

## Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang

Nur Siti Aisyah<sup>1</sup>, Dini Rakhmawati<sup>2</sup>, Desi Maulia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI Semarang

Email: [nursitiaisyah270@gmail.com](mailto:nursitiaisyah270@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penelitian Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang di latar belakang oleh tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sehingga regulasi diri siswa menjadi rendah. Hal tersebut ditandai dengan hasil AKPD dan DCM yang menunjukkan bahwa kebutuhan yang tertinggi pada bidang pribadi dan belajar, dan siswa mengalami permasalahan dalam bidang belajar yaitu suka malas belajar di rumah, sukar memusatkan perhatian pada waktu belajar di rumah, dan sering bermain gadget sampai lupa waktu untuk mengerjakan tugas sekolah. Rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini berjumlah 256 siswa, yang terdiri dari kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G, VIII H. Teknik sampling yang digunakan adalah Teknik sampling jenuh. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan semua anggota populasi yang dimiliki yaitu sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII A, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G. Berdasarkan uji korelasi *pearson product moment*, diperoleh nilai korelasi rhitung sebesar 0,207. Sedangkan nilai rtabel untuk jumlah sampel 192 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,141. Oleh karena itu nilai rhitung 0,207 > rtabel 0,141. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan secara signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang. Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena nilai rhitung yang didapat bertanda negatif. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa jika regulasi diri semakin tinggi maka prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa semakin rendah.

**Kata Kunci:** *regulasi diri, prokrastinasi akademik*

### Abstract

Research on the relationship between self-regulation and academic procrastination in students of SMP Negeri 3 Semarang is motivated by the high behavior of academic procrastination in students so that student self-regulation is low. This is indicated by the results of the AKPD and DCM which show that the highest needs are in the personal and learning fields, and students experience problems in learning, namely it is difficult to study at home, difficult to pay attention to when studying at home, and often play gadgets until they forget the time to do assignments. school. The formulation of the research problem is whether there is a relationship between self-regulation and academic procrastination in students of SMP Negeri 3 Semarang. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination in students of SMP Negeri 3 Semarang. This type of research is a quantitative research with a correlational research design. The population in this study found 256 students, consisting of classes VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G, VIII H. The sampling technique used was saturated sampling technique. The sampling technique in this study used all members of the population, namely the samples in this study were class VIII A, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G. Based on the Pearson product moment correlation test, the value of rcount is 0.207. While the rtabel value for the number of samples is 192 with a significance level of 5% of 0.141. Therefore the value of rcount 0.207 > rtabel 0.141. So it can be concluded that there is a significant relationship between self-regulation and academic procrastination in students of SMP Negeri 3 Semarang. This relationship shows a negative relationship, because the value of rcount obtained is negative. This negative relationship means that the higher the self-regulation, the lower the student's academic

procrastination.

**Keywords:** *self-regulation, academic procrastination*

## **PENDAHULUAN**

Remaja menjadi salah satu masa yang unik direntang perkembangan karena individu mengalami perubahan pesat, dari fisik, sosial, dan emosi yang berdampak pada perilaku. Remaja saat ini, mereka tumbuh direntang masa pandemi yang tentunya memiliki khas dan dampak khusus pada perkembangan individu. Menurut Latifah Nur Ahyani & Dwi Astuti (2018: 85) menyebutkan bahwa perkembangan fisik remaja di masa pandemi ditandai dengan variasi dalam perubahan fisik atau perubahan pada tubuh remaja secara cepat, efek perubahan fisik itu sendiri, tentunya terdapat keprihatinan akan perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja apabila tidak sesuai dengan harapannya sehingga dengan kondisi inilah yang menuntut remaja bisa menyesuaikan diri secara mental. Pada perubahan sosial remaja mengalami perubahan yang ditinjau dari faktor sosial psikologis. Menurut Sunarto & Hartono (2018: 126-130) menyatakan bahwa lingkungan sosial memberikan banyak pengaruh terhadap pembentukan berbagai aspek kehidupan terutama kehidupan sosial psikologis. Perubahan fisik dan sosial psikologis berpengaruh terhadap perubahan dalam perkembangan psikososial remaja.

