yang artinya ketika *self regulated learning* seseorang tinggi maka berkemungkinan kecil untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan tetapi ketika seorang individu tidak memiliki *self regulated learning* yang tinggi atau berarti *self regulated learning* yang dimiliki rendah maka akan memiliki kemungkinan tinggi melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Begitupun dengan lingkungan belajar ketika seseorang memiliki lingkungan belajar yang baik maka hasil belajar yang diperoleh akan baik pula.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam fokus kedua ini diperoleh beberapa temuan bahwa gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Pamekasan yaitu disebutkan sebagai berikut:

1. Semakin tinggi tingkat kelas dari seorang siswa maka semakin tinggi juga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

¹⁷ Observasi, Di MAN 1 Pamekasan, 31 Agustus 2023, Pukul 08.48

2. Semakin rendah tingkat kelas seorang siswa maka semakin kecil juga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik.
3. Terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik namun adapun yang tidak melakukan prokrastinasi akademik.
4. *Self regulated learning* dan lingkungan belajar dapat mempengaruhi terhadap terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa.

3. Upaya Guru BK untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan.

Dalam menaggulangi permasalahan prokrastinasi akademik yang masih banyak dilakukan oleh siswa di MAN 1 Pamekasan guru BK juga berperan penting dalam mengupayakan cara untuk mengatasi masalah belajar ini, begitupun guru BK di MAN 1 Pamekasan memiliki cara tersendiri untuk mengatasi masalah prokrastinasi yang di alami oleh siswa. Contohnya dengan cara memberikan bimbingan terhadap siswa yang memiliki masalah tersebut, hal ini dapat diperkuat dengan hasil wawancara langsung dengan Suhartini, S.Ag. selaku guru Bk di MAN 1 Pamekasan.

“Ada beberapa upaya yang dilakukan oleh guru BK khususnya di MAN 1 Pamekasan ini untuk menindak lanjuti permasalahan prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu dengan cara memberikan arahan serta bimbingan kepada siswa yang bersangkutan karena sering kali siswa tersebut tidak paham mengenai dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas, sehingga guru BK disini yang berperan sebagai pembimbing harus bisa memberikan pemahaman terhadap siswa mengenai dampak negatif yang akan ditimbulkan ketika sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas. Serta memberikan motivasi-motivasi untuk membangun semangat belajar bagi siswa.¹⁸”

¹⁸ Suhartini, Guru BK MAN 1 Pamekasan, Ruang Guru MAN 1 Pamekasan, Pada 9 Oktober 2023 Pukul 10.10

Dari penjelasan diatas dapat diperjelas bahwasannya terdapat upaya yang dilakukan oleh BK di MAN 1 Pamekasan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa MAN 1 Pamekasan salah satunya yaitu dengan cara memberikan bimbingan terhadap siswa yang melakukan masalah prokrastinasi akademik serta memberikan arahan terhadap siswa tersebut selain itu BK di MAN 1 Pamekasan juga memberikan pemahaman mengenai dampak negative yang di timbulkan oleh perilaku prokrastinasi akademik ini sehingga diharapkan siswa bisa paham mengenai masalah tersebut dan tidak mengulanginya lagi

Samadengan penjelasan Suhartini, S.Ag. Nurita Febriyanti Surya, S.Psi. memberikan penjelasan bahwa :

“Masalah prokrastinasi akademik ini memang masih banyak dilakukan oleh siswa maka dari itu sebagai BK harus mencari cara atau upaya untuk mengatasi perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa khususnya di MAN 1 Pamekasan, cara yang biasanya saya lakukan adalah dengan memberikan bimbingna atau melakukan konseling dengan siswa yang bermasalah, biasanya saya menanyakan dulu penyebab atau alasan anak tersebut melakukan prokrastinasi akademik,baru setelah selesai ditemukan penyebabnya baru saya mecari cara untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut,misalnya seperti hal yang melatar belakangi siswa melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya motivasi dan juga sering malas maka hal yang saya lakukan yaitu dengan memberikan bimbingan serta motivasi yang dapat membangun semangat bagi siswa untuk menuntut ilmu, namun ketika hal tersebut belum juga efektif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik atau terdapat kasus yang sama terulang kembali maka saya biasanya memberikan phunismen kepada siswa yaitu dengan cara meminta siswa untuk membaca al-qur’an biasanya saya meminta untuk membaca surat Yasin 3x atau terkadang juga saya meminta siswa untuk membaca Juz 30 sampai selesai dari tindakan tersebut saya berharap siswa dapat terbuka pikirannya serta tidak mengulangi lagi melakukan hal tersebut.¹⁹”

¹⁹ Nurita Febriyanti Surya, Hasil Wawancara Langsung di Ruang Guru MAN 1 Pamekasan, Pada 30 Oktober 2023 Pukul 08.10 WIB

