

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

Proses penelitian ini terdapat tahapan orientasi kancah dan persiapan penelitian, antara lain:

1. Orientasi Kancah

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Bantul yang berlokasi di Jl. Prof. Dr. Supomo. Sh, Mandingan, Ringinharjo, Bantul, DIY. Peneliti memilih MAN 1 Bantul sebagai tempat penelitian karena terdapat keselarasan dengan topik yang diangkat sebagai bahan penelitian ini. Kriteria subjek yang dijadikan penelitian yaitu seluruh siswa kelas X yaitu sebanyak 197 siswa yang diantaranya sebanyak 50 siswa terbagi sebagai uji coba alat ukur penelitian dan 147 siswa menjadi subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23, 26, dan 27 Mei 2025, peneliti melakukan pengambilan data di MAN 1 Bantul dengan menggunakan subjek kelas X. Penelitian ini menggunakan *google form* yang disebarakan dengan link yang diberikan oleh peneliti untuk subjek secara langsung melalui grup kelas X MAN 1 Bantul. *Google form* yang disebarakan tersebut berisi pembuka, petunjuk pengisian, *informed consent*, identitas diri, kuesioner regulasi diri dan prokrastinasi akademik serta penutup.

2. Persiapan Penelitian

Ada sejumlah fase persiapan yang mesti dijalankan oleh peneliti sebelum proses penelitian dimulai, antara lain:

a. Persiapan Administrasi

Bagian tahapan ini berisi terkait persiapan penelitian seperti menentukan kriteria subjek penelitian yaitu siswa kelas X di MAN 1 Bantul dengan jenis kelamin laki-laki dan Perempuan. Peneliti memilih subjek siswa kelas X karena disesuaikan dengan variabel penelitian yang dipilih untuk melakukan penelitian tersebut.

Setelah menentukan subjek, peneliti mempersiapkan *google form* yang berisi informed consent yang berfungsi sebagai kesediaan dari responden untuk mengikuti penelitian yang akan dilakukan. Selain itu terdapat identitas responden, skala pengaturan diri dan skala penangguhan tugas akademik. Pengambilan data dilakukan secara online dengan adanya pendampingan dari peneliti langsung saat melakukan pengisian kuisisioner. Penelitian ini juga melibatkan adanya surat izin resmi dari sekolah untuk melakukan penelitian yang akan dilaksanakan dan menyediakan *informed consent* untuk responden sesuai dengan kode etik penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan alat ukur penelitian yang akan digunakan yaitu skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik.

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik dari Muntazhim (2022) dimana berdasarkan teori serta aspek dari Ferrari (1995) yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan subjek yang akan dipilih. Skala ini terdiri atas 36 aitem pernyataan yang terbagi dalam pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

2) Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri dari Muntazhim (2022) dimana berdasarkan teori serta aspek dari Zimmerman (1989) yang telah dimodifikasi menjadi skala likert. Skala ini terdiri dari 27 aitem pernyataan yang terbagi menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan proses penelitian, peneliti menguji instrumen penelitian terlebih dahulu sebelum pelaksanaan penelitian. Uji coba ini dilaksanakan guna memperoleh hasil dari validitas dan reliabilitas dari kedua skala yang kemudian disebarakan setelah dilakukan modifikasi oleh peneliti. Uji coba dilakukan pada tanggal 20 Mei 2025 pada 50 subjek yang selaras dengan kriteria penelitian. Proses pengumpulan data uji coba ini memanfaatkan angket skala yang dibagikan secara langsung oleh peneliti pada dua kelas yang dipilih sebagai uji coba alat ukur penelitian yaitu kelas E1 dan E7 dengan total 50 siswa. Banyaknya subjek yang tercantum sejalan dengan Sugiyono (2014) yang menjelaskan bahwa pelaksanaan uji coba alat ukur minimal 30 orang.

