

# **The Relationship Between Self-Regulation and Academic Procrastination in Grades 7 & 8 Students of Muhammadiyah 8 Middle School Tanggulangin**

## *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas 7 & 8 Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 8 Tanggulangin*

Adji Hasyim  
Dwi Nastiti

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

This study aims to identify and provide an explanation of the relationship between self-regulation and academic procrastination in class VII & VIII students of SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. This research method is quantitative with the subjects of class VII & VIII students totaling 99 students. Determination of the subject using a saturated sampling technique where sampling is done by considering certain characteristics. The variables in this study were self-regulation and academic procrastination. Data collection in this study used two psychological preparation scales, namely the Likert scale for self-regulation variables and academic procrastination made by the researcher. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-regulation and academic procrastination. Analysis of the data in this study using statistical product moment correlation test with the help of SPSS 18 for Windows. The results of this study indicate that there is a negative relationship between self-regulation and academic procrastination in class VII & VIII SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin with a value of  $r = -0.265$  with a significance value of 0.000 ( $P < 0.05$ ). This means that there is a significant negative relationship between self-regulation and academic procrastination in class VII & VIII students of SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. So, the results of the initial hypothesis that the researcher proposes can be accepted.

## **Pendahuluan**

Pendidikan menurut [1] merupakan proses dengan metode-metode tertentu sehingga individu dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan bagaimana bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan. Pendidikan adalah seluruh tahapan pengembangan kemampuan-kemampuan, perilaku-perilaku manusia yang digunakan di hampir seluruh pengalaman kehidupan. Pendidikan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 bab 1 pasal 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran secara aktif agar dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Pendidikan diartikan sebagai tahapan kegiatan yang bersifat lembaga yang dipergunakan untuk menyempurnakan pengembangan individu dalam pengetahuan, kebiasaan, sikap dalam pendidikan formal maupun informal [2].

Pada sebuah lembaga pendidikan formal siswa merupakan peserta didik, di mana peserta didik adalah individu yang ingin mencapai tujuan dengan bantuan pendidik untuk mengembangkan dan menyempurnakan pengetahuan, kebiasaan dan sikap siswa [3]. Siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah peserta didik yang masuk pada masa peralihan jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar (SD) menuju SMP dengan usia 12-15 tahun. Menurut Erikson masa remaja memiliki usia 10-20 tahun, yaitu masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa di mana individu akan dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapa dirinya dan menhadapi peran-peran baru. Masa transisi menuju SMP akan mengalami perubahan yang mencakup perubahan pemikiran operasional formal dan perubahan dalam kognisi sosial yaitu meningkatnya tanggung jawab dan menurunnya ketergantungan pada orang tua [4].

Sebagai siswa akan memiliki tugas yang harus dikerjakan, namun siswa akan memiliki hambatan dalam mengerjakan tugas, seperti menunda dalam menyelesaikan tugas, lambat dalam mengerjakan tugas, memiliki kesenjangan dalam menyelesaikan tugas, dan lebih memilih hal menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diberikan. Salah satu hambatan dalam menyelesaikan tugas adalah penundaan, atau disebut prokrastinasi [5]. Selain itu menurut [6] perilaku prokrastinasi meliputi (1) unsur penundaan baik ketika memulai atau menyelesaikan sesuatu; (2) menghasilkan akibat, yaitu keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas; (3) melibatkan tugas yang dipresepikan oleh prokrastinasi sebagai tugas yang penting; (4) menimbulkan perasaan yang emosional. Menurut [7] menyatakan bahwa pengertian prokrastinasi akademik adalah penundaan pada tugas-tugas akademik.

Penelitian terdahulu [8] menyebutkan bahwa siswa masih sering melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi sering dilakukan tanpa memandang usia, jenis kelamin, dan status bagi pelajar maupun pekerja. Prokrastinasi akademik memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi negatif bagi siswa seperti cemas dan stress. Emosi negatif akibat prokrastinasi akademik bisa berdampak besar terhadap siswa apabila tidak dikelola dengan baik yang bisa mengakibatkan siswa terganggu dan tidak fokus dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, maka diketahui bahwa adanya prokrastinasi akademik yang terjadi di siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin dengan indikasi bahwa siswa lebih sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan ketika tugas tersebut akan dikumpulkan.

