

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA

Nisyarulita Mujirohrawati

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email: Nisyarulita.18066@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email: Rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa merupakan pelaksana dari proses pendidikan namun saat ini Indonesia sedang dilanda oleh pandemic Covid-19 yang sangat berpengaruh terhadap sektor pendidikan, kondisi ini menuntut siswa untuk dapat belajar lebih mandiri dikarenakan pembelajaran dilaksanakan secara *hybrid*. Kurangnya pemantauan secara langsung oleh guru serta banyaknya tuntutan tugas menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam belajar atau disebut prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa pada kondisi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPS di SMA X sejumlah 119 siswa. Dengan 38 siswa mengerjakan *try out* dan 81 siswa menjadi subjek penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri dalam belajar dan skala prokrastinasi akademik yang telah disusun berdasarkan teori yang sesuai dengan variabel yang telah dianalisis dengan program pengolah data SPSS 26.0 *for windows* Teknik analisis data menggunakan *pearson product moment* untuk uji korelasi. Dari analisa data dihasilkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai *peason correlation* sebesar $-0,540$. Sehingga hasil penelitian ini menyatakan terdapat hubungan negative yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata Kunci: regulasi diri dalam belajar, prokrastinasi akademik, siswa

Abstract

Students are implementers of the education process but currently Indonesia is being hit by the Covid-19 pandemic which is very influential on the education sector, this condition requires students to be able to learn more independently because learning is carried out in a hybrid way. The lack of direct monitoring by the teacher and the large number of task demands cause students to delay learning or what is called academic procrastination. This study aims to determine the relationship between self-regulation in learning and academic procrastination in students in the Covid-19 condition. This research uses correlational quantitative method. The population in this study were students of class X IPS in SMA X totaling 119 students. With 38 students doing a try out and 81 students being the subject of research. The instrument used in this research is the self-regulation scale in learning and the academic procrastination scale which has been compiled based on the theory in accordance with the variables that have been analyzed by the SPSS 26.0 data processing program for windows. The data analysis technique uses the Pearson product moment to test the correlation. From the data analysis, a significance value of $0.000 < 0.05$ was obtained and a *peason correlation* value of -0.540 . So the results of this study stated that there was a significant negative relationship between self-regulation in learning and academic procrastination in students.

Keywords: self-regulated learning, academic procrastination, student

PENDAHULUAN

Siswa merupakan pelaksana dari proses pendidikan. Sardiman (2003) mendefinisikan siswa sebagai seseorang yang hadir di sekolah untuk mempelajari dan memperoleh pendidikan. Permasalahan yang sering ditemui dalam dunia pendidikan yaitu kecenderungan siswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas dan membuat berbagai alasan untuk membenarkan tindakan tersebut salah satunya siswa akan merasa tenggang waktu yang diberikan oleh guru dalam mengumpulkan tugas

terlalu sedikit. Akibatnya dapat menyebabkan keterlambatan pengumpulan tugas bahkan penurunan prestasi.

Terlebih lagi saat ini Indonesia sedang dilanda pademi Covid-19. Menurut Putri (2020) covid-19 yakni wabah penyakit terkini yang lebih dahulu belum sempat teridentifikasi oleh ilmuwan atau peneliti, virus ini sangat rentan ditularkan melalui udara maupun percikan ketika bersin dan batuk. Gejala yang ditimbulkan oleh virus ini

berupa demam, batuk hingga sesak nafas yang berkemungkinan dapat berakibat kematian bagi penderitanya. Oleh sebab itu kegiatan manusia dalam berinteraksi harus dibatasi untuk mencegah penularan virus covid-19. Akibatnya dampak dari pandemic ini juga dirasakan dalam sektor pendidikan. Adanya aturan yang ditetapkan oleh pemerintah pembatasan pergerakan masyarakat juga berdampak pada kegiatan sekolah yang sebelumnya dilaksanakan secara luring kini menjadi daring maupun *hybrid*. Pembelajaran *hybrid* merupakan pembelajaran yang hanya mendatangkan Sebagian siswa dalam kelas dan Sebagian siswa mengikuti pembelajaran jarak jauh sehingga jarak antar individu tetap terjaga untuk menegah penularan covid-19. Namun kondisi tersebut mengharuskan siswa untuk dapat belajar secara mandiri serta dapat membagi waktunya dengan baik antara kegiatan sekolah dengan kegiatan diluar sekolah. Manajemen waktu ini tentunya sangat penting mengingat tidaklah mudah dapat membagi waktu sesuai porsi kegiatan apalagi dengan keadaan harus berkegiatan yang hampir Sebagian besar di rumah. Salah satu fenomena yang banyak menjadi topik bahasan adalah menunda-nunda untuk belajar atau mengerjakan tugas.