Selanjutnya, data hasil uji coba tersebut dianalisis dengan bantuan SPSS *for windows* versi 26.

d. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur

Jika seluruh data uji coba telah terkumpul, peneliti melanjutkan proses analisis data, adapun hasil dari analisis tersebut yaitu :

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Sebelum melaksanakan uji coba alat ukur, peneliti melakukan *expert judgement* dengan melibatkan sebanyak 6 ahli dengan batas minimal aiken's V 0,790. Garis minimal indeks V dalam tabel aiken's V bergerak dari 0,791 sampai 0,961 sehingga dalam penilaian *expert judgement* pada skala prokrastinasi akademik valid dan tidak terdapat aitem yang gugur. Batas daya diskriminasi aitem pada skala ini yaitu 0,25 sejalan dengan yang disampaikan oleh Azwar (2023) yaitu jika aitem yang telah mencapai batas namun tidak dapat mencukupi, maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan sedikit batas kriterianya sebesar 0,25. Hasil dari diskriminasi aitem pada skala prokrastinasi akademik ini bergerak dari 0,284 sampai 0,698. Koefisien reabilitas *Cronbach alfa* untuk prokrastinasi akademik sebesar 0,829. Hasil uji coba yang dihasilkan dari skala prokrastinasi akademik yaitu terdapat 19 aitem yang gugur, dan 17 aitem yang dinyatakan valid serta reliabel. Aitem yang tidak valid serta reliabel terdapat pada nomor 4, 5, 8, 11, 12,

13, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, dan 36. Skala prokratinasi akademik disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.1 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	1, 3	2	3
	Melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas secara tuntas	6	7	2
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	Mebutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk menyelesaikan tugas	9, 10, 14	-	3
	Mengabaikan batas waktu dalam menyelesaikan tugas	-	16	1
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	17	-	1
	Ketidak sesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan tugas	22	-	1
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Melakukan hal yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	27, 28, 34, 35	32, 33	6
Total				17

2) Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri ini peneliti melakukan expert judgement dengan melibatkan sebanyak 6 ahli dengan batas minimal aiken's V 0,790. Garis minimal indeks V dalam tabel aiken's V bergerak sebesar 0,791 dan maksimal sebesar 0,958 maka tidak terdapat aitem yang gugur dan dinyatakan valid. Batas daya diskriminasi aitem

pada skala ini yaitu 0,25 sejalan dengan yang disampaikan oleh Azwar (2023) yaitu jika aitem yang telah mencapai batas namun tidak dapat mencukupi, hingga bisa terhitung dengan mengecilkan tipis batas kriterianya sebesar 0,25. Hasil dari diskriminasi aitem bergerak dari 0,300 sampai 0,583. Hasil Koefisien reabilitas *Cronbach alpa* untuk regulasi diri sebesar 0,837. Hasil uji coba skala regulasi diri menerangkan bahwasannya memiliki 19 aitem dikatakan valid serta reliabel, sedangkan terdapat 8 aitem yang gugur yaitu nomor 2, 3, 10, 11, 16, 17, 18, 21, 23, dan 26. Skala regulasi diri sesudah pengujian terpapar pada tabel berikut

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA

Tabel 4.2 Blueprint Skala Regulasi Diri (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Personal(<i>Person Functioning</i>)	Mengatur dan Transformasi (<i>Organizing and Transforming</i>)	1,4	-	2
	Merancang dan merencanakan tujuan (<i>Goal setting and planning</i>)	5	-	1
	Berlatih dan mengingat (<i>Rehearsing and memorizing</i>)	6, 8	7	3
Perilaku Belajar(<i>Academic Behavioral Performance</i>)	Evaluasi diri (<i>Self evaluation</i>)	9	-	1
	Konsekuensi diri (<i>Self consequences</i>)	-	12, 13	2
Lingkungan Belajar (<i>Learning Environment</i>)	Mencari informasi (<i>Seeking information</i>)	15	14	
	Membaca Kembali (<i>Reviewing</i>)	19, 20	-	
	Mencari bantuan (<i>Seeking social Assistance</i>)	22, 24	-	
	Mengatur lingkungan belajar (<i>Environ Mental structuring</i>)	25, 27	-	
Total				17