Dari pemaparan tersebut dapat diuraikan kembali bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu dengan memberikan bimbingan kepada siswa yang bermasalah atau juga melakukan sesi konseling dengan siswa untuk membicarakan masalah yang sedang di alami oleh siswa tersebut ibu febri mencaritau dulu faktor yang melatar belakangsi siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik setelah diketahui penyebabnya selanjutnya ibu febri membantu siswa mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialami seperti misalnya ketika masalah tersebut disebabkan karena kurangnya motivasi belajar pada siswa maka ibu febri memberikan motifasi kepada siswa tersebut agar siswa tersebut memiliki motivasi untuk semangat dalam belajar,tetapi ketika cara tersebut belum dapat mengatasi masalah prokrastinasi tersebut dan masalah tersebut masih terjadi ibu febri memberikan punishment kepada siswa yang bermasalah berupa membaca Al-Qur'an (Surat Yasin) atau membaca surah-surah pendek (Juz 30) yang mana diharapkan dari tindakan tersebut siswa dapat termotivasi untuk tidak mengulangi lagi kesalahan yang sama.

Penjelasan yang telah dipaparkan oleh ibu Suhartini dan ibu Nurita dapat disimpulkan bahwa upaya yang dilakukan guru BK untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu dengan cara memberikan bimbingan serta motivasi terhadap siswa yang bermasalah,selain itu juga BK di MAN 1 Pamekasan melakukan sesi konseling dengan siswa tersebut untuk mengetahui faktor apa yang

menyebabkan siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik sehingga ketika sudah ditemukan faktor yang melatar belakangi terjadinya masalah tersebut maka guru BK mencari cara untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut sehingga diharapkan siswa dapat terbantu dan dapat mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik tersebut, adapun cara lain yang dilakukan yaitu dengan cara meminta siswa untuk membaca Al-Qur'an agar dapat membuka pikiran serta hati siswa untuk tidak mengulangi lagi hal tersebut.

Selain dari penjelasan tersebut peneliti juga mendapatkan hasil observasi langsung yang dilakukan pada waktu praktikum lapangan di MAN 1 Pamekasan yaitu upaya yang dilakukan guru BK di MAN 1 Pamekasan yaitu dengan memberikan bimbingan serta mengadakan sesi konseling dengan siswa yang bermasalah selain itu peneliti juga menemukan bahwa ada cara lain yang dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan memanggil siswa dan mengadakan sesi konseling setelah sesi konseling selesai biasanya guru BK meminta siswa untuk membaca Al-Qur'an selama 15 sampai 20 menit pemberian punishment yang bermanfaat tersebut dilakukan untuk membangun motivasi siswa serta diharapkan siswa mendapat efek jera serta tidak mengulangi permasalahan tersebut lagi.²⁰

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam fokus ketiga ini diperoleh beberapa temuan bahwa gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Pamekasan yaitu disebutkan sebagai berikut:

²⁰ Hasil Observasi Pada 25 Agustus 2023 Pukul 09.44 WIB

1. Upaya yang diberikan guru Bk salah satunya adalah meng- konseling siswa yang memiliki masalah.
2. Memberikan bimbingan serta motivasi terhadap siswa yang bermasalah.
3. Memberikan punishment berupa membaca Al-Qur'an selama 15 sampai 20 menit.

B. Pembahasan

1. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 1 Pamekasan.

Perilaku Prokrastinasi Akademik ialah kebiasaan seorang individu menunda dan memulai mengerjakan tugas serta menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ujian.²⁵ Bentuk tugas prokrastinasi pun beragam. Menurut Gusman Lesmana dalam bukunya menyatakan bahwa ada beberapa jenis-jenis tugas prokrastinasi akademik diantaranya.

- 1) Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan juga penundaan siswa dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, buku catatan .
- 2) Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian atau ulangan.
- 3) Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan juga ketidakmauan siswa membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.

²⁵ Nur Hidayah, Adi Atmoko, "Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan Terapannya di Kelas", (Malang: Penerbit Gunung Samudra, 2014)

- 4) Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan juga penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, pembayaran SPP, mengisi daftar hadir (presensi) di sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- 5) Menghadiri pertemuan, antara lain seperti penundaan dan juga terlambatan saat masuk sekolah, praktikum, serta pertemuan lainnya.
- 6) Tugas akademik pada umumnya, yaitu seperti penundaan pelajar dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas- tugas akademik lainnya secara umum.²⁶

Di MAN 1 Pamekasan juga masih banyak siswa yang melakukan perilaku Prokrastinasi Akademik ini, bentuknya pun bermacam-macam contohnya seperti tidak mengerjakan tugas akademik, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, terlambat mengumpulkan tugas, melakukan aktivitas yang tidak penting ketika jam pelajaran berlangsung, keluar kelas di jam pelajaran dan celometan ketika waktu pelajaran.