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi observasi diri, proses penilaian, reaksi diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas interaksi dengan lingkungan dan penguatan [9]. Faktor yang mempengaruhi timbulnya prokrastinasi adalah internal dan eksternal. Menurut [10] faktor internal prokrastinasi yaitu regulasi diri. Menurut Brown aspek-aspek dalam regulasi diri adalah *receiving, evaluating, searching, formulating, implementing, dan assesing* [11].

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan hubungan Antara Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik seperti yang dilakukan [12] "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum" yang hasilnya berkorelasi signifikan dengan Prokrastinasi Akademik namun ada pengaruh dari faktor lain. faktor Regulasi Diri berpengaruh bagi siswa, karena mencakup bagaimana siswa dalam mengontrol diri untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti ingin meneliti kaitan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMP kelas VII dan VIII oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa kelas VII dan VIII SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin".

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan variabel lainnya [13]. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas VII & VIII SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. Sampel penelitian berjumlah 99 siswa dan siswi

Teknik sampling yang digunakan adalah *saturated sampling*. *Saturated sampling* adalah teknik sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian [14]. Penggunaan teknik *Saturated sampling* dikarenakan jumlah populasi yang ada di kelas VII & VIII SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin sedikit. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala *likert* yang dibuat oleh

peneliti. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* darii *Pearson* dengan bantuan SPSS 18.0 *for windows*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Prokrastinasi Akademik	Regulasi Emosi
N		99	99
Normal Parametersa	Mean	23.88	41.89
	Std. Deviation	4.745	4.997
Most Extreme Differences	Absolute	.068	.058
	Positive	.050	.058
	Negative	-.068	-.046
Kolmogorov-Smirnov Z		1.081	.926
Asymp. Sig. (2-tailed)		.193	.357
a. Test distribution is Normal.			

**Table 1.** Uji Normalitas

Berdasarkan dari data tabel *Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi prokrastinasi akademik yaitu 0,193 berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,193 > 0,05$ ) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Sedangkan pada data regulasi emosi diketahui bahwa nilai signifikansinya yaitu 0,357 berarti data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,357 > 0,05$ ) dan dapat dikatakan bahwa data tersebut mempunyai distribusi normal. Berdasarkan dari dua pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut memiliki distribusi normal.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	935.616	28	33.415	1.579	.038
		Linearity	402.291	1	402.291	19.006	.000
		Deviation from Linearity	533.326	27	19.753	.933	.564
	Within Groups		4783.615	226	21.166		
	Total		5719.231	254			

**Table 2.** Uji Linearitas

Dalam tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* prokrastinasi akademik dan regulasi diri sebesar 0,000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,564 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ( $0,564 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut linier.

Correlations			
		Prokrastinasi Akademik	Regulasi Emosi
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	1	-.265**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	99	99
Regulasi Diri	Pearson Correlation	-.265**	1

	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	99	99

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

**Table 3.** Uji Hipotesis

Hasil analisis berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,265$  dengan nilai signifikansinya 0,000. Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Jadi semakin tinggi seseorang dapat meregulasi dirinya maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah seseorang dapat meregulasi diri maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.265a	.07	.067	4.593
a. Predictors: (Constant), Religiusitas				

**Table 4.** Sumbangan Efektif

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa nilai R Square adalah  $0,070 \times 100\%$  hasilnya 7%. Maka diketahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 7%

Kategori	Skor Subjek			
	Regulasi Diri		Prokrastinasi Akademik	
	Σ Siswa	%	Σ Siswa	%
Sangat rendah	6	6,2 %	10	10,5 %
Rendah	26	26,2 %	26	25,8 %
Sedang	39	39,6 %	35	34,9 %
Tinggi	22	21,9 %	23	23,5 %
Sangat tinggi	6	5,8 %	5	5 %
Jumlah	99	100 %	99	100 %