Tidak menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut disebut prokrastinasi akademik. Nurjan (2020) menyatakan prokrastinasi sendiri yakni tindakan tidak dibutuhkan yang dapat menunda kegiatan walaupun orang itu diharuskan buat menangani kewajibannya. Tindakan menunda ini dikategorikan sebagai bentuk prokrastinasi kala tindakan itu menimbulkan ketidaknyamanan pada perasaan. Amin (2019) menyatakan prokrastinasi akademik dapat didefinisikan selaku kecondongan buat menunda kewajiban akademik ataupun melalaikan tanggung jawab akademik selama proses pembelajaran.

Prokrastinasi akademik ialah sebutan yang dipakai untuk menggambarkan sikap menunda-nunda pekerjaan dalam bidang akademik. Prokrastinasi bisa dilakukan pada seluruh jenis kegiatan ataupun pekerjaan. Prokrastinasi pada lingkungan ataupun aspek akademik yang umumnya dilakukan oleh siswa dinamakan dengan prokrastinasi akademik (Burka & Yuen, 1983). Selanjutnya Ferrari dkk (1995) memilah prokrastinasi jadi dua tipe yang berkaitan dengan tipe tugasnya, meliputi prokrastinasi akademik ialah tipe prokrastinasi pada pekerjaan resmi yang berhubungan dengan kewajiban akademik. Contoh dari prokrastinasi akademik adalah menunda untuk belajar, menunda mengerjakan PR, bahkan menunda saat ad akelas *online*. Prokrastinasi non-akademik merupakan penangguhan tipe kewajiban informal ataupun penangguhan yang terpaut dengan kehidupan pribadi atau sehari hari.

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda pekerjaan atau tugas dengan sukarela yang dilakukan individu meskipun menyadari hal tersebut akan membawa dampak buruk untuk kedepannya (Steel, 2010). Ghufron dan Risnawati (2012) prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda-nunda yang dilakukan dengan kesadaran serta berkali-kali dengan melepaskan ataupun melalaikan tugas-tugas yang dipunyai dengan melaksanakan kegiatan lain yang tidak berkaitan dalam pengerjaan kewajiban. Selanjutnya Mahasneh dkk (2016) menyatakan penundaan akademik adalah salah satu bentuk penundaan yang paling umum dan penting yang lazim di bidang pendidikan dan khususnya lazim di kalangan siswa sekolah dan universitas.

Bersumber pada uraian perihal prokrastinasi akademik bisa disimpulkan jika prokrastinasi akademik ialah sikap menunda-nunda kewajiban dalam aspek akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar, baik belajar, mengerjakan tugas, maupun menyelesaikan tugas.

Ghufron dan Risnawati (2012) menyatakan terdapat empat aspek yang meliputi prokrastinasi akademik yang pertama berkaitan dengan unsur penangguhan, baik untuk mengawali ataupun menuntaskan tugas atau kewajiban. Siswa selaku procrastinator mengarah pada sikap tidak lekas mengawali untuk melakukan serta menuntaskan tugas dan kewajiban. Kedua menciptakan persoalan lain yang berakibat lebih jauh, umpamanya keterlambatan menuntaskan tugas dan kewajiban ataupun gagal dalam mengerjakan tugas dan kewajiban. Siswa yang mempunyai kecondongan menunda melakukan kewajiban berakibat lebih lambat menuntaskan tugas dan kewajiban yang menimbulkan siswa itu menjadi terburu-buru alhasil hasil tidak maksimal. Ketiga mengaitkan suatu pekerjaan yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi selaku pekerjaan penting guna diselesaikan. Misalnya siswa mengetahui pekerjaan itu berarti namun condong tidak dituntaskan serta malah menyelesaikan pekerjaan yang tidak berarti terlebih dulu. Keempat menciptakan kondisi penuh emosi yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan takut, perasaan bersalah, serta perasaan gelisah. Siswa akan merasakan kerisauan kerika melakukan prokrastinasi.

