

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 SEMARANG

<sup>1</sup>Aris Nurul Rohmah, <sup>2</sup>Heri Saptadi I, <sup>3</sup>Ajeng Dianasari

<sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup>SMA Negeri 2 Semarang

[arisnurul052@gmail.com](mailto:arisnurul052@gmail.com)

---

**Abstract:** *This research is based on the existence of students who have less than optimal self-regulation in carrying out assignments, so this research aims to determine the relationship between self-regulation in learning and academic procrastination in class XI students of SMA N 2 Semarang. This research was conducted using a quantitative approach. The research population of class XI students at SMA N 2 Semarang uses an online questionnaire data collection method in the form of a goggle form. The data analysis technique uses Pearson product moment correlation data. The results of this research show that there is a relationship (correlation) between self-regulation in learning and academic procrastination in class XI students at SMA N 2 Semarang with a negative relationship category. Which can be interpreted as the higher the level of self-regulation in class XI students at SMA N 2 Semarang, the lower the academic procrastination carried out by class XI students at SMA N 2 Semarang. On the other hand, the lower the level of self-regulation in students, the higher the procrastination carried out by class XI students at SMA N 2 Semarang.*

**Keywords:** *Self Regulated Learning, Academic Procrastination*

**Abstrak:** Penelitian ini di latar belakang dengan adanya peserta didik yang memiliki pengaturan diri dalam mengerjakan tugas kurang maksimal, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA N 2 Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian siswa kelas XI SMA N 2 Semarang yang berjumlah 396. Dan sampel yang digunakan berjumlah 199 siswa yang dipilih dengan menggunakan metode sampel random sampling sehingga dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data angket kuesioner (online) dalam bentuk goggle form. Teknik analisis data menggunakan data korelasi *pearson product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan (korelasi) antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA N 2 Semarang dengan kategori hubungan yang negative. Yang dapat diartikan semakin tinggi tingkat regulasi diri pada siswa kelas XI di SMA N 2 Semarang, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas tinggi prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa kelas XI di SMA N 2 Semarang

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

---

### PENDAHULUAN

Remaja abad 21 harus memiliki karakter yang bagus, dengan menetapkan rencana dan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan remaja dalam merencanakan ini termasuk dalam regulasi diri. Dalam proses perencanaan ini XI di SMA N 2 Semarang. Sebaliknya, semakin

rendah tingkat regulasi diri pada siswa, maka semakin bergantung pada kegiatan belajar mengajar yang telah diterapkan diri peserta didik maupun guru pengampu yang merupakan fasilitator peserta didik. Menurut Gagne & Briggs (2008) kegiatan belajar merupakan perpaduan antara stimulus atau rangsangan

yang diberikan dengan respon atau jawaban untuk penguatan dan penguatan kembali (reinforcement) yang berlangsung secara terus-menerus untuk mengembangkan dan menguatkan kemampuan dalam mencapai tujuan belajar. Belajar menjadi dasar seseorang untuk mengubah tingkah laku sesuai dengan norma-norma yang berlaku dimasyarakat. Senada dengan Djamarah (2011: 13) menyatakan bahwa belajar merupakan serangkaian kegiatan untuk mendapatkan perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor.

Kegiatan pembelajaran merupakan sebuah bentuk pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang memberikan ilmu pengetahuan dengan cara berinteraksi untuk menjalin kolaborasi antara guru dengan siswa. Namun, dalam pembelajaran masih terdapat beberapa kendala yang menjadikan hambatan dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Kendala yang diperoleh dari internal dan eksternal siswa dan guru. Kendala internal dapat bersumber pada siswa yaitu pada dirinya sendiri sehingga mengubah perilaku yang nampak. Sedangkan kendala yang berasal dari eksternal yaitu kendala yang muncul dari lingkungan sekitar sehingga mempengaruhi siswa untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Hal ini akan berdampak pada proses pembelajaran dan menjadi pelajar yang terdidik dan bertanggungjawab.

Permasalahan didunia pendidikan pada abad 21 ini dengan diterapkannya kurikulum merdeka memberikan pengaruh sangat kompleks khususnya pada kegiatan pembelajaran berlangsung. Kurangnya siswa dalam pengaturan diri pada diri siswa dalam pengerjaan tugas-tugas yang telah diberikan. Banyaknya siswa dalam menunda tugas yang telah diberikan guru mata pelajaran dan siswa lebih memilih untuk membuang waktu untuk bermain, begadang dan menonton film pada saat pembelajaran dirumah.