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan riset dilangsungkan dari tanggal 23, 26, dan 27 Mei 2025, peneliti melakukan pengambilan data di MAN 1 Bantul dengan menggunakan subjek kelas X. Penelitian ini menggunakan *google form* yang disebarakan dengan link yang diberikan oleh peneliti untuk subjek secara langsung melalui grup masing-masing kelas X. Terdapat petunjuk disetiap pengisian kuisisioner untuk mengisi halaman *google form*, yang berguna untuk membantu responden dalam pengisian secara akurat dan efisien. Peneliti kemudian memantau banyaknya

jawaban responden yang masuk setelah di isi oleh responden dan memastikan bahwasannya target peneliti tercukupi sebanyak 147 responden.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Jumlah responden sebanyak 147 siswa didapat melalui kuisioner yang disebarakan langsung melalui grup kelas siswa menggunakan google form yang telah dibuat oleh peneliti. Karakteristik responden yang menjadi partisipan pada riset ini tercantum di tabel berikut

Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-Laki	64	43,54 %
Perempuan	83	56,46%

Berdasarkan paparan data sebelumnya terkait jenis kelamin responden, terdapat banyaknya responden lagi-laki sebanyak 64 siswa yang mendapatkan persentase 43,54%, tetapi persentase ini cenderung lebih rendah apabila dibandingkan dengan responden Perempuan yang berjumlah 83 siswa dengan persentase sebesar 56,46%.

Tabel 4.4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Kelas X MAN 1 Bantul

Kelas	N	Persentase (%)
E1	31	21%
E3	30	20,4%
E4	29	19,7%
E5	26	17,6%
E6	31	21%
Total	147	100%

Berdasarkan data responden penelitian dari data per kelas di MAN 1 Bantul menghasilkan data bahwa kelas X E2 memiliki siswa sebanyak 31

atau 21%. Siswa kelas X E3 memiliki siswa sebanyak 30 anak atau 20,4%. Siswa kelas X E4 memiliki jumlah siswa sebanyak 29 atau 19,7%. Siswa kelas X E5 memiliki jumlah siswa sebanyak 26 atau sekitar 17,6%, dan kelas X E6 memiliki jumlah siswa sebanyak 31 siswa dengan persentase 21%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini dapat memberikan Gambaran secara umum terkait dengan hasil penelitian yang akan mempermudah dalam menginterpretasikan data.

Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik					Empirik				
	Min	Max	Range	Mean	SD	Min	Max	Range	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	36	180	144	108	24	36	71	35	53,5	5,83
Regulasi Diri	27	135	108	81	18	44	80	36	62	6

Keterangan :

Hipotetik : berasal dari skala

Empirik : berasal dari hasil penelitian

Dari tabel tersebut, peneliti dapat melakukan pengelompokan skor responden berdasarkan variabel yang diteliti. Tujuan dari kategorisasi ini untuk mengelompokkan responden yang sesuai dengan tingkat ukuran atribut penelitian (Azwar, 2020). Berikut ini terdapat kategorisasi berdasar dengan rumus secara norma.

Tabel 4.6 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategori	Rentang Nilai (X)
1	Sangat Rendah	$X \leq M - 1,8 SD$
2	Rendah	$M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$
3	Sedang	$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$
4	Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,8 SD$
5	Sangat Tinggi	$M + 1,8 SD < X$

Keterangan :
 X : Total Skor
 M : Mean
 SD : Standar Deviasi

Dengan menggunakan rumus norma kategorisasi, peneliti mengelompokkan responden ke dalam lima kategori dan memperoleh hasil berikut:

