

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada zaman modern ini secara berangsur-angsur teknologi semakin berkembang pesat yang mengakibatkan terjadi kemajuan hampir di segala bidang. Perkembangan ini turut mendukung negara-negara berkembang secara perlahan menjadi negara maju. Negara Indonesia termasuk yang menunjukkan perkembangannya, oleh karena itu negara ini membutuhkan manusia yang kompetitif dan sadar akan waktu serta mampu menerapkan sikap disiplin yang tinggi, sehingga menciptakan manusia yang bermutu dan berkualitas, untuk membentuk manusia yang bermutu dan berkualitas tersebut, maka dibutuhkan pendidikan dalam hidupnya.

Banyak hal yang harus diubah oleh negara yang ingin maju, termasuk juga berlaku untuk Negara Indonesia yang terlebih pada saat ini. Negara Indonesia tengah menghadapi era revolusi industri 4.0 dengan tingkat persaingan yang semakin ketat. Dari sejumlah perubahan yang harus dilakukan, perbaikan SDM adalah salah satu hal yang harus sangat diperhatikan. Perbaikan tersebut dapat terlaksana salah satunya dengan cara mengubah metode pembelajaran dalam dunia pendidikan yang ada.

Sejak tahun 2020 Indonesia bahkan dunia yang terkena dampak dari wabah penyakit Corona Virus (Covid-19) seakan mau tidak mau harus menggunakan sistem dalam jaringan (daring) untuk mencegah dan mengurangi penularan corona virus (Covid-19). Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus, Mendikbud menghimbau agar semua lembaga pendidikan tidak melakukan proses belajar mengajar secara langsung atau tatap muka, melainkan harus dilakukan secara tidak langsung atau jarak jauh. Adanya himbauan tersebut membuat semua lembaga pendidikan mengganti metode pembelajaran yang digunakan yaitu menjadi online atau dalam jaringan (daring).

Salah satu contoh pembelajaran yang cocok dengan perkembangan industri 4.0 adalah pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi atau IT. Sistem pembelajaran berbasis IT ini merupakan implementasi Pendidikan yang bisa dilakukan dengan jarak jauh yang bertujuan untuk meningkatkan pemerataan akses terhadap pembelajaran yang bermutu. Perkembangan teknologi informasi memiliki pengaruh besar terhadap perubahan dalam setiap bidang. Salah satunya ialah

perubahan pada bidang pendidikan. Teknologi dapat dimanfaatkan dalam kegiatan proses belajar mengajar, yang dapat dikatakan merupakan pergantian dari cara konvensional menjadi ke modern. Gheytsi, Azizifar dan Khusniyah dan Hakim, (2019:21) menyebutkan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya teknologi memberikan banyak pengaruh positif terhadap pembelajaran. Internet telah dipadukan menjadi sebuah alat yang digunakan untuk melengkapi aktivitas pembelajaran (Martin,2015). Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sofyana & Abdul, 2019:82).

Siswa Sekolah Menengah Atas sederajat merupakan siswa yang berada dalam golongan usia remaja, usia mencari identitas dan eksistensi diri. Rifai dan Anni (2012) memaparkan, masa remaja merupakan masa perkembangan dalam aspek kognitif yang sudah mencapai taraf operasional formal, pada tahap ini anak sudah mampu berpikir abstrak, idealis, dan logis. Anak juga mampu berpikir spekulatif tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan diri orang lain. Selain itu aspek afektif dan moral remaja juga telah berkembang yang diharapkan mampu mendukung menggambarkan bahwa siswa SMA dianggap telah mampu bertanggung jawab dalam penyelesaian berbagai tugas termasuk tugas akademik.