Kendala-kendala tersebut yang membuat siswa untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas sehingga siswa melewati kewajiban. Secara konseptual, Solomon dan Rothblum,1984 dalam Trioyano (2021), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti menunda mengerjakan latihan soal untuk mempersiapkan ujian, menunda mencari berbagai referensi untuk keperluan pembuatan makalah, menunda untuk mengurus keperluan administrasi terkait dengan sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan Indira Triovano (2021) menunjukkan fenomena dimana siswa masih belum bisa meregulasi dirinya dalam proses pengumpulan tugas yang telah diberikan guru sehingga siswa lebih memilih untuk malakukan penundaan tugas.

Kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik merupakan hal yang biasa dilakukan siswa disekolah. Dan apabila semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kemungkinan adanya perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan Muliyadi dan Yasdar (2018), menyatakan bahwa siswa belum dapat melakukan regulasi dirinya dalam proses pembelajaran sehingga memerlukan regulasi diri pada siswa. Kemampuan regulasi belajar rendah ditandai dengan adanya permasalahan yang terjadi didunia pendidikan seperti siswa mengalami kekhawatiran saat menghadapi ujian, ketidaksiapan siswa dalam proses belajar.

Siswa yang terpelajar diharapkan dapat mengembangkan potensi sehingga dapat mengatasi permasalahan yang ada diri siswa dan mampu memecahkan permasalahan yang terjadi. Menurut definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami prokrastinasi akademik karena tidak memanfaatkan waktu dengan baik dan cenderung menunda tugas yang menyebabkan menurunnya kualitas diri dan memilih untuk mencari kesibukan lain selain mengerjakan tugas. Siswa yang mengalami prokrastinasi

akademik akan cenderung memiliki waktu terbatas dalam pengerjaan tugas, sehingga hal ini akan kurang mendapatkan hasil yang maksimal dan sulit fokus karena dihantui perasaan cemas.

Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) SMA N 2 Semarang pada kelas XI dapat diketahui bahwa terdapat butir pertanyaan angket yang paling banyak dipilih siswa antara lain “Saya suka menunda-nunda tugas sekolah/PR” yang mendapatkan perolehan tinggi. Hasil angket dan data tersebut dapat diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling SMA N 2 Semarang diketahui bahwa masalah yang dialami siswa sering menunda dan mengabaikan tugas yang telah diberikan dan belum mampu memprioritaskan kepentingan lainnya. Selain itu, siswa cenderung malas belajar, serta sistem kebut semalam. Hal ini yang menyebabkan nilai siswa kurang optimal di beberapa mata pelajaran. Kurangnya suasana kompetisi di sekolah serta kondisi internal para siswa juga mempengaruhi pencapaian prestasi siswa. Selanjutnya, hasil wawancara pada siswa SMA N 2 Semarang menjelaskan bahwa terdapatnya beberapa siswa yang berada dikelas selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas, dikarenakan tugas yang diberikan selalu dengan waktu pengumpulan yang berdekatan. Siswa dengan inisial FA juga menjelaskan terdapat siswa yang mengerjakan tugas menunggu hasil pekerjaan dari teman lainnya yang sudah selesai mengerjakan. Penjelasan siswa yang berinisial NHP menjelaskan siswa tidak mengumpulkan tugas dikarenakan sibuk dengan gamenya.

Menurut Ferrari dan McCown dalam Ghufron dan Risnawita (2019:164) Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua unsur, yang pertama bersifat internal, seperti masalah fisik dan psikis. Sedangkan yang kedua merupakan produk dari pengaruh luar seperti pola asuh orang tua, keadaan lingkungan yang pemaaf, dan kondisi