Timbulnya prokrastinasi pada siswa umumnya dikarenakan jauh sebelum deadline siswa lebih memilih menghabiskan waktu mereka dengan bersenang-senang, jalan-jalan, menonton film, dan bermain *game* hingga berjam-jam, yang menyebabkan munculnya penundaan untuk mengerjakan tugas. Seringnya kegiatan yang membuang-buang waktu tersebut mengakibatkan tugas atau pekerjaan jadi terbengkalai serta pengerjaan dan

penanganan pekerjaan juga tidak maksimal yang dapat berpotensi menghambat siswa meraih kesuksesan (Noviyanti et al., 2019). Siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi merupakan siswa yang tidak dapat mengatur, memajemen dan meregulasi dirinya untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik. Berdasarkan uraian yang telah diberikan dapat diketahui bahwasanya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat dipengaruhi dengan keahlian dalam mengelola regulasi diri dalam belajar atau dalam bahasa Inggris diucap *self regulated learning*.

Keterkaitan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik dapat ditemukan lewat penelitian terhadulu di antaranya Santika & Sawitri (2017) menerangkan “jika semakin besar regulasi diri dalam belajar maka tingkatan prokrastinasi akademik menjadi kecil. siswa dengan tingkatan regulasi diri dalam belajar besar berkecenderungan tidak menerapkan prokrastinasi akademik”. Selanjutnya penelitian Noviyanti dkk (2019) dengan judul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik”, didapatkan hasil adanya hubungan signifikan yang berarti dan negatif antara regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik, maknanya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa membuat prokrastinasi akademik menjadi semakin rendah, begitu pula kebalikannya. Berikutnya adalah riset yang dilaksanakan oleh Rohmaniyah (2018) menyatakan “terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjadi anggota BEM pada universitas X”. Kemudian riset yang dicoba oleh Rizkyani dkk. (2021) menemukan “hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi menyatakan adanya keterkaitan yang negatif serta bermakna antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidang Pembelajaran Kimia di era endemi Covid- 19”.

Zimmerman (2008) mendeskripsikan regulasi diri dalam belajar selaku keahlian siswa guna ikut serta secara aktif dalam cara belajarnya, baik dengan cara metakognitif, dengan cara behavioral, dengan cara motivasional. Dengan cara metakognitif, orang yang bisa meregulasi dirinya merancang, mengorganisasikan, menginstruksi diri, memantau serta menilai diri sendiri dalam cara belajar. Secara behavioral, seseorang belajar memilah, menata, serta menyusun lingkungan belajarnya supaya lebih maksimal dalam belajar. Sebaliknya dengan cara motivasional, seseorang yang sedang belajar merasa kalau dirinya mahir, mempunyai keyakinan diri (*self-efficacy*) serta independensi.

Kristiyani (2016) mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan siswa yang sanggup meregulasi diri dalam belajar tidak menyambut lingkungan dengan cara pasif begitu saja, namun berupaya buat mengendalikan serta mengganti lingkungan, pandangan, serta sikap mereka dengan membuat rencana tindakan guna memperoleh kemahiran dalam mengerjakan tugas. Maksudnya, tujuan belajar jadi fokus penting, alhasil situasi lingkungan di sekitar butuh dikontrol serta diganti sedemikian rupa sampai bisa mengakomodasi pencapaian tujuan itu.

Penjelasan perihal regulasi diri dalam belajar bisa disimpulkan ialah keahlian regulasi diri yang dipunyai seorang siswa guna mengatur cara belajarnya. Dalam prosesnya regulasi diri dalam belajar dapat menunjang siswa dalam mengendalikan pikiran kelakuan, serta emosi dalam untuk dapat rangka memobilisasi keterampilan belajar yang dipunyai

Menurut Zimmerman (2008) “regulasi diri dalam belajar menyatakan keterlibatan akademik siswa dalam proses pembelajaran seharusnya meliputi aspek-aspek berikut yang pertama aspek metakognitif atau kemampuan mengatur diri, kemudian aspek kognitif (*cognitive self-regulation*) yaitu sejauh mana individu dapat merefleksikan diri serta dapat merencanakan dan berfikir kedepan. Kedua kemampuan motivasional yaitu aspek motivasi dalam diri siswa terhadap kemampuan dan kapasitasnya dalam belajar. Ketiga kemampuan mengatur diri aspek perilaku, yaitu kemampuan individu dalam memilih tingkah lakunya yang sesuai dengan konteks dan prioritas kebutuhan perilaku yang diperlakukan”.