Masa pandemi yang bisa dikatakan sudah lebih dari satu tahun membuat semua aktivitas yang tadinya secara luar jaringan menjadi dalam jaringan. Sehingga aktivitas pembelajaran sekolah pun dilakukan secara dalam jaringan (daring). Maka hal ini secara tidak sadar dapat membentuk perilaku malas pada siswa, dimana aktivitas secara fisik yang mulai berkurang, dan segala aktivitas dilakukan melalui sebuah alat teknologi yaitu gawai atau laptop. Dengan perilaku ini membuat siswa sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, dan menunda-nunda waktu belajar sehingga kurang dapat meregulasi diri karena berlarut-larut dalam menggunakan gawai.

Putri, Neneng Suryani (2019: 49) menyatakan bahwa ada salah satu masalah yang sebagian besar selalu menjadi pusat perhatian oleh guru dan konselor adalah penundaan tugas-tugas yang diberikan oleh guru serta kurang manajemen waktu. Sehingga waktu hanya terbuang sia-sia tanpa adanya kegiatan yang jelas. Apalagi di era sekarang ini yang kebanyakan remaja lebih senang berinteraksi dengan gawai. Desmita (2016: 36-37) menyatakan bahwa karakteristik anak usia sekolah menengah yang menonjol adalah keadaan emosi selama masa remaja dianggap masih labil, di mana rentan adanya perubahan emosi yang tinggi akibat dari perubahan fisik dan mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

Ketidakstabilan pada perubahan fisik, emosi, dan sosial pada masa remaja ini dapat memengaruhi perilakunya sehingga dengan perubahan fisik baik dari kebiasaan aktivitas secara fisik yang mulai berkurang atau bahkan hilang. Pada sebelum pandemi terjadi, banyak siswa melakukan aktivitas belajar secara fisik, dengan pembelajaran secara luar jaringan ini siswa dapat belajar secara langsung dan dapat berdiskusi dengan teman-temannya sehingga membuat semangat belajar siswa tinggi. Tak hanya itu, dengan terbiasanya aktivitas secara fisik dapat melatih siswa untuk meregulasi diri. Namun, setelah pandemi memang menimbulkan banyak dampak, dimana dengan aktivitas fisik yang terbatas membuat siswa sering berkutat pada media digital untuk mengikuti pembelajaran di sekolah, karena itulah membuat siswa merasa bosan sehingga suka malas belajar di rumah, susah dalam fokus belajar di rumah karena banyak godaan aktivitas yang tidak produktif yang dapat dilakukan seperti sering bermain gadget sampai lupa waktu untuk mengerjakan tugas sekolah. Sehingga dari hal tersebut dapat menimbulkan perilaku sering berperilaku prokrastinasi pada akademik. Hal tersebut yang membuat kini banyak siswa tidak mengerjakan tugas sekolah atau bahkan tidak pernah fokus belajar.

Pada program asistensi mengajar yang peneliti lakukan selama 3 bulan kemarin dari mulai 19 Agustus 2021 sampai 04 November 2021 peneliti mendapatkan data permasalahan dalam siswa di sekolah SMP Negeri 3 Semarang bahwa dari hasil daftar cek masalah beserta dari hasil observasi yang peneliti lakukan selama melaksanakan program asistensi mengajar siswa mengalami permasalahan dalam bidang belajar yaitu suka malas belajar di rumah, sukar memusatkan perhatian pada waktu belajar di rumah, dan sering bermain gadget sampai lupa waktu untuk mengerjakan tugas sekolah. Permasalahan tersebut dari data daftar cek masalah yang telah disebar oleh peneliti pada awal program asistensi mengajar.

Dari hasil pengamatan selama peneliti melakukan program asistensi mengajar pada 19 Agustus 2021 sampai 04 November 2021 dalam setiap harinya, menunjukkan bahwa setiap seminggu 2-3 kali selama pembelajaran tatap muka siswa sering dipanggil oleh guru BK karena permasalahan terlambat mengerjakan tugas

atau tidak mengerjakan tugas, disisi lain dari hasil AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) menunjukkan bahwa siswa lebih tinggi membutuhkan layanan dalam bidang dari yang pertama pribadi, tertinggi yang kedua adalah belajar, dan tertinggi ketiga adalah sosial. Sehingga tindak selanjutnya akan mencari data lebih lanjut dengan menyebar dcm serta melakukan layanan konseling kelompok lebih lanjut untuk menggali data lebih lanjut.