Tabel 4.7 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategori	Prokrastinasi Akademik	Regulasi Diri
Sangat Rendah	$X \leq 43$	$X \leq 51,2$
Rendah	$43 < X \leq 50$	$51,2 < X \leq 58,4$
Sedang	$50 < X \leq 57$	$58,4 < X \leq 65,6$
Tinggi	$57 < X \leq 64$	$65,6 < X \leq 72,8$
Sangat Tinggi	$64 < X$	$72,8 < X$

Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Prokrastinasi Akademik		Regulasi Diri	
	Frekuensi	Persentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	8	5,4%	13	8,8%
Rendah	31	21,1%	29	19,7%
Sedang	40	27,2%	71	48,3%
Tinggi	54	36,7%	25	17,0%
Sangat Tinggi	14	9,5%	9	6,1%
Total	147	100%	147	100%

Menurut tabel kategorisasi di atas, siswa yang memiliki skor tertinggi pada variabel prokrastinasi akademik memiliki prokrastinasi yang tinggi. Berdasarkan data kategorisasi prokrastinasi akademik, 54 siswa atau berkisar 36,7% termasuk kategori tinggi. Kategori sangat tinggi 14 siswa atau berkisar 9,5%, sedangkan 40 siswa berkategori sedang berkisar 27,2%. Selain itu, terdapat 31 siswa dengan kategori rendah berkisar 21,1% dan 8 siswa dengan kategori sangat rendah berkisar 5,4%.

Pada variabel regulasi diri menunjukkan bahwa tingginya regulasi diri yang dimiliki siswa menandakan bahwasannya siswa mempunyai regulasi

diri tingkat sedang. Hal tersebut mampu terlihat pada kategori sedang yang diperoleh diatas bahwa terdapat 71 siswa dengan presentase sekitar 48,3%. Kategori tinggi sebanyak 25 siswa berkisar 17,0%, sedangkan kategori paling tinggi berjumlah 9 siswa atau berkisar 6,1%. Dalam kategori rendah berjumlah 29 siswa ataupun berkisar 19,7%, serta kategori sangat rendah berjumlah 13 siswa ataupun berkisar 8,8%.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi menjadi salah satu ketentuan dasar yang sudah seharusnya dipenuhi oleh seorang peneliti sebelum menguji hipotesis. Uji asumsi ini berisi terkait dengan pengujian normalitas dan linieritas dengan menggunakan SPSS 26.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini mempunyai tujuan sebagai alat guna menyelami data yang memiliki distribusi secara normal ataupun tidak. Tes *Kolmogorov-smirnov* diterapkan guna penentuan normalitas data penelitian. Untuk melihat data yang normal mampu dilakukan melalui aplikasi SPSS versi 26. Data yang dapat dikatakan normal ketika data tersebut lebih dari 0.05 dan berlaku sebaliknya, jika kurang dari 0.05 sehingga dikatakan tak normal (Ahadi & Zain, 2023)

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Variabel	Sig.	Interpretasi
Prokrastinasi Akademik	0,007	Tidak terdistribusi Normal
Regulasi Diri	0,004	Tidak terdistribusi Normal

Dari temuan uji normalitas, diperoleh nilai sig. di variabel prokrastinasi akademik yaitu 0,007 serta regulasi diri yaitu 0,004, sehingga data yang diperoleh tak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi guna mengetahui apakah ada relasi linear dari prokrastinasi akademik dengan regulasi diri. Peneliti menggunakan SPSS 26 untuk melakukan uji linearitas. Data dapat dikatakan linear ketika nilai *linearity* lebih kecil daripada 0.05 ($\text{sig} > 0,05$) (Febrianto, 2018).

Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas (*Linearity*)

Variabel	P	Interpretasi
Prokrastinasi Akademik *Regulasi Diri	0,125	Tidak Linear

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas (*Deviation From Linearity*)

Variabel	P	Interpretasi
Prokrastinasi Akademik *Regulasi Diri	0,000	Tidak Linear

Dari temuan uji linearitas, didapat ukuran signifikansi pada *Linearity* yakni 0,125 ($p > 0,05$) yang mengindikasikan jika kedua variabel tak memiliki hubungan linear. Di lain itu, tingkat signifikansi *Deviation from Linearity* yakni 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan jika kedua variabel tak mempunyai relasi linear. Dengan demikian, ditarik simpulan jika antara regulasi diri serta prokrastinasi akademik tak ada hubungan linear.

c. Uji Hipotesis

- d. Uji hipotesis pada kajian ini peneliti menerapkan analisis korelasi *spearman's rho*. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwasannya *spearman's rho* berfungsi untuk menguji hipotesis yang berhubungan dengan satu variabel independen dengan variabel satu dependen apabila data tidak terdistribusi dengan normal ataupun tidak menunjukkan hubungan yang linier. Pada uji hipotesis ini dilaksanakan memanfaatkan program SPSS versi 26.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	P	Interpretasi
Prokrastinasi Akademik *Regulasi Diri	-0,050	0,556	Hipotesis Ditolak

Temuan uji hipotesis dengan menerapkan *spearman's rho*, diperoleh jika tak adanya relasi negatif dari regulasi diri beserta prokrastinasi akademik. Hasil uji koefisien korelasi menampilkan nilai -0.050 bersignifikansi $p = 0,556$ ($p < 0,05$) artinya tak adanya relasi signifikan pada prokrastinasi akademik serta regulasi diri. Ini mampu dijelaskan jika Hipotesis Alternatif pada riset ini **ditolak**, dan Hipotesis 0 pada riset ini **diterima**. Artinya, makin tinggi regulasi diri maka makin rendah prokrastinasi akademik yang dilaksanakan siswa. Hal ini berlaku sebaliknya, makin rendah regulasi diri, maka makin tinggi prokrastinasi akademik yang dilaksanakan siswa. Menurut Sugiyono (2022) interpretasi mengenai ukuran koefisien korelasi dibagi dalam lima kriteria, diantaranya ialah:

Tabel 4.13 Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Interpretasi
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

Tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $-0,050$, yang artinya korelasinya sangat rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwasannya tidak terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri.

e. Analisis Tambahan

Analisis tambahan digunakan untuk mengetahui tingkat perbedaan jenis kelamin pada variabel prokrastinasi dan variabel regulasi diri pada siswa kelas X MAN 1 Bantul.

Tabel 4.14 Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Prokrastinasi Akademik		Regulasi Diri	
	Mean	Sig.2 tailed	Mean	Sig.2 tailed
Laki-laki	60,95	0,021	74,18	0,285
Perempuan	76,87		66,82	

Berdasarkan uji *Mann-withney U* yang telah dilakukan menghasilkan bahwa nilai mean yang didapatkan pada variabel prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin laki-laki adalah 60,95 lebih kecil dari jenis kelamin perempuan yaitu 76,87. Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi akademik perempuan lebih besar dibanding laki-laki. Dalam bagian ini terdapat adanya perbedaan antara prokrastinasi akademik laki-laki serta perempuan dibuktikan melalui

nilai sig.(2-tailed) yaitu 0,021 sehingga dapat diartikan adanya gap atau perbedaan berarti pada kedua kelompok.

Selanjutnya, dalam uji *Mann-withney U* pada variabel regulasi diri tak adanya perbedaan berarti pada laki-laki maupun perempuan yang dibuktikan melalui hasil nilai sig (2-tailed) yakni 0,285 ($p > 0,05$). Tetapi pada bagian ini dapat dilihat bahwa tingkat regulasi diri laki-laki lebih tinggi dari perempuan yaitu sebesar 74,18 dan perempuan sebesar 66,82.