Dalam Cobb (2003) menyatakan bahwa “terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar yaitu, keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan. Tiga faktor tersebut yaitu tujuan, motivasi dan *self-efficacy* saling berhubungan dengan *self-regulated learning*. *Self-efficacy* merefleksikan kepercayaan dan kemampuan diri seorang siswa untuk menyelesaikan tugas yang akan mempengaruhi tujuan. Selain itu *self-efficacy* yang tinggi akan memotivasi siswa untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga siswa dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi regulasi diri dalam belajar, yang akan mempengaruhi prestasi akademiknya”.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) X di Kabupaten Gresik diperoleh bahwa siswa cenderung mengerjakan tugas mendekati deadline, pengerjaan tugas dilakukan secara terburu-buru menyebabkan hasil pengerjaan menjadi tidak maksimal, bahkan pengumpulan tugas bisa melebihi deadline yang diberikan oleh gurunya. Menurut mereka hal tersebut

dapat mengakibatkan penilaian yang diperoleh menjadi kurang maksimal. Selanjutnya mereka mengatakan bahwa cenderung menggunakan waktu luang untuk bermain game, berkumpul di kafe, berwisata, jalan-jalan ke mall, atau sekadar bermain media sosial. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin melaksanakan penelitian perihal hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

Berlandaskan latar belakang serta studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan, tujuan dari dilakukan penelitian ini yakni guna mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X IPS di X Kabupaten Gresik yang dilaksanakan pasca pandemi Covid-19.

METODE

Metode yang dipakai peneliti dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif ialah prosedur dimana data-data yang digabungkan serta dianalisis berbentuk angka-angka dan menggunakan perhitungan statistik tertentu (Jannah, 2018). Berdasarkan judul dari penelitian ini yaitu "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa" maka bisa diambil kesimpulan bahwa penelitian ini meneliti mengenai hubungan atau korelasi antar variabel dengan teknik korelasional, yaitu teknik analisis yang menguji adanya hubungan atau keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat.

Pelaksanaan penelitian berlokasi di SMA X Kabupaten Gresik. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X dengan peminatan IPS di SMA X Kabupaten Gresik yang berjumlah 119 siswa. Selanjutnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh dimana semua anggota yang menjadi bagian populasi dibutuhkan menjadi sampel yang berjumlah 119 siswa rincian 38 siswa mengerjakan *try out* dan 81 sebagai responden penelitian.

Metode dalam pengumpulan data yang dipakai peneliti yakni berbentuk kuisioner dengan skala likert yang diberikan dalam bentuk persoalan dengan 4 opsi pilihan jawaban mencakup sangatseju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS). Instrumen yang digunakan yaitu Skala regulasi diri dalam belajar dikembangkan berdasarkan teori aspek-aspek *self regulated leaning* berdasarkan teori Zimmerman (2008). Instrumen prokrastinasi akademik memakai skala prokrastinasi akademik yang diolah dan dikembangkan bersumber pada teori aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ghufroon serta Risnawati (2012).

Penelitian ini menggunakan tipe validitas konstruk. Allan dan Yen dalam Azwar (2014) menyatakan tipe validitas tersebut akan mengungkap dan mengukur sejauh mana trait dan kontrak teori yang akan diukur. Dalam melaksanakan uji validitas Peneliti memakai dukungan program pengolah data SPSS 26.00 *for windows*. Selanjutnya uji reliabilitas memakai uji konsistensi internal dengan Alpha Cronbarch dengan dukungan program pengolah data SPSS 26.0 *for windows*.

Metode analisis yang dipakai dalam penelitian ini mencakup uji asumsi serta uji hipotesis. Dalam uji asumsi terdiri dari uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*, selanjutnya uji linearitas menggunakan rumus *anova*. Uji hipotesis pada penelitian ini memakai *pearson product moment* guna mencari tahu apakah ada keterikatan atau hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Seluruh proses analisis statistik dibantu dengan program pengolah data SPSS 26.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Statistik Deskriptif

Hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan dengan menyebarkan kuisioner pada siswa kelas X SMA X jurusan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
X	81	101	195	153.51	21.491
Y	81	70	157	115.06	22.610
Valid N (listwise)	81				

Bersumber pada bagan di atas diketahui jika variable regulasi diri dalam belajar mempunyai nilai terkecil terbilang 101, nilai terbesar terbilang 195, *mean* sebesar 153.51 dan nilai standar deviasi 21.491. Selanjutnya pada variable prokrastinasi akademik diperoleh nilai terendah sebesar 70, nilai tertinggi 157, memiliki mean 115.06 serta standar deviasi 22.610.