lingkungan yang berdasarkan hasil. Menurut Masril (2011), baik variabel internal maupun eksternal dapat berkontribusi pada kejadian seperti tidak menyelesaikan tugas tepat waktu dan datang terlambat untuk kegiatan akademik. Schunk dan Zimmerman (dalam Muti'ah, 2013) mengemukakan bahwa ada tiga bagian pembelajaran yang berdasarkan pengaturan diri, yaitu (1) metakognisi, yaitu kapasitas manusia untuk merencanakan, mengatur atau mengatur, mendidik diri sendiri, memantau dan menilai dalam kegiatan pembelajaran; dan (2) motivasi. Dalam pembelajaran berbasis self-regulation merupakan dorongan yang ada pada individu dan mencakup persepsi tentang self-efficacy, kompetensi, dan otonomi dalam kegiatan belajar (3) Perilaku adalah upaya mengatur diri sendiri, memilih dan memanfaatkan lingkungan serta menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar. Maka hal ini dapat mengacu pada tugas yang telah diberikan guru dan tanggungjawab siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan inisiatif dalam proses belajarnya. Memiliki pengaturan diri dengan mengatur waktu untuk belajar agar tujuan yang diinginkan tercapai. Pengaturan diri yang baik akan memberikan dampak dan hasil yang positif.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 2 Semarang.” Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Institut Indonesia Semarang”.

## **METODE**

Penelitian dengan judul Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 2 Semarang tahun ajaran 2023/2024, dilaksanakan di SMA N 2 Semarang sampel

penelitian sebanyak 199 siswa dengan menggunakan rumus solvin. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode ini dipilih karena mempelajari tentang hubungan dua variabel atau lebih, sehingga peneliti menggunakan metode korelasional karena yang akan diteliti adalah hubungan antara dua variabel yaitu hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 2 Semarang.

Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis menggunakan formulir Google di dalam kelas. Data dari skala psikologis adalah data kuantitatif berupa skoring. Alat penelitian ini digunakan skala psikologis untuk memahami hubungan antara Regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik. Skala psikologis ini menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono, 2018 menyatakan bahwa Skala Likert digunakan untuk membuat instrumen yang menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu atau kelompok individu mengenai potensi dan masalah suatu item, serta perencanaan, pelaksanaan, dan hasil tindakan. Keterkaitan linier antara dua variabel dan arah hubungan yang ada diukur dengan menggunakan analisis korelasi Pearson.

**HASIL**

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat diisimpulkan bahwa terdapatnya hubungan signifikan dan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 2 Semarang” yang menyebutkan bahwa siswa kelas XI di SMA N 2 Semarang menunda-nunda pekerjaan akademik mereka semakin besar regulasi diri belajar mereka. Menurut temuan uji korelasi product moment Pearson, yang memiliki nilai korelasi -0,941, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA N 2 Semarang.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik dan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI

SMA N 2 Semarang berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat keeratan yang sangat rendah. Sehingga dapat dinyatakan bahwa “Ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA 2 Semarang ” demikian dapat diakui.

**Hasil Uji Prasyarat**

Pengujian prasyarat analisis, merupakan konsep dasar dalam menetapkan statistik uji yang akan digunakan. Uji prasyarat , yakni uji homogenitas, uji normalitas dan uji linearitas.

**Uji Linieritas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan Adapun hasil uji Linieritas yang sudah dilakukan :

Tabel 1 :Hasil analisis Uji liniaritas  
Sumber : Aplikasi SPSS 15.0 For Windows

ANOVA Table

|                                  |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F     | Sig. |
|----------------------------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Prokrastinasi *<br>Regulasi diri | Between Groups           | 2545.456       | 30  | 84.849      | 1.121 | .316 |
|                                  | Linearity                | 46.567         | 1   | 46.567      | .615  | .434 |
|                                  | Deviation from Linearity | 2498.889       | 29  | 86.169      | 1.139 | .298 |
|                                  | Within Groups            | 12712.474      | 168 | 75.669      |       |      |
|                                  | Total                    | 15257.930      | 198 |             |       |      |

Pada tabel 1 diatas dapat diamati bahwa hasil uji nilai signifikansi linieritas antara skala regulasi diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,434, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan dari kedua skala bersifat linier.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui penyebaran dari distribusi data, apakah data menyebar secara normal atau tidak. Uji normalitas dengan diuji menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dalam Aplikasi SPSS 15.0 For Windows