D. Pembahasan

Riset ini dilakukan guna mengkaji hubungan antara regulasi diri serta perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kualifikasi responden dalam kajian yang dilakukan yakni siswa kelas X yang bersekolah di MAN 1 Bantul dengan banyaknya subjek 147 siswa, yang diantaranya mencakup 64 siswa laki-laki serta 83 siswa perempuan yang bersedia berpartisipasi pada riset. Riset ini juga melibatkan partisipasi dari enam kelas sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan uji normalitas, diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik bersignifikansi 0,007 ($p < 0,05$) serta variabel regulasi diri sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga keduanya tidak berdistribusi normal. Hasil uji linearitas membuktikan *Linearity* bernilai 0,125 ($p > 0,05$) dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dengan makna relasi antara kedua variabel tidak linear. Selanjutnya, temuan uji hipotesis menerapkan korelasi Pearson menunjukkan nilai sebesar $r = -0,050$ dengan signifikansi $p = 0,556$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis ditolak. Nilai r ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan pada regulasi diri dan prokrastinasi akademik ada dalam kategori sangat rendah

dan bersifat negatif. Maka demikian, tak adanya hubungan signifikan pada regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam subjek riset ini.

Berdasarkan perolehan data dibuktikan bahwasannya hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sruthi, Ravula, Jain dan Sunkarapalli (2022) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tak cuma dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, namun pun oleh berbagai faktor eksternal juga internal lainnya. Faktor-faktor tersebut meliputi kurangnya minat terhadap materi atau tugas, kecenderungan menunggu suasana hati yang tepat untuk memulai pekerjaan, adanya distraksi sosial atau teknologi, manajemen waktu yang tidak efektif, serta beban akademik yang tinggi. Selain itu, tuntutan kurikulum juga dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi tanpa selalu berkaitan langsung pada regulasi diri. Riset tersebut juga menegaskan jika seseorang dapat mempunyai keterampilan regulasi diri memadai, namun tetap melakukan prokrastinasi sebagai strategi koping untuk menghindari stres atau rasa tidak nyaman yang muncul saat mengerjakan tugas. Hal ini memperkuat pandangan bahwa regulasi diri bukanlah satu-satunya penentu perilaku prokrastinasi akademik, karena adanya interaksi kompleks antara motivasi, lingkungan belajar, kondisi emosional, dan karakteristik pribadi yang dapat mengaburkan hubungan kedua variabel tersebut.

Hal ini selaras pada riset yang telah dilaksanakan Aring, Hartati, Narosaputra, (2022) dimana regulasi diri tak mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik karena perilaku menunda tugas juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kemampuan mengatur diri. Faktor-faktor seperti

kecemasan, sedikitnya toleransi pada ketidaknyamanan, kecenderungan menemukan kebahagiaan, manajemen waktu yang buruk, lingkungan belajar yang tidak teratur, serta rendahnya komitmen terhadap penyelesaian tugas dapat memicu prokrastinasi meskipun individu memiliki keterampilan regulasi diri yang memadai. Dengan kata lain, regulasi diri bukan satu-satunya penentu perilaku prokrastinasi akademik karena adanya interaksi antara faktor internal dan eksternal yang dapat melemahkan pengaruh regulasi diri terhadap kebiasaan menunda.

Temuan ini pun selaras pada kajian Sedyawati (2021) jika ia menemukan tak terdapat relasi pada kemampuan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa, yang dijelaskan oleh adanya faktor-faktor lain di luar kemampuan mengatur diri atau emosi. Perilaku menunda tugas akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, tetapi juga oleh perbedaan individual, pola asuh orang tua, minat terhadap mata pelajaran, serta kondisi belajar yang dihadapi, seperti kejenuhan belajar selama pembelajaran daring. Siswa dengan regulasi diri yang baik pun dapat tetap melakukan prokrastinasi apabila mengalami kebosanan, kurang motivasi, atau terdistraksi oleh aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Secara metodologis, variabel-variabel eksternal seperti dukungan sosial, persepsi terhadap tugas, dan kebiasaan belajar tidak dianalisis secara mendalam sehingga dapat menjadi faktor penyebab tidak munculnya hubungan signifikan.