2. Uji Normalitas

Bersumber pada Uji normalitas yang dilaksanakan guna mengetahui apakah data yang berhasil dihimpun berdistribusi secara normal ataupun tidak bisa diamati pada bagan di bawah ini:

Tabel 2. Uji Normalitas

	Nilai Sig.	Ket.
Regulasi Diri Dalam Belajar Prokrastinasi Akademik	0,069	Data Berdistribusi Normal

Bersumber pada bagan diatas diketahui hasil dari uji normalitas mempunyai nilai signifikansi variabel regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik bernilai 0,069 sehingga bisa disimpulkan jika nilai residual berdistribusi normal dengan dibuktikan nilai $0,069 > 0,05$. Sebagaimana data dapat disebut berdistribusi normal bila signifikansinya bernilai $>0,05$ sebaliknya data yang signifikansinya bernilai $<0,05$ merupakan data yang tidak berdistribusi normal.

3. Uji Linearitas

Bersumber pada uji linearitas yang dilakukan guna mencari tahu apakah data antara kedua variabel mempunyai hubungan yang linier ataupun tidak dengan ketentuan kedua variable disebut linier bila signifikansi bernilai $> 0,05$ namun apabila signifikansi bernilai $< 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak linier. Hasil perolehan uji linieritas antara variable regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik dihasilkan nilai signifikansi 0,261 maka dapat disimpulkan memiliki hubungan yang linier hal ini dikarenakan $0,261 > 0,05$ dapat diamati pada bagan di bawah ini :

Tabel 3. Uji Linearitas

			Sig.	Ket.
Regulasi Diri Dalam Belajar Prokrastinasi Akademik	Betwee n Groups	Deviation from Linearity	0,261 ($p > 0,05$)	Data Linear

4. Uji Hipotesis

Tujuan dari dilakukannya Uji hipotesis yakni untuk mencari tahu ada atau tidaknya korelasi atau hubungan antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan variabel prokrastinasi akademik. Dalam menganalisis korelasi peneliti memakai metode korelasi *pearson product moment* dengan dukungan program pengolah data SPSS 26.0. for windows. Untuk memastikan tingkat hubungan atau korelasi antara variabel harus disesuaikan pada pedoman derajat korelasi pada bagan di bawah:

Tabel 4. Pedoman Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Bersumber pada data yang sudah dihimpun serta dilakukan uji korelasi *pearson product moment* diasilkan data berikut pada bagan di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		Regulasi Diri Dalam Belajar	Prokrastinasi Akademik
Regulasi Diri Dalam Belajar	Pearson Correlation	1	-0,540
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	81	81
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-0,540	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	81	81

Bersumber pada hasil pengujian diatas didapat nilai signifikansi 0,000 dan nilai *pearson corelation* yang dihasilkan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa diperoleh angka -0,540. Nilai negative dari pearson corelation menyatakan bahwa hubungan atau korelasi antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan atau korelasi yang negative dengan derajat korelasi yang sedang. Korelasi negative tersebut memiliki makna ketika semakin tinggi kemampuan regulasi diri dalam belajar dapat memperkecil kemungkinan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa demikian pula jika regulasi diri dalam belajar rendah dapat berpotensi meningkatkan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui adanya hubungan atau korelasi antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X peminatan IPS SMA X pada masa pandemic covid 19. Penelitian ini dilaksanakan pada waktu semester genap tahun ajaran 2021/2022 dengan pembelajaran yang dilakukan secara hybrid atau bergiliran dimana sebagian siswa berada di sekolah dan sebagian lagi mengikuti dari jarak jauh. Hasil pengujian data diketahui regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan atau korelasi signifikan bernilai negative dengan prokrastinasi akademik.