Hal tersebut juga diperkuat dengan adanya penelitian yang berjudul “ Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling ” dalam penelitian tersebut menyatakan bahwasannya Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu

Menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh

²⁶ Gusman Lesmana, "Bimbingan dan Konseling Belajar", (Jakarta:Kencana, 2022)

mahasiswa tersebut terdiri dari beberapa aspek antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan.²⁷

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran perilaku prokrastinasi yang dilakukan siswa di MAN 1 Pamekasan adalah tidak mengerjakan tugas akademik, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, terlambat mengumpulkan tugas, melakukan aktivitas yang tidak penting ketika jam pelajaran berlangsung, keluar kelas di jam pelajaran dan celometan ketika waktu pelajaran.

2. Dampak *Self Regulated Learning* dan Lingkungan Belajar Terhadap Terjadinya perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MAN 1 Pamekasan.

Self Regulated Learning atau regulasi diri dalam belajar merupakan pengaturan atau monitoring seorang individu dalam proses belajarnya regulasi diri dalam belajar ini merupakan salah satu aspek yang penting dan harus dimiliki oleh peserta didik karena ketika seseorang tidak memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik maka akan menimbulkan masalah belajar yaitu salah satunya prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi Akademik merupakan penundaan pengerjaan tugas khususnya tugas akademik yang menyebabkan tidak terselesaikannya suatu tugas. Menurut Steel & Klingsieck yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku menunda-nunda pekerjaan yang dapat mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi pelakunya seperti tidak

²⁷ Siti Mulyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling"

maksimalnya hasil pekerjaan dan mengakibatkan stres karena deadline yang semakin dekat.²¹

Seperti halnya di MAN 1 Pamekasan masih banyak terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik penyebabnya pun beragam seperti misalnya siswa yang belum paham atau tidak bisa meregulasi dirinya dalam belajar, pengaruh teman, kurangnya motivasi belajar dan juga karena pengaruh lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik .

Selain *Self regulated learning* lingkungan belajar juga menjadi salah satu aspek yang dapat mempengaruhi terhadap prokrastinasi akademik. Lingkungan belajar adalah satu-kesatuan ruang dengan semua benda, keadaan, serta makhluk hidup termasuk manusia serta segala perilakunya yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia serta makhluk hidup lainnya. Artinya lingkungan hidup adalah segala sesuatu yang berada disekitar kita yang mana dapat membawa pengaruh baik dan buruk terhadap kehidupan.²²

Di MAN 1 Pamekasan salah satu penyebab terjadinya permasalahan belajar yang dialami oleh siswa karena siswa tersebut memiliki lingkungan yang kurang baik, lingkungan yang di maksud adalah lingkungan keluarga dan lingkungan pertemanan, seperti yang dijelaskan dalam temuan penelitian pengaruh lingkungan belajar terhadap terjadinya prokrastinasi akademik yaitu salah satu penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya perhatian dan dukungan orangtua sehingga dari

²¹ Ni'matuzahroh, "Aplikasi Psikologi di Sekolah", (Malang UMM Press, 2019)

²² Ari Santi Puji Astuti, "Pentingnya lingkungan", (Sukoharjo: Bookies Indonesia, 2022)

hal tersebut dapat menyebabkan siswa tidak memiliki motivasi untuk belajar, malas untuk sekolah, malas untuk belajar dan karena orangtua kurang memperhatikan terhadap keadaan anak terkadang anak sampai bolos masuk sekolah, selain lingkungan keluarga lingkungan pertemanan juga masuk salah satu aspek yang dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena anak biasanya meniru perilaku orang terdekatnya seperti halnya teman sebayanya sehingga ketika seorang anak berada di lingkungan pertemanan yang kurang baik maka anak tersebut akan mendapatkan dampak yang kurang baik pula tapi justru sebaliknya ketika seorang anak berada didalam lingkungan yang baik maka akan membawa dampak yang baik pula terhadap anak tersebut. Jadi lingkungan belajar dan *self regulated learning* atau regulasi diri ini memang sangat berdampak terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan, hal ini diperkuat dengan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti ke MAN 1 Pamekasan dan telah dipaparkan dalam temuan penelitian diatas.