**Table 5.** Kategori Skor Subjek

Berdasarkan tabel kategorisasi skor subjek diatas menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan kepuasan perkawainan pada istri di Desa Kemasan berada pada kategori sedang. Dari 161 subjek penelitian, 65 subjek memiliki kecerdasan spiritual dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 40,4%. Sedangkan kategorisasi skor subjek kepuasan perkawinan yaitu dari 161 subjek, 61 subjek memiliki kepuasan perkawinan dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 37,8%.

## Pembahasan

Teknik analisa data diatas peneliti menggunakan bantuan SPSS dengan teknik korelasi *product moment*. Pada uji korelasi tersebut menunjukkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima dengan hasil koefisien korelasi sebesar -0,265 dengan nilai signifikansinya lebih kecil  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh [15] dalam hal variabel Y namun berbeda dalam hal populasinya. Dengan judul “ Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswi di Universitas X” yang menyatakan ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa di universitas tersebut. Hasil pada penelitian tersebut diketahui bahwa memiliki regulasi emosi yang tergolong sedang dengan prosentase 73,9%. Pada data tersebut menunjukkan bahwa prosentase terbanyak berada pada posisi sedang.

---

Hasil tersebut sama dengan hasil yang baru saja dilakukan peneliti terhadap siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin yang sama-sama mempunyai tingkat regulasi diri yang cenderung sedang mengarah ke rendah

Hal yang dapat menyebabkan siswa tersebut memiliki regulasi diri dalam kategori sedang yaitu disebabkan oleh 3 aspek dari regulasi diri, aspek pertama yaitu kemampuan individu untuk memonitor diri, aspek kedua kemampuan mengevaluasi emosi yang dirasakan kemudian aspek yang terakhir yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi diri yang muncul. Aspek regulasi emosi tersebut dapat mengatasi masalah terkait dengan tugas pembelajaran.

Seorang siswa yang dapat memonitor emosinya dengan baik, maka siswa tersebut kemungkinan tidak mudah untuk menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas di dalam pembelajaran. Namun ketika siswa tersebut tidak bisa memonitor emosinya kemungkinan akan berdampak pada siswa yang sering menunda dalam menyelesaikan tugas. Ketika individu yang mengalami emosi negatif, individu biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran [16].

Siswa yang memiliki kemampuan mengevaluasi emosi yang baik kemungkinan kecil terlambat dalam mengerjakan tugas dan tidak ada kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Tetapi ketika seorang siswa yang kurang bisa mengevaluasi emosinya kemungkinan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Berdasarkan aspek regulasi diri yang ketiga yaitu dapat memodifikasi emosi dengan baik maka siswa tersebut tidak ada kata terlambat dalam mengerjakan tugas dan tidak adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Semua itu bisa menjadi kebalikannya ketika seseorang tersebut tidak mampu memodifikasi emosinya kemungkinan akan terjadi keterlambatan seseorang dalam mengerjakan tugas. Selain itu siswa yang kurang dapat memodifikasi emosinya akan berdampak pada akademiknya, yaitu siswa tidak dapat menyelesaikan tugas dengan cepat.

Pada penelitian diatas menunjukkan bahwa 7% pengaruh regulasi diri terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. [17] menyebutkan adanya aspek yang berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik salah satunya adalah *emotional distress* (sebuah perasaan cemas yang timbul akibat dari hal negatif pada saat melakukan prokrastinasi akademik). Jadi kondisi psikologis ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat memberikan tekanan yang membuat proses pengerjaan tugas sekolah terlambat untuk itu prokrastinator harus dapat meregulasi emosinya agar tetap tenang dan fokus menyelesaikan tugas.