Pernyataan diatas dibuktikan dengan pengujian korelasi *pearson product moment* yang sudah dilaksanakan peneliti menghasilkan angka signifikansi 0,000 yang $< 0,05$ dan hasil *pearson corelation* sebesar -0,540 dimana hasil uji tersebut lebih besar dari 0,05. Jika dilihat berdasarkan pedoman derajat korelasi -0,540 termasuk dalam kategori yang memiliki korelasi sedang. Hasil negative yang diperoleh dari uji korelasi menyatakan bahwa hubungan atau korelasi antara

variabel regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan atau korelasi yang negative. Korelasi negative tersebut bermakna jika semakin tinggi kemampuan regulasi diri dalam belajar pada siswa menhasilkn prokrastinasi adaemik yang dilakukan semakin rendah, begitu pula kebalikanya ketika regulasi diri dalam belajar pada siswa rendah menyebabkan meningkatnya prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

Hubungan atau korelasi negative antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik dikarenakan siswa kelas X IPS SMA X diketahui mempunyai kemampuan regulasi diri dalam belajar yang lebih tinggi dibandingkan prokrastinasi akademik yang dilakukan. Siswa cenderung mengutamakan untuk pendidikannya seperti belajar dan mengerjakan tugas dibandingkan dengan melakukan kegiatan menunda – nunda yang dapat menghambat proses belajar dan pengerjakan tugas. Kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik bisa menurunkan kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Wabah Covid- 19 yang menyerang Indonesia amat pengaruhi sector pendidikan, pembelajaran yang Sebagian besar dilakukan secara daring menuntut siswa untuk dapat secara mandiri mengatur kegiatan belajar mereka. Namun tidak jarang siswa yang merasa kesulitan untuk memenuhi tuntutan pendidikannya, kurangnya interaksi secara langsung dengan guru. Pembelajaran jarak jauh juga membuat guru pelajaran lebih banyak memberikan tugas – tugas sebagai pengganti jam pelajaran daripada menjelaskan materi secara langsung kepada siswa maka dari itu selain tuntutan untuk memenuhi berbagai tugas siswa juga bertnggung jawab secara mandiri atas penguasaan materi pelajaran. Kondisi tersebut dapat meningkatkan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dikarenakan banyaknya tugas dari guru, kurangnya pemahaman materi serta kurangnya pengawasan.

Prokrastinasi akademik ialah sikap menunda – nunda kegiatan belajar, mengerjakan tugas maupun mengerjakan ujian yang dilakukan oleh siswa yang dapat menyebabkan keteterlambatan dalam menyelesaikan tugas atau ujian namun siswa merasa waktu yang diberikan terlalu sedikit (Santrock, 2008). Prokrastinasi akademik merupakan kecondongan siswa guna menunda serta menuntaskan kewajiban akademik sehingga berdampak buruk pada hasil belajar di sekolah (Saputri dkk. 2020). Prokrastinasi akademik tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri dalam belajar pada siswa, yaitu “Regulasi diri dalam belajar merupakan rekursif yang dilakukan oleh siswa yang secara aktif merencanakan, mengelola, mengendalikan dan memantau kegiatan belajar nya guna mencapai target akademiknya”

(Zimmerman, 2001 ; Yulianti dkk. 2016 ; Nisa dkk. 2022). “Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa adalah kemampuan regulasi diri dalam belajar” (Rifandi & Edwina, 2020). Menurut Saputri dkk. (2020) “regulasi diri menjadi salah satu factor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa”.

Menurut Suroso dkk. (2020) Salah satu faktor yang bisa mengakibatkan seorang siswa memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik adalah kurangnya strategi dan regulasi diri atau disebut juga dengan self-regulation. Kesulitan *self-regulation learning* atau regulasi diri dalam belajar menjadi faktor internal yaitu factor dari dalam diri siswa yang bisa mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik, sedangkan faktor eksternal yang diprediksi menghambat siswa untuk menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang ditargetkan terutama pada masa pandemi Covid-19 adalah dukungan sosial. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, siswa bisa mengelola dan mengatur dirinya sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa yang sanggup meregulasi diri dalam belajar dengan akan meminimalisir prokrastinasi akademik yang dilakukan. Siswa yang memiliki kecakapan regulasi dalam belajar yang baik dapat digambarkan dalam perilaku yang lebih mengutamakan belajar daripada kegiatan bersenang – senang, siswa mampu membagi waktu antara aktivitas yang dianggap penting dan aktivitas yang tidak penting, serta siswa mampu memenuhi tuntutan tugas serta deadline yang diterima dengan tidak mengumouulkan tugas secara terlambat.