Beberapa siswa yang masih belum dapat bertanggungjawab terhadap kegiatan belajarnya di sekolah ditandai dengan tidak memiliki jadwal belajar rutin, tak hanya itu bersikap pasif pada saat proses kegiatan belajar mengajar di kelas, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, bahkan tidak mengumpulkan tugas sekolah, dan belum memiliki rencana yang pasti untuk masa depannya. Maka dalam kondisi yang sering terjadi pada saat peneliti melakukan praktik layanan konseling kelompok pada saat magang 3 di SMP Negeri 3 Semarang, regulasi diri sangat penting dimiliki siswa. Namun, banyak siswa yang masih belum dapat memahami regulasi diri itu bagaimana dan dari data yang telah peneliti dapat menunjukkan maraknya perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa sehingga regulasi diri berkurang.

Dari adanya perilaku prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda-nunda pekerjaan inilah diduga dapat membuat menurunnya regulasi diri pada diri siswa. Menurut Knaus (dalam Asri, 2018: 15) menyatakan bahwa pengertian prokrastinasi secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas. Prokrastinasi ini merujuk pada perilaku siswa yang cenderung menunda-nunda pekerjaan termasuk dalam menunda pengerjaan tugas yang harus diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan akademik pada siswa.

Untuk itu dibutuhkan siswa dalam proses belajar agar mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas sulit. Karena permasalahan yang sering dialami pada siswa adalah perilaku prokrastinasi sehingga bila ini dibiarkan begitu saja, maka akan berdampak pada pembentukan karakter pada siswa yaitu kedisiplinan siswa yang tidak optimal, selain itu juga dapat menghambat prestasi belajar, serta menurunkan kualitas pembelajaran di sekolah.

Jika dilihat pada tugas perkembangan remaja memiliki pengaruh terhadap adanya perilaku prokrastinasi akademik. Dimana pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik, emosi, sosial yang menimbulkan perilaku-perilaku tertentu apabila perilaku tersebut tidak dapat terkendali maka akan menimbulkan perilaku seperti prokrastinasi akademik. Sehingga pada masa remaja ini mereka dituntut untuk menghadapi tugas-tugas perkembangan pada masanya. Namun, dalam proses menghadapi tugas perkembangan, akan ada beberapa tantangan yang akan dihadapi salah satunya dalam pengendalian diri. Menurut Havighurst (dalam Putro, Kamim Zarkasih, 2017: 31) menyebutkan bahwa pada tugas perkembangan remaja yang harus dihadapi adalah remaja harus dapat menerima kenyataan terjadinya perubahan disik yang dialaminya, memahami dan mampu bertingkah laku yang dapa dipertanggung jawabkan sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Untuk itu, pengendalian diri pada masa ini sangat rentan apabila remaja tidak mampu melibatkan diri secara aktif terutama dalam proses belajar sehingga akan timbul perilaku prokrastinasi dalam belajar.

Prokrastinasi akademik siswa yang tinggi menjadi perhatian peneliti karena jika dibiarkan terus-menerus terjadi memberikan dampak negatif pada siswa terutama dalam prestasi akademik siswa bahkan menjadi faktor penyebab kegagalan siswa dalam belajar meraih masa depannya. Menurut M. Nur & Rini (dalam Aini & Heni, 2018: 66) menyatakan bahwa siswa mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dapat mengalami keterlambatan dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya, faktor yang memengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik adalah prokrastinator suka melakukan penundaan dan menggantikannya dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna seperti bermain, menonton televisi, mengobrol dan kegiatan lain yang bersifat santai, bermain game atau gadget, dll. Tidak hanya itu, perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena regulasi diri pada siswa yang rendah membuat siswa tidak dapat mengatur diri untuk melakukan aktivitas yang seharusnya siswa lakukan.