Khafid dan Suroso (2007) menyatakan pencapaian hasil belajar yang baik didukung oleh adanya disiplin sekolah yang ketat dan konsisten, disiplin individu dalam belajar, dan juga karena perilaku yang baik. Perilaku menunda-nunda tugas sekolah merupakan contoh penyesuaian diri yang salah pada remaja di sekolah khususnya dalam hal pembagian waktu. Masih ada beberapa remaja yang tidak bisa mengatur penggunaan waktu yang efektif. Bahkan sebagian remaja tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian dan melaksanakannya. Tidak adanya pengaturan penggunaan waktu yang efektif menyebabkan masih ada sebagian remaja yang menunda-nunda untuk segera menyelesaikan tugas sekolah. Terlebih dalam mempelajari ilmu Biologi sebagai salah satu mata pelajaran eksakta yang dianggap sulit, banyak tugasnya, banyak hafalannya dan membingungkan bagi siswa itu

sendiri. Terlebih lagi, pada materi kelas XI Sekolah Menengah Atas yang rumit, hafalan istilah yang banyak dan sulit untuk diingat.

Mata pelajaran biologi merupakan salah satu muatan sains dan teknologi yang dipelajari oleh siswa SMA/MA berdasarkan Kurikulum 2013. Biologi merupakan ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makhluk hidup. Ruang lingkup materi biologi pada jenjang SMA berkaitan dengan makhluk hidup itu sendiri, interaksi antara makhluk hidup dan lingkungan, proses-proses yang terjadi dalam tubuh makhluk hidup, dan bioteknologi. Sifat objek materi yang dipelajari dalam biologi sangat beragam, baik ditinjau dari ukuran (makroskopis dan mikroskopis), keterjangkauan (ekosistem kutub, padang pasir, tundra, dan lainnya), keamanannya (bakteri/virus yang bersifat patogen), bahasa (penggunaan Bahasa Latin dalam nama ilmiah), dan sebagainya (Sudarisman, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Mardin (2017), didapatkan menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kesulitan belajar biologi lebih dari satu aspek. Peserta didik memilih lebih dari satu jenis kesulitan belajar biologi yang mereka alami. Kesulitan belajar biologi yang dialami oleh peserta didik pada masing-masing topik memiliki banyak kesamaan. Jenis kesulitan belajar biologi yang dialami peserta didik meliputi 1) Karakteristik dari topik seperti topik rumit dan abstrak; 2) Gaya mengajar guru biologi kurang kreatif; 3) Kebiasaan belajar peserta didik yang tidak disiplin; 4) Perasaan dan sikap negatif peserta didik terhadap topik; 5) kekurangan sumber daya dan waktu; 6) Kondisi ekonomi, psikologi dan kondisi fisik peserta didik yang tidak mendukung; 7) Penilaian negatif peserta didik terhadap guru.

Ketika seorang siswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia, tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan. Kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan karena faktor intelegensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik.

Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang sering

disebut dengan prokrastinasi akademik. Fakta yang terjadi di SMA Negeri 1 Luragung (Observasi) masih ada beberapa siswa yang mempunyai masalah pengaturan waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah. Berdasarkan hasil wawancara (Observasi) dengan guru bidang studi Biologi masih ditemukan beberapa kasus prokrastinasi, yaitu pada saat mengumpulkan pekerjaan rumah dengan waktu yang telah ditentukan siswa tidak taat aturan dalam mengumpulkan tugas dengan alasan lupa atau pada pertemuan sebelumnya tidak berangkat dan berbagai alasan lainnya. Alasan yang paling sering dikemukakan adalah ketidaktahuan, lupa dan tugas terlalu banyak yang diberikan oleh guru.

Penyebab utama melakukan prokrastinasi adalah belum memprioritaskan tugas. Para siswa tersebut lebih memilih melakukan kegiatan lain. Padahal tugas yang diberikan oleh guru perlu dikerjakan dengan cepat. Dari hal ini tampaknya regulasi diri memiliki peranan dalam perilaku penundaan pengerjaan tugas Biologi maupun tugas- tugas mata pelajaran lainnya yang dianggap sulit.