Tabel 2 :Hasil analisis Uji liniaritas  
Sumber : Aplikasi SPSS 15.0 For Windows

|                          |                | Unstandardized Residual |
|--------------------------|----------------|-------------------------|
| N                        |                | 199                     |
| Normal Parameters(a,b)   | Mean           | .0000000                |
|                          | Std. Deviation | 8.76499083              |
| Most Extreme Differences | Absolute       | .089                    |
|                          | Positive       | .089                    |
|                          | Negative       | -.055                   |
| Kolmogorov-Smirnov Z     |                | 1.251                   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)   |                | .087                    |

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diatas dapat diamati bahwa hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,087 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### Uji Korelasi

Fungsi analisis korelasi digunakan untuk mengukur hubungan atau korelasi antara dua atau lebih variabel. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana variabel Adapun hasil analisis korelasi yaitu :

Tabel 3. Hasil Analisis Correlations

Sumber : Aplikasi SPSS 15.0 For Windows

|               |                     | Regulasi diri | Prokrastinasi |
|---------------|---------------------|---------------|---------------|
| Regulasi diri | Pearson Correlation | 1             | -.941(**)     |
|               | Sig. (2-tailed)     |               | .000          |
|               | N                   | 199           | 199           |
| Prokrastinasi | Pearson Correlation | -.941(**)     | 1             |
|               | Sig. (2-tailed)     | .000          |               |
|               | N                   | 199           | 199           |

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui berdasarkan uji korelasi pearson product momen, diperoleh nilai korelasi  $r$  hitung  $-0,941$  Sedangkan nilai  $r$  tabel untuk jumlah sampel 199 dengan taraf signifikansi 5% didapat sebesar  $0,148$  Korelasi Pearson Product Moment dilambangkan ( $r$ ). Apabila  $r = 1$  berarti korelasinya sempurna.

### PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA N 2 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 199 siswa, antara variabel X (regulasi diri dalam belajar) dengan variabel y (prokrastinasi akademik) diperoleh hasil analisis data menggunakan rumus korelasi product moment dengan bantuan program SPSS versi 15.0 for windows. Hasil yang didapatkan adalah nilai signifikansi korelasi antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi akademik yang memiliki arti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut antara regulasi diri dalam belajar dengan perilaku dengan taraf signifikansi 5% dapat diterima dengan hubungan yang sempurna.

Hasil penelitian ini memiliki koefisien korelasi yang dapat diungkap adalah koefisien korelasi antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik tergolong sempurna. Sehingga adanya hubungan yang negatif yang memiliki arti bahwa semakin tinggi regulasi dalam belajar maka semakin rendah kemungkinan adanya prokrastinasi akademik dan begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA N 2 Semarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Park dan Sperling (2012) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik cenderung berhubungan dengan kemampuan regulasi diri yang kurang baik pada diri individu. Selain itu, Triovano dan Riza Khoirunnisa (2021) pada siswa kelas XI terkait hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik ditemukan nilai signifikan korelasi antara variabel regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik sebesar  $0,012$  ( $p < 0,05$ ) yang memiliki arti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan.

Selanjutnya, dalam variabel regulasi diri dalam belajar memiliki tiga aspek regulasi diri dalam belajar yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan variabel prokrastinasi akademik yaitu Adanya penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi,

keterlambatan dalam penyelesaian tugas karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dengan kinerja yang actual, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa” yang telah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $-0,941 > 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 2 Semarang.

Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena nilai *r* hitung yang didapat bernilai negatif. Hubungan negatif merupakan apabila jika regulasi diri dalam belajar siswa tinggi maka prokrastinasi akademik siswa rendah dan sebaliknya jika regulasi diri dalam belajar rendah maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta didik SMA Negeri 2 Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- La Forge, M. C. (2008). *Applying Explanatory Style To Academic Procrastination*, Journal of Clemson University, 16 (2), 418-529
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Zimmerman, B. J. dan Martinez Pons. 1990. *Students Differences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use*, Journal of Educational Psychology, 82 (1), 51-59.

Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Ghufron, M. Nur & Risnawita, Rini S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

Rahmandani, P. (2017). *Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Psikoborneo, Vol 1, No 2, 2013: 72-78.

Suhadianto, & Ninda, P. (2019). *Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(2), 204-223.

Fajriani, N., dkk (2021). *Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada perguruan tinggi Surabaya*. Jurnal Pendidikan Vol 5 NO 2 691-698