Definisi regulasi diri menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009: 301) adalah kemampuan yang dimiliki individu berupa kemampuan berfikir dimana kemampuan tersebut individu dapat memanipulasi lingkungannya, sehingga dengan begitu dapat terjadi perubahan lingkungan. Menurut Santika & Sawitri (2016: 47) bahwa individu yang memiliki regulasi tinggi cenderung untuk melakukan prokrastinasi belajar yang rendah. Maka, siswa dengan regulasi diri yang baik, cenderung tidak berperilaku prokrastinasi menyelesaikan tugas dalam belajarnya. Sedangkan menurut Dahlia Novarianing Asri (2018: 6-7), menyatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar mampu menetapkan tujuan, merencanakan, dan menggunakan strategi belajar yang efektif.

Sebaliknya, siswa yang regulasi dirinya rendah sering gagal dalam menerapkan strategi belajar dan efektif sehingga tingkat prokrastinasi semakin tinggi yang dimiliki. Oleh karena itu, hal ini memiliki dampak negatif terhadap kualitas bekerja siswa baik dari aspek fisik maupun psikologis dan hal ini dikaitkan dengan hasil akademik siswa yang tidak sesuai dengan tujuan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasim, Rahman & Hakiem (2019: 120) pada siswa SMA N 6 Bogor menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian tersebut menyatakan interpretasi antar variabel X dan Y terdapat hubungan yang sedang atau cukup signifikan. Untuk itu, regulasi diri dapat menjadi solusi dari permasalahan prokrastinasi akademik. Sementara terdapat penelitian yang dilakukan oleh Trio vano & Khoirunnisa (2021: 209-210) pada siswa kelas XI di SMA Negeri X menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dapat diterima dan hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat signifikan yang merujuk pada hasil uji data yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 serta nilai korelasi sebesar -0,263, dimana terdapat korelasi negatif antara variabel regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang mana dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin menurun perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini menguji apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP N 3 Semarang".

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Semarang pada siswa kelas VIII Semester Gasal Tahun Ajaran 2022/2023. Desain penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi diri sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Populasi yang digunakan adalah kelas VIII SMP Negeri 3 Semarang yaitu VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G, dan VIII H dengan jumlah siswa sebanyak 256 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling jenuh, dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologis yang dapat diberikan responden secara langsung di sekolah melalui *google form*. Skala psikologis ini menggunakan skala likert. dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data dengan menggunakan uji analisis data persyaratan uji normalitas, uji linieritas, uji homogenitas, dan pengujian hipotesis yang dianalisis menggunakan *software* yaitu *SPSS 25*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian di SMP Negeri 3 Semarang peneliti merancang sebuah instrument regulasi diri dan instrument prokrastinasi akademik siswa. Yang dilakukan pertama siswa adalah mengisi *tryout* melalui *google form* pada tanggal 20 September 2022 untuk mengukur regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan jumlah butir item pernyataan pada instrumen regulasi diri sebanyak 42 butir item dan jumlah butir item pernyataan pada instrument prokrastinasi akademik sebanyak 40 butir item yang semuanya sesuai dengan kisi-kisi. Selanjutnya hasil *tryout* tersebut dihitung validitas dan reliabilitasnya menggunakan *SPSS 25* untuk selanjutnya dijadikan bahan untuk melakukan penelitian pada tanggal 29 September 2022 sampai tanggal 05 Oktober 2022.

Penentuan Panjang kelas interval dijabarkan pada rumus berikut:

a. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri terdiri dari 41 butir pernyataan dengan skor 1-4, sehingga nilai minimumnya  $1 \times 41 = 41$ , dan nilai maksimumnya  $4 \times 41 = 164$

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{Skor total tertinggi} - \text{skor total terendah}}{4 \text{ (empat) kategori}} \\ &= \frac{164 - 41}{4} \\ &= \frac{123}{4} \\ &= 30,75 \text{ dibulatkan menjadi } 31 \end{aligned}$$

Berdasarkan dari perhitungan di atas diketahui bahwa Panjang kelas interval untuk skala regulasi diri adalah 31. Adapun distribusi bergolong dari kedua data tersebut sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Kategori Hasil Ukur Variabel Regulasi Diri**