*Self regulated learning* juga menjadi tuntutan yang harus dimiliki oleh siswa mengingat tantangan masa depan yang semakin kompleks. *Self regulation* membawa siswa menjadi master (ahli/menguasai) dalam belajarnya (Latipah, 2012: 111). *Self regulated learning* dapat meningkatkan kualitas pemecahan masalah siswa yang secara implisit berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa. *Self regulated learning* merupakan aspek yang perlu diperhatikan untuk menunjang pembelajaran peserta didik. Peserta didik yang memiliki *self regulated learning* yang baik diharapkan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik dan mampu mencapai tujuan belajar yang diharapkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Handy Susanto (2006: 70), menyebutkan bahwa regulasi diri mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Kemampuan regulasi diri meliputi kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. Selain itu termasuk pula kemampuan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, apabila kemampuan regulasi diri dalam diri tidak berkembang dengan optimal maka tujuan yang ingin dicapai tidak dapat dicapai dengan optimal. Begitu juga sebaliknya, apabila regulasi diri dapat berkembang dengan optimal maka tujuan pendidikan dapat dicapai dengan optimal.

Masril (2011: 3) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat dalam kegiatan akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri diasumsikan terkait rendahnya kemampuan regulasi-diri siswa. Lebih lanjut, Masril (2011: 3) mengungkapkan regulasi diri dan *self awareness* sebagai fungsi eksekutif dari cara kerja otak manusia. Itu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor kunci dari sejumlah variabel non-IQ yang mempengaruhi keberhasilan setiap orang.

Prokrastinasi dan regulasi diri merupakan salah satu permasalahan dalam ranah psikologi pendidikan. Siswa sebagai seorang individu yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Salah satu tujuan terkait dengan aspek belajar adalah memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialami, memiliki motif yang tinggi untuk belajar, memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu psikologi pendidikan. Arti penting penelitian ini adalah dapat memberi pemahaman mengenai pentingnya regulasi diri yang memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi. Hal ini bisa membantu mengurangi sikap prokrastinasi pada siswa. Fakta-fakta yang terdapat dilapangan berbeda dari harapan yang seharusnya menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Tugas Biologi Siswa dalam Pembelajaran Daring.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Masalah yang dapat ditarik berdasarkan latar belakang diatas adalah:

- a. Prokrastinasi terhadap tugas dalam pembelajaran biologi secara daring dapat mengakibatkan siswa merasakan ketidakpuasan atas waktu yang terbuang yang berujung penyesalan.
- b. Prokrastinator melampiaskan kesulitan dalam membuat tugas biologi dengan melakukan kegiatan lain seperti melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan.
- c. Penyelesaian tugas biologi secara daring yang sering tertunda dapat mengganggu kesuksesan akademik siswa.

## 2. Batasan Masalah

Batasan masalah untuk memudahkan proses penelitian ini adalah:

- a. Penelitian hanya dilakukan pada siswa-siswi kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Luragung
- b. Penelitian hanya berfokus antara regulasi diri (*Self-Regulation*) dengan prokrastinasi tugas siswa dalam mengerjakan mata pelajaran biologi secara daring.
- c. Penelitian ini hanya mencari hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi tugas mata pelajaran biologi secara daring serta meninjau perbedaannya berdasarkan gender.

## 3. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana regulasi diri (*Self-Regulation*) siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Luragung terhadap prokrastinasi tugas biologi secara daring ?
- b. Adakah hubungan antara regulasi diri (*Self-Regulation*) dengan prokrastinasi tugas biologi secara daring pada kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Luragung ?
- c. Bagaimana regulasi diri (*Self-Regulation*) siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Luragung terhadap prokrastinasi tugas ditinjau berdasarkan gender?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dilakukan adalah:

- a. Mengetahui regulasi diri (*Self-Regulation*) siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Luragung terhadap prokrastinasi tugas biologi secara daring.
- b. Mengetahui hubungan antara regulasi diri (*Self-Regulation*) dengan prokrastinasi tugas biologi secara daring pada kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Luragung.
- c. Mengetahui regulasi diri (*Self-Regulation*) siswa kelas XI MIPA di SMAN 1 Luragung terhadap prokrastinasi tugas ditinjau berdasarkan gender.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan. Sumbangsih yang dapat diberikan yakni kajian tentang hubungan *self-regulated learning* pada siswa dalam pelajaran biologi secara daring.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi masukan bahwa regulasi diri (*Self-Regulated Learning*) sangat penting. Siswa dapat berlatih mengatur dirinya dalam menyelesaikan beberapa kegiatan ataupun tugas-tugas sekolah. Siswa dapat berlatih mengatur porsi tanggung jawab organisasi dan tugas sekolah serta mengatur diri dalam menggunakan *gadgetnya*. Dengan demikian diharapkan akan terbangun regulasi diri (*Self-Regulated Learning*) yang baik dalam diri siswa tersebut.

### b. Bagi Guru

Sebagai bahan informasi mengenai masalah-masalah dalam regulasi diri terhadap tugas-tugas yang diberikan pada siswa SMA Negeri 1 Luragung untuk kemudian dapat ditindaklanjuti misalnya dengan pendampingan pemberian tugas dalam pelajaran Biologi. Hal tersebut dapat dilakukan sebagai salah satu upaya pengembangan potensi diri serta tugas perkembangan para siswa yang mengikuti kegiatan lain.

### c. Bagi Jurusan Biologi

Hasil penelitian ini dapat memperkaya informasi, menjadi bahan kajian oleh guru ataupun siswa guna memperkaya sumber bacaan terkait dengan psikologi pendidikan termasuk bagaimana pandangan siswa terhadap mata pelajaran Biologi.

## E. Definisi Operasional

### 1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun menyelesaikan aktivitas yang ditetapkan dengan memilih untuk melakukan aktivitas lain. Prokrastinasi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek prokrastinasi dalam mengerjakan tugas yaitu; 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas; 2) keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas; 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

## 2. Regulasi Diri (*Self-Regulated Learning*)

Regulasi diri (*Self-Regulated Learning*) merupakan suatu proses dalam diri individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu juga dapat mengatur prncapaian dan aksi dari perencanaan tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi penghargaan atas pencapaian, dan menentukan target yang lebih tinggi. Regulasi diri (*Self-Regulated Learning*) dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi diri, yaitu penetapan standar (*standard*), pengamatan diri (*self observation*), keputusan diri sendiri (*self judgement*), dan penguatan diri (*self reinforcement*).

### F. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa faktor ditemukan mempengaruhi hasil belajar diantaranya efikasi diri, regulasi diri, dan motivasi belajar. Penelitian tersebut diantaranya oleh Mansyur (2015) dengan penelitian Hubungan Regulasi Diri dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Biologi Peserta Didik di Kabupaten Takalar, Mardiana (2017) dengan penelitian Hubungan antara Efikasi Diri dan Kreativitas Belajar dengan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VIII SMPN di Kabupaten Enrekang, dan Anisa (2014) dengan penelitian Hubungan Kecerdasan Emosional dan Regulasi Diri dengan Hasil Belajar di SMA Negeri di Kota Makassar. Ketiga faktor tersebut menjadi penting diteliti kembali karena dalam penelitian terdahulu terbukti ketiga faktor ini secara signifikan berpengaruh pada hasil belajar. Namun dalam penelitian ini lebih menekankan pada regulasi diri siswa dalam mengerjakan tugas.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik juga dilakukan oleh Stevi Gilar Hervani pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013. Mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memiliki Prokrastinasi Akademik dalam kategori sedang dengan persentase 45,7% (Heryani, 2013). Dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dominan pada indikator “Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan”. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan sosial media dan prokrastinas akademik dengan sumbangan efektif variable intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 86,20% (Heryani, 2013:68). Dalam penelitiannya, Mulyati (2017:6) juga menyimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas

penggunaan media sosial facebook semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial facebook semakin rendah pula prokrastinasi akademik siswa.