Selain itu pada penelitian [15] dengan judul “ Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya “ yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai r pada penelitian tersebut sebesar 0.560 dengan nilai ( $p = 0.000$ ). Nilai r tersebut menunjukkan bahwa adanya tingkat korelasi antara variabel regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik yang termasuk dalam kategori yang kuat. Studi Wolters [18], menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi akademik yang mempunyai hubungan dengan aspek-aspek regulasi diri.

Maka dari itu perilaku prokrastinasi akademik dapat ditanggulangi dengan cara bagaimana kita bisa mengatur diri kita dengan baik. Ketika seseorang bisa meregulasi emosinya kemungkinan orang tersebut bisa mengerjakan tugas tepat waktu sedangkan ketika orang tersebut tidak bisa meregulasi dirinya kemungkinan dia akan menunda untuk mengerjakan tugas tersebut.

Pada penelitian diatas peneliti menggunakan teknik sebar skala dengan menggunakan bantuan *google form*. Penelitian menggunakan teknik seperti itu terdapat nilai positif dan negatif. Nilai positifnya yaitu menghemat waktu dan tenaga tapi nilai negatifnya yaitu mendapatkan hasil penelitian yang bisa dikatakan kurang maksimal atau bias karena peneliti tidak bisa mengontrol



subjek saat mengisi skala tersebut. Penelitian ini juga hanya menggunakan satu variabel X untuk melihat perilaku prokrastinasi dan hanya menggunakan metode kuantitatif.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,265$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin dan sebaliknya jika regulasi diri yang dimiliki rendah maka prokrastinasi akademik siswa akan tinggi.

Pada penelitian ini menunjukkan tingkat regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang sedang dari subyek. Hal tersebut juga dapat disimpulkan bahwa ketika siswa tersebut memiliki regulasi diri dengan tingkat yang sedang, maka siswa tersebut juga memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang pula.

Regulasi diri dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai *R square* yaitu 7%. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil analisa koefisien determinasi. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat berpengaruh dalam kontrol diri.

## References

1. Pratiwi, N. K. Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMK Kesehatan Di Kota Tangerang. Pujangga: Jurnal Bahasa dan Sastra, 1(2), 31. 2017.
2. Setiawan, M. A. Belajar dan pembelajaran. Uwais Inspirasi Indonesia. 2017.
3. Susanti, R. Pengembangan Modul Pembelajaran Pai Berbasis Kurikulum 2013 di Kelas V SD Negeri 21 Batubasa, Tanah Datar. JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan), 2(2), 156-172. 2017.
4. Qomari, M. N. Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik). 2015.
5. Premadyasari, D. Prokrastinasi Task Aversiveness Tugas Makalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Calyptra, 1(1), 1-16. 2013.
6. Dewi, S. S., & Alfita, L. Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang berpacaran dan tidak berpacaran. Jurnal Diversita, 1(1). 2015.
7. Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. Health psychology: An introduction to behavior and health. Cengage Learning. 2013.
8. Doranangtiyasko, A., Lestari, S., Psi, S., & Prihartanti, N. Peran Keterlibatan Orangtua dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2016.
9. Purnamasari, E. T., & Wiwien Dinar, P. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2014.
10. Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di kota malang. Jurnal kajian bimbingan dan konseling, 1(2), 60-67. 2016.
11. Latip, A., Andriani, Y., Purnamasari, S., & Abdurrahman, D. (2020, October). Integration of educational robotic in STEM learning to promote students' collaborative skill. In Journal of Physics: Conference Series (Vol. 1663, No. 1, p. 012052). IOP Publishing.
12. Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Pada Siswa Kelas Xi Di Sma X. Character: Jurnal Penelitian Psikologi HUBUNGAN, 8(8). 2020.

13. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (26th ed.; P.Sugiyono, ed.). Bandung: ALFABETA. 2017
14. Azwar, S. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2017
15. Wibowo, H. A. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). 2016.
16. Fitriani, N. F. Strategi Bimbingan Keagamaan Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Parepare (Doctoral dissertation, IAIN Parepare). 2021.
17. Ulum, M. I. Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170. 2016.
18. Fitriya, F., & Lukmawati, L. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). 2016.