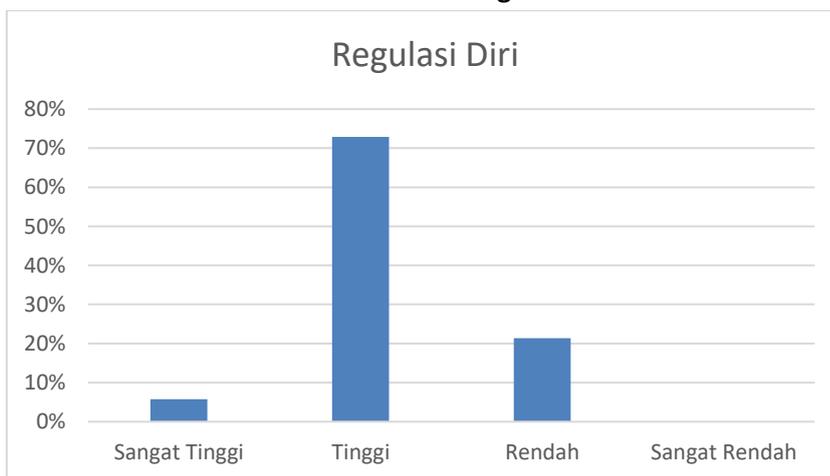
| Nilai Interval Kelas | Kategori      |
|----------------------|---------------|
| 134-164              | Sangat Tinggi |
| 103-133              | Tinggi        |
| 72-102               | Rendah        |
| 41-71                | Sangat Rendah |

Berdasarkan data kategori di atas dapat diperoleh distribusi frekuensi variabel regulasi diri sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Regulasi Diri**

| Nilai Interval Kelas | Kategori      | Frekuensi  | Prosentase % |
|----------------------|---------------|------------|--------------|
| 134-164              | Sangat Tinggi | 11         | 6%           |
| 103-133              | Tinggi        | 140        | 73%          |
| 72-102               | Rendah        | 41         | 21%          |
| 41-71                | Sangat Rendah | 0          | 0%           |
| <b>Jumlah</b>        |               | <b>192</b> | <b>100%</b>  |

**Gambar 4.1 Grafik Regulasi Diri**



Berdasarkan data tabel dan bagian di atas, diperoleh data bahwa siswa memiliki regulasi diri pada kategori sangat tinggi sejumlah 11 siswa atau sebesar 6%, dan siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori tinggi sejumlah 140 siswa atau sebesar 73%, sedangkan siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori rendah berjumlah 41 siswa atau sebesar 21%.

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 3 butir pernyataan dengan skor 1-4, sehingga nilai minimumnya 1 x 38 = 38, dan nilai maksimumnya 4 x 38 = 152

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang kelas interval} &= \frac{\text{Skor total tertinggi} - \text{skor total terendah}}{4 \text{ (empat) kategori}} \\
 &= \frac{152 - 38}{4} \\
 &= \frac{114}{4} \\
 &= 28,5 \text{ dibulatkan menjadi } 29
 \end{aligned}$$

Berdasarkan dari perhitungan di atas diketahui bahwa Panjang kelas interval untuk skala prokrastinasi akademik adalah 29. Adapun distribusi bergolong dari kedua data tersebut sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Kategori Hasil Ukur Variabel Prokrastinasi Akademik**

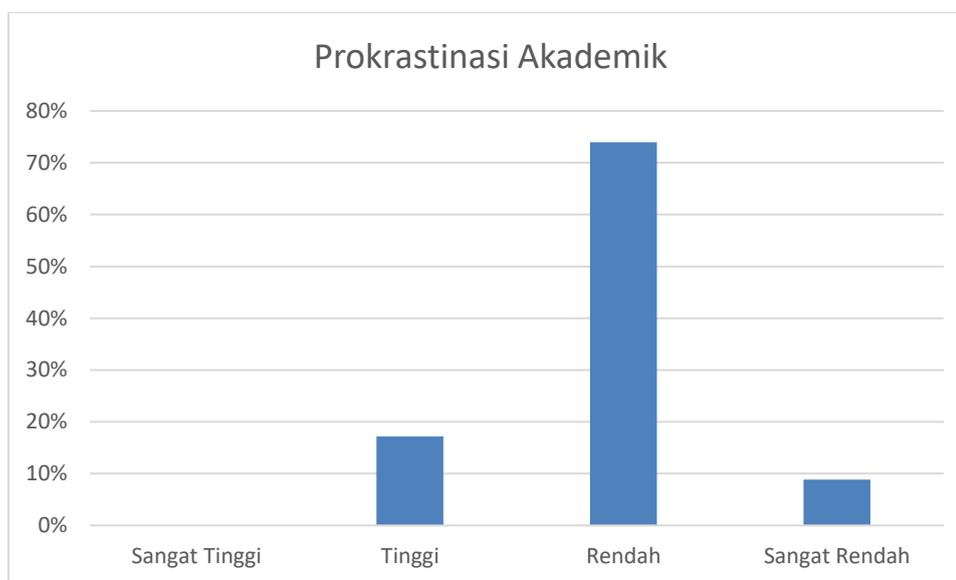
| Nilai Interval Kelas | Kategori      |
|----------------------|---------------|
| 125-153              | Sangat Tinggi |
| 96-124               | Tinggi        |
| 67-95                | Rendah        |
| 38-66                | Sangat Rendah |