Jannah dan Muis (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan Indeks prestasi semester dan keaktifan organisasi mahasiswa terhadap prokrastinasi akademik. Dari hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keaktifan organisasi dengan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA sebesar 19,2%. Semakin tinggi mengikuti keaktifan organisasi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Purnama dan Muis (2014) mengatakan bahwa salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah keikutsertaan dalam kegiatan organisasi dengan pengaruh sebesar 52,7%, sehingga fokus mahasiswa yang aktif dalam organisasi menjadi terbagi antara aktivitas perkuliahan dan aktivitas organisasi. Hal lain diungkapkan oleh Alaihimi, Arneliwati dan Misrawati (2014) bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah yaitu sebesar 72,7% dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi yaitu sebesar 72,9%. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 seharusnya kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan. Sesuai hasil penelitian Sarasniar (2014) bahwa pembentukan karakter siswa yang baik didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah tersebut. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki pembentukan karakter yang baik karena dalam kegiatan ekstrakurikuler melatih siswa tentang *leadership*, disiplin, mampu bersosialisasi dengan baik, serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa.

#### **G. Kerangka Pemikiran**

Siswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang mengikuti proses akademik. Di setiap sekolah, terdapat siswa yang aktif dan ada yang pasif. Ada yang serius belajar di setiap kegiatan akademik, ada yang menunda-nunda hingga menjelang ujian. Siswa yang baik hendaknya dapat mempersiapkan diri di setiap kegiatan akademik, memiliki nilai yang tinggi, dan lulus dengan nilai yang memuaskan.