Pendapat lain juga mengemukakan mengenai faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa diantaranya Waktu yang dihabiskan untuk bersekolah. Lalu Peran orang tua dan penggunaan penguatan positif dan negatif terhadap siswa. Selanjutnya Pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial juga berperan dalam membentuk perilaku kompetitif yang mengarah pada kecenderungan prokrastinasi. Siswa biasanya melakukan kegiatan yang juga dilakukan teman sebayanya, seperti bermain game atau sosmed, menonton filem dll. Siswa biasanya menghabiskan waktu dengan teman-temannya hingga pulang larut malam, yang membuat mereka kehilangan waktu untuk belajar. Siswa biasanya bermain dan bersenang-senang, mereka menunda tugas akademik sampai terlambat sebelum waktunya untuk menyerahkan tugas atau mereka belajar hanya satu hari sebelum ujian dan membuat alasan untuk diri mereka sendiri sehingga mereka dapat menunda pekerjaan, mereka juga kadang-kadang tidak belajar untuk waktu yang lama. (Esmaeli & Monadi, 2016 ; Budi, W., Utami, D. N., & Rahmania, 2020).

Hasil penelitian yang sejalan mengenai keterkaitan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa yang menghasilkan korelasi negatif dimana makin tinggi kemampuan regulasi diri dalam belajar bisa berdampak semakin rendahnya tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Saputri dkk. (2020) hasil dari penelitian tersebut menyatakan hasil korelasi (1) regulasi diri dalam belajar siswa secara umum berada pada kategori tinggi sebanyak 177 orang dengan 63%, (2) prokrastinasi akademik siswa sebagian besar ada pada kategori rendah sejumlah 147 siswa dengan 53%, (3) ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 5 Padang bernilai $-0,706$ dengan nilai signifikansi $0,000$.

Hasil penelitian searah lainnya dilakukan oleh Li San dkk. (2016) untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Pertanyaan penelitian adalah: Apakah komponen motivasi dalam *self-regulated learning* berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil menggambarkan jika terdapat hubungan atau korelasi negatif yang signifikan antara bagian motivasi dalam *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Suroso dkk. (2020) mengenai hubungan antara regulasi diri siswa dalam belajar dengan prokrastinasi akademik menyatakan “terdapat hubungan atau korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik”, pernyataan tersebut dibuktikan hasil nilai t hitung diperoleh senilai $-2,930$ dan $\text{sig}(p) 0,004 < 0,05$.

Penelitian oleh Rifandi dan Edwina (2020) dihasilkan temuan yang menyatakan “terdapat hubungan atau korelasi negative yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik dengan uji korelasi menghasilkan nilai ($-0,679$, $p < 0,001$). Hal ini membuktikan jika semakin tinggi keahlian regulasi diri dalam belajar dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya”.

Berdasarkan pemaparan diatas diketahui regulasi diri dalam belajar dapat menjadi faktor yang memberi pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Semakin besar kemampuan regulasi diri dalam belajar maka menjadi semakin kecil tingkat prokrastinasi oleh siswa. Menurut Marda dan Kurniawan (2019) Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dapat diturunkan dengan pemberian layanan penguasaan konten dengan materi regulasi diri dalam belajar. Hasil penelitian tersebut menemukan adanya penurunan secara signifikan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Layanan penguasaan konten yakni bantuan yang dapat diberikan baik untuk individu maupun kelompok untuk dapat berkompeten atau menguasai

keahlian tertentu dengan melalui proses belajar (Prayitno, 2012 ; Marda & Kurniawan, 2019).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian serta serangkaian pengujian dan olah data data yang telah dilaksanakan oleh peneliti diperoleh kesimpulan bahwasanya regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi atau hubungan negative yang signifikan. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji korelasi yang menghasilkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai person correlation menunjukkan $-0,540$. Menurut pedoman derajat korelasi angka tersebut termasuk dalam kategori korelasi sedang. Tanda minus dalam hasil person correlation bermakna bahwa jika semakin ahli kemampuan siswa meregulasi diri dalam belajar akan semakin kecil kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan begitu pula kebalikannya semakin rendah keahlian regulasi diri dalam belajar dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik akan meningkat.

