

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA

**Syella T. Aring**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
e-mail : syellaaring27@gmail.com

**Meike E. Hartati**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
e-mail : meikehartati@unima.ac.id

**Dewo A. N. Narosaputra**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
e-mail : dewo.agung@unima.ac.id

**Abstrak** : Salah satu kendala yang dihadapi siswa dalam dunia pendidikan yaitu kecenderungan siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, di sisi lain untuk mencapai tujuan akademik siswa harus mampu memiliki regulasi diri yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Remboken. Penelitian ini memakai metode analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 20. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Remboken yang berjumlah 110 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang negatif antara variabel regulasi diri (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh persamaan regresi sederhana  $Y = 97,869 - 0.476X$ . Nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) =  $0,000 < 0,05$  dan  $R \text{ square} = 0.395$  atau 39,5%, yang berarti jika semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Remboken.

**Kata Kunci:** Regulasi diri, Prokrastinasi akademik

**Abstract** : One of the obstacles faced by students in education is that students delay doing assignments, while in the other side students must be able to have ability to regulate themselves to achieve the goals that have been set. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-regulation and academic procrastination in class X students at SMA Negeri 1 Remboken. This study using a simple linear regression analysis method using SPSS program verse 20. The subjects in this study students of class X Senior High School of Remboken, totaling 110 students. The Sampling technique used in this study are simple random sampling. The results of this study indicates that there is negative effect of self-regulation variable (X) towards academic procrastination variable (Y). Hypothesis testing obtained simple regression equation  $Y = 97.869 - 0.476X$ . significance value ( $\text{sig}$ ) =  $0.000 < 0.05$  and  $R \text{ square} = 0.395$  or 39.5%, which means that the higher the self-regulation, the lower the academic procrastination, the lower the self-regulation, the higher the academic procrastination in class X students. SMA Negeri 1 Remboken.

**Keywords:** *Self-regulation, Academic Procrastination*

## PENDAHULUAN

Adanya wabah pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi pada proses belajar mengajar siswa, sebagai seorang siswa dituntut dan diperlukan untuk aktif dalam kegiatan atau aktivitas belajar mengajar serta mengerjakan tugas-tugas pekerjaan rumah yang diberikan dengan baik serta tepat waktu.

Menurut Aditiantor & Wulanyani (2019), ada bermacam-macam kendala dalam pembelajaran daring diantaranya pelajar mengeluh dengan diberlakukannya pembelajaran secara daring dikarenakan tidak terbiasa serta masalah lain yang dihadapi yaitu pelajar tidak mengatur atau mengelolah waktu dengan baik yang dapat membuat kecenderungan untuk melakukan tindakan penundaan dalam memulai dan mengerjakan tugas. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang kurang disiplin dalam mengelola waktu dapat menimbulkan perilaku penundaan pengerjaan tugas yang diberikan oleh guru.

Penundaan tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi. Siswa yang melakukan pembelajaran daring diketahui melakukan penundaan terhadap tugas yang diberikan guru. Prokrastinasi akademik akan menjadi hal yang sangat serius jika setiap siswa menjadikan hal tersebut sebagai alasan atau strategi siswa dalam mengerjakan setiap tugas pekerjaan rumah karena merasa tugas yang diberikan tidak menyenangkan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada guru dan siswa SMA N 1 Remboken pada hari Senin tanggal 15 Maret 2021. Hasil wawancara dengan guru di SMA N 1 Remboken menyatakan bahwa sebagian siswa memiliki

disiplin yang rendah serta perilaku bermalasan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, hal tersebut menyebabkan pengumpulan tugas tidak sesuai waktu yang telah ditentukan atau ditetapkan guru, bahkan ada beberapa siswa yang terlambat memasukan tugas dengan alasan tidak mengerti materi pelajaran yang diajarkan guru

Siswa yang melakukan prokrastinasi seringkali tidak mengerjakan tugas dengan maksimal serta tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, perilaku tersebut jika dipertahankan atau dilakukan terus menerus maka akan berpengaruh pada nilai yang akan didapatkan siswa tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Morales 2007 prokrastinasi yang dilakukan siswa dapat membawa dan menimbulkan berbagai dampak negatif yakni terbuangnya waktu serta tidak menghasilkan sesuatu yang bermanfaat (Aditiantor & Wulanyani, 2019).

Kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik dapat memunculkan bermacam-macam dampak yang negatif berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Triyono (2018) prokrastinasi akademik berdampak pada psikis siswa yang menimbulkan gangguan emosi seperti munculnya stress pada siswa dan kecemasan, jika tidak diatur dan dikelola dengan baik maka akan berdampak pada terganggunya penyelesaian tugas-tugas akademik siswa dan pencapaian tujuan akademik.

Menurut Zimmerman (dalam Ruminta, dkk, 2017) regulasi diri merupakan suatu kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, mengelola, mengontrol

aktivitas belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul (hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Remboken)

## METODE

Jenis penelitian yang dipakai yakni penelitian kuantitatif. Penentuan sampel diambil dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebesar 157 siswa. Berdasarkan tabel yang dibuat oleh Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 5% maka diperoleh sampel berjumlah 110 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan memakai teknik *Simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan secara acak dan setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk dipakai menjadi sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, variabel yang diukur menggunakan skala likert yang disediakan pada setiap butir pertanyaan yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS 20

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi X sebesar -0,476 yang menyatakan bahwa setiap

ditambahnya 1 nilai dari variabel regulasi diri, maka nilai prokrastinasi akademik akan berkurang sebanyak 0.476. yang artinya jika semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik pada siswa sebaliknya jika regulasi diri siswa rendah maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa. Nilai signifikansi (sig) yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 0.395 atau 39,5% yang berarti hubungan regulasi diri (variabel bebas) terhadap prokrastinasi akademik (variabel terikat) sebesar 39,5%. dan faktor lainnya sebanyak 60,5%

Penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Tuckman bahwa penundaan atau prokrastinasi akademik disebabkan karena kurangnya pengaturan diri individu, hal tersebut dilakukan karena ingin menghindari dari situasi yang dirasa tidak mudah untuk dilakukan (Setyaputri, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Santika (2016) bahwa siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi maka cenderung tidak akan melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik, hal tersebut disebabkan karena siswa dengan regulasi diri yang baik digambarkan sebagai seseorang mandiri serta mampu mengontrol, mengarahkan perilaku untuk menggapai tujuan yang ada.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti ke beberapa responden

penelitian bahwa salah satu hal yang harus dihadapi selama pembelajaran yaitu rasa jenuh atau rasa bosan yang membuat siswa tersebut lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas atau kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga sering menunda tugas-tugas akademik dari guru mata pelajaran. Hal tersebut akan sangat berpengaruh baik jangka panjang maupun pendek. Jika prokrastinasi akademik sering dilakukan maka akan menimbulkan kesulitan dalam mengontrol diri serta mencapai tujuan (Ardina, 2016).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai koefisien regresi X sebesar -0,476 yang menyatakan bahwa setiap ditambahnya 1 nilai pada variabel bebas regulasi diri, maka nilai prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar 0.476. Nilai signifikansi (sig) yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantor, M, & Wulanyani, NS. (2019). *Pengaruh Problematik Internet Use dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. (online). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007>
- Ardina, P,R,A & Wulan D, K. (2016). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA*. Vol 30 No 2. (online). <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/2653&ved=>
- Ruminta, dkk. 2017. *Perbedaan Regulasi Belajar pada Siswa Sekolah Dasar kelas VI Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jimishumsen/article/view/1463&ved>
- Santika Sri Windriya. (2016). *Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/rmpati/article/view/14946>
- Setyaputri, Y, N. (2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Bandung : Media Sains Indonesia
- Triyono. 2018. *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)*. (online). <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/alqalam/article/download/517/321/&ved>