Dari kategori di atas, diperoleh disribusi frekuensi variabel prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Prokrastinasi Akademik**

| Nilai Interval Kelas | Kategori      | Frekuensi  | Prosentase % |
|----------------------|---------------|------------|--------------|
| 125-153              | Sangat Tinggi | 0          | 0%           |
| 96-124               | Tinggi        | 33         | 17%          |
| 67-95                | Rendah        | 142        | 74%          |
| 38-66                | Sangat Rendah | 17         | 9%           |
| <b>Jumlah</b>        |               | <b>192</b> | <b>100%</b>  |

**Gambar 4.1 Grafik Prokrastinasi Akademik**



Berdasarkan data tabel dan bagian di atas, diperoleh data bahwa siswa memiliki regulasi diri pada kategori tinggi sejumlah 33 siswa atau sebesar 17%, dan siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori rendah sejumlah 142 siswa atau sebesar 74%, sedangkan siswa yang memiliki regulasi diri pada kategori sangat rendah berjumlah 17 siswa atau sebesar 9%.

Sebelum melanjutkan ke uji hipotesis, maka dilakukan uji persyaratan terlebih dahulu. Uji persyaratan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji homogenitas setelah itu baru bisa melakukan uji hipotesis. Setelah uji persyaratan data, maka yang diperoleh akan di uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa, data dianalisis dengan menggunakan perhitungan product moment yaitu untuk menguji ada tidaknya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

pada siswa SMP Negeri 3 Semarang. Berikut hasil uji prasyarat:

Salah satu prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Z (KS-Z)*. kriteria dalam pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi < 0,05 maka sebaran skor subjek pada populasi tidak normal, namun jika nilai signifikansi > 0,05 maka sebaran skor subjek pada populasi dikatakan normal. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan *Software SPSS Statistics 25*:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                     |                             | Unstand<br>ardized<br>Residual |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| N                                   |                             | 192                            |
| Normal<br>Parameters <sup>a,b</sup> | Mean                        | .000000                        |
|                                     | Std.<br>Deviation           | 13.1227<br>4974                |
|                                     | Most Extreme<br>Differences |                                |
| e                                   | Absolut                     | .044                           |
|                                     | Positive                    | .022                           |
|                                     | Negativ                     | -.044                          |
| Test Statistic                      |                             | .044                           |
| Asymp. Sig. (2-tailed)              |                             | .200 <sup>c,d</sup>            |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Pengambilan keputusan mengenai normalitas adalah jika probabilitas > 0,05 maka data berdistribusi normal, namun jika probabilitas < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) adalah 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan jika data hasil penelitian akan dianalisis dengan uji korelasi, uji regresi sederhana atau ganda, uji t, dan uji anova (analisis varian). Pengujian ini digunakan untuk mengetahui sama tidaknya variasi dua buah distribusi atau lebih dengan menggunakan metode *Levene Statistic*. Uji homogenitas ini membandingkan dua variabel yang keduanya dapat dikatakan homogen apabila varian sama. Apabila nilai signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dua buah distribusi atau lebih data adalah sama. Berikut hasil uji homogenitas menggunakan *Software SPSS Statistics 25*:

**Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variances**

|                            |                    | L<br>evene<br>Statistic | f1 | f2 | S<br>ig. |
|----------------------------|--------------------|-------------------------|----|----|----------|
| Ha<br>sil Dua<br>Buah Data | Based on<br>Mean   | .<br>165                |    | 82 | .<br>685 |
|                            | Based on<br>Median | .<br>168                |    | 82 | .<br>682 |

|                                      |     |        |     |
|--------------------------------------|-----|--------|-----|
| Based on Median and with adjusted df | 168 | 81.740 | 682 |
| Based on trimmed mean                | 161 | 82     | 689 |

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas, dapat diperoleh nilai signifikansi variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik sebesar 0,689. Yang dimana jika  $0,689 > 0,05$  yang artinya variabel regulasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik memiliki varian yang sama atau homogen.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji prasyarat yang biasanya dilakukan untuk analisis korelasi *pearson* atau regresi linier. Uji linieritas ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Hubungan antar variabel dikatakan linier jika nilai *f* hitung lebih kecil dari *f* tabel dan dapat dilihat menggunakan grafik *scatter plot*. Bila sebaran data yang ada mengikuti garis diagonal, maka variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang linier.

Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka data tersebut dianggap linier dan sebaliknya apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka data dianggap tidak linier. Berikut hasil uji linieritas dengan menggunakan *Software SPSS Statistics 25*:

**Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas**

|   |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|---|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Prokrastinasi Akademik *<br>Regulasi Diri | Between Groups           | 11847.519      | 2  | 5923.760    | 1.407 | .060 |
|   | Linearity                | 1469.250       | 1  | 1469.250    | .071  | .003 |
|   | Deviation from Linearity | 10378.269      | 1  | 10378.269   | .256  | .150 |
|   | Within Groups            | 22163.184      | 39 | 568.287     |       |      |
|   | Total                    | 34010.703      | 91 |             |       |      |

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas dapat diketahui nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar  $0,150 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dan variabel prokrastinasi akademik.

Adapun berikut pengujian hipotesis dengan bantuan *SPSS versi 25* sebagai berikut:

Setelah uji prasyarat di atas terpenuhi yaitu data distribusi normal, dan uji linieritas selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang khususnya pada kelas VIII. Dari tujuan tersebut, dapat diajukan hipotesis statistik sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak Ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang.

$H_a$  : Ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang.

Hasil uji korelasi menggunakan uji *Pearson product moment* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

|                           |                        | Regulas<br>i Diri | Prokrast<br>inasi Akademik |
|---------------------------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| Regulasi Diri             | Pearson<br>Correlation | 1                 | -.207**                    |
|                           | Sig. (2-tailed)        |                   | .004                       |
|                           | N                      | 192               | 192                        |
| Prokrastinasi<br>Akademik | Pearson<br>Correlation | -.207**           | 1                          |
|                           | Sig. (2-tailed)        | .004              |                            |
|                           | N                      | 192               | 192                        |

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

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari uji korelasi Pearson product moment, dapat diperoleh nilai  $r$  hitung sebesar 0,207. Sedangkan nilai  $r$  tabel untuk jumlah sampel 192 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,141. Oleh karena itu nilai  $r$  hitung  $0,207 > r$  tabel 0,141. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan secara signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang.

Dari hasil pengujian korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang negatif, karena  $r$  hitung yang diperoleh bertanda negatif. Dimana arah hubungan negatif tersebut adalah jika regulasi diri semakin tinggi maka prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa semakin rendah. Kemudian tingkat hubungan diantara kedua variabel tersebut berada dalam kategori rendah, karena berdasarkan tabel hasil uji korelasi pada *Pearson Correlation* yang terletak diantara interval koefisien 0,20-0,399. Harga  $r$  yang dimaksud akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi di bawah ini:

**Tabel 4.8 Interpretasi Koefisien Korelasi**

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

Selanjutnya untuk mengetahui besar pengaruh yang diberikan variabel regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Semarang dapat diketahui melalui koefisien determinasi yang dapat melalui perhitungan berikut:

$$\begin{aligned}
 KP &= r^2 \times 100\% \\
 &= (0,207)^2 \times 100\% \\
 &= 4,2849\%
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan koefisien determinasi di atas memiliki arti pada variabel regulasi diri memiliki kontribusi atau pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 4,2849% pada siswa SMP Negeri 3 Semarang khususnya pada kelas VIII dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan dengan arah hubungan negatif yang memiliki tingkat keeratan korelasi rendah antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Semarang khususnya kelas VIII. Maka hipotesis penelitian dinyatakan bahwa “Ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang” dapat diterima secara empiris.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tentang hubungan antara variabel X dan variabel Y, yaitu hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Semarang khususnya kelas VIII. Hasil penelitian ini yaitu ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang, yang artinya pada kedua variabel tersebut memiliki hubungan satu sama lain. Arah atau sifat

hubungan pada penelitian ini adalah negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkah prokrastinasi akademik yang dilakukan pada siswa. Dengan demikian hipotesis peneliti yaSng menyatakan bahwa “Ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang” dapat diterima. Pada regulasi diri memberikan kontribusi terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 3 Semarang sebesar 4,2849%. Dari data tersebut memperlihatkan bahwa ada beberapa faktor lain yang memberikan pengaruh pada siswa SMP Negeri 3 Semarang yang tidak diteliti pada penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan uji korelasi pearson product moment, diperoleh nilai korelasi r hitung sebesar 0,207. Sedangkan nilai rtabel untuk jumlah sampel 192 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,141. Oleh karena itu nilai r hitung  $0,207 > r_{tabel} 0,141$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan secara signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang. Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena nilai r hitung yang didapat bertanda negatif. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa jika regulasi diri semakin tinggi maka prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa semakin rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, Latifah Nur & Astuti, Dwi. 2018. *Psikologi Perkembangan Anak*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Aini, Z., & Heni, R. 2018. “Pentingnya Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 62-78.
- Alwisol. 2017. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Citra.
- Asri, Dahlia Noviaraning. 2018. *Prokrastinasi Akademik (Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self Regulated Learning*. Madiun: UNIPMA PRESS.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bunyamin. 2020. “Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik yang Dilakukan Siswa SMPN 5 Mutiara”. *Prosiding Seminar Nasioanl Multi Disiplin Ilmu*, 1(1), 100-107.
- Maulia, Desi. 2011. “Pelatihan Belajar Berdasar Regulasi Diri Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufro, M. N., & S., R. R. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Madia
- Handy Susanto. 2006. “Mengembangkan Kemampuan Regulasi diri untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa”. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 1(5), 64-71.
- Hasim, F., Rahman, I.K., & Hakiem, H. 2019. “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor”. *Jurnal Islamisasi Ilmu Pengetahuan di Era Revolusi Industri 4.0*, 1(1), 114-121.
- Kristiyani, Titik. 2016. *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia)*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Latipah, E. 2010. “Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis”. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110-129.
- Mayasari, dkk. 2010. “Hubungan antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya”. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*, 12(2), 95-103.
- Muhyi, dkk. 2016. *HR Plan & Strategy: Strategi Jitu Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Permatasari, Sekarning Intan. 2020. “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivistis dan Non Aktivistis Universitas Muhammadiyah Surakarta”. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, Neneng Suryani. 2019. “Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 49-56.
- Putro, Kamim Zarkasih. 2017. “Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja”. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. 2016. *Procrastination, emotion regulation, and well-being*. In *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.

- Rohmaniyah, A. 2018. "Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X". *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1-6.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. 2017. "*Self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto". *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Saraswati, Putri. 2017. "Strategi *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik". *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210-223.
- Sedyawati. 2021. "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik". *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengellaan Pendidikan*, 1(10), 861-866.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman dkk. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Pengasuhan Anak Lintas Budaya)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. 2020. "Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10-17.
- Supardi. 2019. *Dasar Metodologi Penelitian*. Semarang: UPGRIS PRESS.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. 2012. *Psikologi Sosial*. (Alih bahasa: Tri Wibowo B.S.). Jakarta: Kencana.
- Triovano, K.A., & Khoirunnisa, R.N. 2021. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI". *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 201-211.
- Ulum, M. I. 2016. "Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa". *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Wardani, A. K., & Nurwardani, M. 2019. "Prokrstinasia Akademik Ditinjau dari Regulasi Diri dan *Adversity Qoutient* pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta". *Jurnal Pskologi Integratif*, 7(1), 14-21.