Saran

1. Bagi siswa sekolah

Beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti untuk siswa yang menjadi subjek penelitian diharapkan untuk dapat mengurangi perilaku menunda-nunda dalam belajar ataupun melakukan kewajiban menyelesaikan tugas yang dapat disebut selaku prokrastinasi akademik. Cara yang dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik ialah dengan menambah kemampuan regulasi diri dalam belajar, lebih mengutamakan pendidikan daripada bermain dan siswa juga dapat Menyusun jadwal belajar sendiri dan memiliki target – target belajar yang ingin dicapai.

2. Bagi pihak sekolah

Saran yang dapat diberikan peneliti kepada sekolah tempat penelitian adalah guru dapat senantiasa memberi motivasi – motivasi yang dapat meningkatkan minat belajar siswa, guru juga dapat memantau perkembangan akademik para siswa agar mengetahui siswa yang mengalami penurunan prestasi, selain itu sekolah juga bisa memberikan pelatihan atau seminar mengenai cara meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar untuk para siswanya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti saat ini memberikan saran kepada peneliti yang akan melakukan riset atau penelitian selanjutnya untuk bisa mengembangkan penelitian ini seperti melakukan penelitian di kondisi dan situasi yang berbeda, menggunakan jumlah subjek yang

lebih besar dibandingkan penelitian ini, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan variabel yang akan diteliti supaya dapat diketahui factor – factor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik selain regulasi diri dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, G. (2019). Academic procrastination of collage student. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 3(2), 431. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v3i2.7346>
- Budi, W., Utami, D. N., & Rahmania, A. M. (2020). Does Self-regulated Learning Have Relationship with Academic Procrastination?: Study on Middle School Students in Surabaya's Coastal Area
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why You Do It, What To Do About It. In *undefined*.
- Cobb, R. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based.
- Dzulhaq, M. I., Sutarman, & Wulandari, S. (2017). Sistem Pendukung Keputusan Sistem Pendukung Keputusan Penerimaan Siswa Baru Dengan Metode Simple Additive Weighting Di SMK Kusuma Bangsa. *Jurnal Sisfotek Global*, 7(2). <https://doi.org/10.38101/sisfotek.v7i2.151>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, research and treatment. *Procrastination and Task Avoidance*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (2016). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults, 611–616. <https://doi.org/10.2466/PR0.1996.78.2.611>
- Jannah, M. (2018). *Metode penelitian Kuantitatif Untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Kristiyani, t. (2016). *Self-Regulated Learning : Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*.
- Li San, Y., Bte Roslan, S., & Sabouripour, F. (2016). *under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 3.0 license Relationship between Self-Regulated Learning and Academic Procrastination*. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466>
- Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Styles Among Jordanian Undergraduate University Students. *The Open Psychology Journal*, 25–34. <https://doi.org/10.2174/1874350101609010025>
- Marda, S., Sunawan, Kurniawan, K., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2019). Theory and application efektivitas layanan penguasaan konten dan self-regulated learning untuk menurunkan prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.20434>
- Nisa, A. Z., Marhayati, & Masamah, U. (2022). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada tugas program linier. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM)*. <http://ejournal.uinsuka.ac.id/tarbiyah/jppm/index>
- Noviyanti, N., Yasmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik. *ALIBKIN (Jurnal BimbinganKonseling)*,1-16.
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*,61. <https://doi.org/10.24269/MUADDIB.VIII.2586>
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam menghadapi pandemi covid-9. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 2549–4236. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Rifandi, akhmad, & Edwina, T. N. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari self-regulated learning pada santeri putera pondok pesantren Al-Hikmah 2 Brebes. *Prosiding Seminar Naional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). Hubungan anatara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada makasiswa Pendidikan Kimia di masa pandemic covid-19. *EDUSAINS*, 12(2), 252–258. <https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Santrock, J. W. (2008). *Lipe-span Development*. USA: McGraw-Hill Higher Education.
- Saputri, D., Ilyas, A., & Ardi, Z. (2020). The Relationship of Self Regulation with Academic Procrastination of Students. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/00271kons2020>
- Sardiman, A. S., Rahardjo, R., & Haryono, A. (2003). *Media pendidikan: pengertian, pengembangan dan pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 926–934. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.02.025>
- Suroso, S., Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. (2020). The Relationship Between Self Regulated Learning and Social Support with Academic Procrastination in Students during the Pandemic. In *International Seminar of Multicultural Psychology*

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects, 166–183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>