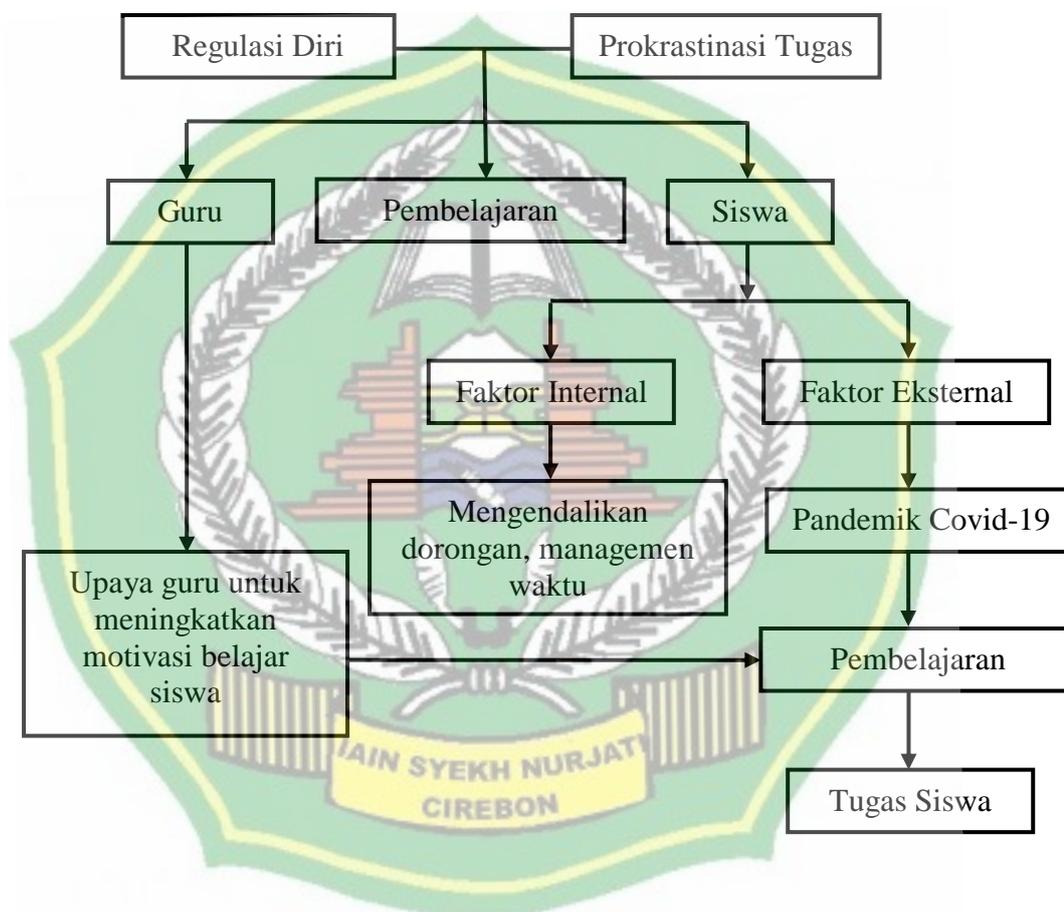
Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan cenderung untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan. Hal ini dapat mengakibatkan kualitas aktivitas yang menurun, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal. Prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas memiliki empat aspek. Aspek-aspek tersebut di antaranya, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Di lingkungan sekolah, selalu terlihat adanya siswa yang mengalami prokrastinasi dalam melaksanakan tugas khususnya tugas biologi kelas XI yang dipandang sulit dan banyak. Siswa Sekolah Menengah Atas sederajat merupakan siswa yang berada dalam golongan usia remaja, usia mencari identitas dan eksistensi diri. Rifai dan Anni (2012) memaparkan, masa remaja merupakan masa perkembangan dalam aspek kognitif yang sudah mencapai taraf operasional formal, pada tahap ini anak sudah mampu berpikir abstrak, idealis, dan logis. Anak juga mampu berpikir spekulatif tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan diri orang lain. Selain itu aspek afektif dan moral remaja juga telah berkembang yang diharapkan mampu mendukung menggambarkan bahwa siswa SMA sederajat dianggap telah mampu bertanggung jawab dalam penyelesaian berbagai tugas termasuk tugas akademik.

Regulasi diri (*Self-Regulated Learning*) dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri sangat penting dalam proses pendidikan. Hal ini dikarenakan regulasi diri menentukan dalam kontrol atas pikiran, perasaan, keinginan dan kinerja mereka. Kegagalan dalam regulasi diri dapat menjadi masalah pribadi dan sosial pada setiap individu. Regulasi diri meliputi kemampuan untuk mulai mencoba menentukan nilai yang ingin diperoleh, merencanakan membuat jadwal, membagi waktu antara tugas akademik dan bermain, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan. Regulasi diri berfungsi efektif dalam mengendalikan dorongan, manajemen waktu, dan mengatasi emosi seperti stress, depresi, cemas, dan sebagainya. Ini sangat berguna bagi seorang individu dalam menyelesaikan proses

akademiknya. Termasuk didalamnya individu yang berada pada masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan dalam fase ini terdapat tahap mencari prestasi yang melibatkan konsekuensi besar untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi dan regulasi diri. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik, maka ia akan dapat mengoptimalkan proses akademik khususnya saat mengerjakan tugas Biologi. Siswa yang tidak memiliki regulasi diri yang baik akan kesulitan dalam mengerjakan tugas hingga cenderung melakukan prokrastinasi.



**Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berfikir**

## H. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah dibuat di atas, maka peneliti membuat hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas biologi. Hubungan negatif ini memiliki arti, apabila regulasi diri memiliki tingkat yang tinggi, maka prokrastinasi tugas akan cenderung rendah, sebaliknya apabila regulasi memiliki tingkat yang rendah maka prokrastinasi akan cenderung tinggi.