Hal tersebut dapat diperkuat dengan adanya penelitian dengan judul "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA" dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi siswa dalam dunia pendidikan, biasanya disebabkan oleh rasa bosan atau kelelahan. Sementara, di sisi lain siswa harus memiliki kemampuan meregulasi diri dalam mencapai tujuan akademis.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi regulasi diri, maka akan berdampak terhadap menurunnya prokrastinasi akademik. Besar pengaruh yang dihasilkan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 29,3% dan sisanya 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain.²³

Adapun penelitian lain yang juga bersangkutan dengan masalah yang telah dibahas yaitu berjudul “ Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Proses Pembelajaran Kelas XI di SMK Negeri 1 Cianjur” dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa Salah satu usaha untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal yaitu dalam proses belajar mengajar siswa harus mendapatkan kenyamanan dalam lingkungannya.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang di sekeliling manusia yang dapat mempengaruhi tingkah laku secara langsung maupun tidak langsung, lingkungan adalah semua benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati, kehidupan manusia selalu berhubungan dengan lingkungan yang didalamnya diperlukan suatu interaksi antara sesama manusia. Lingkungan belajar tidak hanya terbatas pada adanya interaksi antara guru dengan siswa yang berupa proses belajar mengajar dikelas, tetapi meliputi semua proses belajar yang dialami oleh siswa baik dilingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dan juga lingkungan sekolah.²⁴

²³ Putri Ramadhani Ayu Ardina, Dwi Kencana Wulan, ” Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA”

²⁴ Putri Alsa, ” Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Proses Pembelajaran Kelas XI di SMK Negeri 1 Cianjur”, Jurnal Pendidikan, Politik, dan Hukum Kewarganegaraan, vol 11, no 1 (2021)

Maka dari hasil yang diperkuat dengan penelitian-penelitian sebelumnya memperoleh hasil bahwasannya *Self Regulated Learning* dan Lingkungan Belajar dapat mempengaruhi terjadinya perilaku Prokrastinasi Akademik Khususnya di MAN 1 Pamekasan.

3. Upaya Guru BK untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 1 Pamekasan.

Dalam menindak lanjuti permasalahan belajar siswa salah satunya yaitu masalah prokrastinasi akademik hendaknya guru BK juga berperan aktif untuk membantu siswa mengatasi masalah prokrastinasi akademik ini, guru BK harus dapat mencari jalan keluar untuk permasalahan prokrastinasi akademik ini.

Di MAN 1 Pamekasan guru BK memiliki cara atau upaya untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik ini, seperti yang dipaparkan diatas upaya yang dilakukan guru BK di MAN 1 Pamekasan dengan cara memberikan bimbingan, arahan, serta mengadakan sesi konseling dengan siswa untuk menindak lanjuti permasalahan yang dialami oleh siswa, selain itu guru BK di MAN 1 Pamekasan juga memberikan motivasi kepada siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik ini sehingga diharapkan siswa tersebut termotivasi untuk lebih giat lagi dalam belajar, selain upaya yang disebutkan diatas adapun upaya lain yang dilakukan oleh guru BK di MAN 1 Pamekasan ketika terdapat siswa yang masih belum bisa mengatasi masalah prokrastinasi akademik ini dengan cara yang disebutkan sebelumnya, caranya yaitu dengan meminta siswa untuk

membaca Al-Qur'an selama 15 sampai 20 menit dari tindakan tersebut diharapkan untuk siswa lebih termotivasi serta lebih terbuka hatinya dan pikirannya agar tidak mengulangi lagi masalah tersebut.

Adapun penelitian yang bersangkutan dengan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, penelitian tersebut berjudul “ Upaya Guru BK Dalam Mengatasi prokrastinasi Akademik Selama Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 medan “, dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa Upaya yang dilakukan guru BK dalam mengatasi prokrastinasi akademik menggunakan konseling individu dan kunjungan rumah (home visit).

Faktor yang biasanya mendukung terlaksananya upaya guru BK dalam usaha mengatasi prokrastinasi akademik yaitu pihak sekolah yang mendukung guru BK, orang tua siswa yang mau ikut bekerjasama, dan juga pihak sekolah membantu guru BK dalam mengumpulkan data siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.²⁸

Dari pemaparan diatas dapat dihasilkan bahwa upaya guru Bk di MAN 1 Pamekasan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik ini yaitu memberikan bimbingan, arahan, serta mengadakan sesi konseling dengan siswa untuk menindak lanjuti permasalahan yang dialami oleh siswa, selain itu guru BK di MAN 1 Pamekasan juga memberikan motivasi kepada siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik ini sehingga diharapkan siswa tersebut termotivasi untuk lebih giat lagi dalam belajar, selain upaya yang disebutkan diatas adapun upaya lain

²⁸ Wilda Deliana Harahap,” Upaya Guru BK Dalam Mengatasi prokrastinasi Akademik Selama Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 medan”

yang dilakukan oleh guru BK di MAN 1 Pamekasan ketika terdapat siswa yang masih belum bisa mengatasi masalah prokrastinasi akademik ini dengan cara yang disebutkan sebelumnya, caranya yaitu dengan meminta siswa untuk membaca Al-Qur'an selama 15 sampai 20 menit dari tindakan tersebut diharapkan untuk siswa lebih termotivasi serta lebih terbuka hatinya dan pikirannya agar tidak mengulangi lagi masalah tersebut