Hal ini juga diduga terjadi karena pada saat pengambilan data terdapat kecenderungan siswa menjawab secara asal-asalan dan mengeblok jawaban

tanpa mempertimbangkan isi pernyataan secara mendalam, sehingga data yang dihasilkan kurang mencerminkan kondisi sebenarnya. Selain itu, faktor kejenuhan pengisian angket yang cukup panjang, kurangnya pemahaman terhadap beberapa butir pernyataan, serta situasi saat pengisian yang kurang kondusif misalnya adanya distraksi dari teman atau lingkungan sekitar dapat mempengaruhi kualitas jawaban siswa. Faktor lain seperti rendahnya motivasi untuk berpartisipasi secara serius, pengisian angket secara terburu-buru, dan persepsi bahwa hasil pengisian tidak berdampak langsung pada diri responden juga dapat menjadi penyebab tidak tercapainya hasil sesuai hipotesis yang diajukan.

Maka, mampu disimpulkan jika penolakan hipotesis pada kajian ini tak hanya disebabkan oleh kemungkinan kesalahan pada saat pengisian angket, seperti jawaban asal-asalan atau pengisian yang terburu-buru, tetapi juga terpengaruh dari beragam faktor internal serta eksternal secara kompleks. Regulasi diri bukan satu-satunya faktor yang menentukan rendahnya prokrastinasi akademik, melainkan terpengaruh pada interaksi kompleks dari faktor internal serta eksternal.

Penelitian ini terdapat variabel prokrastinasi akademik yang memiliki nilai minimal pada hipotetik yaitu 36 dan nilai minimal empirik yaitu 36. Nilai maksimal hipotetik sebesar 180 dan nilai maksimal empirik sebesar 71. Nilai Range hipotetik sebesar 144 dan 35 untuk empirik. Nilai mean pada hipotetik yaitu 108 dan nilai mean pada empirik yaitu 53,5. Nilai pada standar deviasi hipotetik yaitu 24 dan pada empirik yaitu 5,83. Selain itu pada variabel regulasi

diri memiliki nilai minimal pada hipotetik yaitu 27 dan pada empirik yaitu 44. Nilai maksimal pada hipotetik yaitu 135 dan pada empirik sejumlah 80. Nilai range pada hipotetik sebesar 108 dan 36 pada empirik. Pada nilai mean di hipotetik yaitu 81 dan pada empirik 62. Sedangkan nilai standar deviasi pada nilai hipotetik yaitu 18 dan pada empirik yaitu 6.

Bagian variabel prokrastinasi akademik memiliki prokrastinasi yang tinggi. Berdasarkan data kategorisasi prokrastinasi akademik, 54 siswa masuk dalam kategori tinggi. Dalam kategori sangat tinggi ada 14 siswa. Sedangkan 40 siswa berkategori sedang. Selain itu, terdapat 31 siswa berkategori rendah serta 8 siswa berkategori sangat rendah. Temuan analisis deskriptif tersebut menunjukkan bahwa pada variabel prokrastinasi akademik, sebagian besar responden ada pada kategori sedang serta tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan menunda tugas akademik masih cukup tinggi pada kelompok yang diteliti, maka perlunya perhatian pada efek-efek pemengaruh perilaku tersebut.

Hal tersebut sejalan pada riset dari Munawaroh, Alhadi juga Saputra (2017) menyatakan bahwa perilaku menunda tugas akademik merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan siswa, sehingga perlu menjadi perhatian khusus bagi pihak sekolah, terutama guru dan konselor. Tingginya persentase pada kategori sedang dan tinggi dapat disebabkan oleh kombinasi faktor internal berupa anggapan jika tugas tak menarik, rasa takut gagal, perfeksionisme, juga kecenderungan memfilter aktivitas yang cenderung menyenangkan dibanding mengerjakan tugas. Selain itu, faktor eksternal seperti

ajakan teman sebaya, pola asuh orang tua, serta kurangnya strategi pembelajaran yang memotivasi siswa juga berperan dalam tingginya tingkat prokrastinasi. Apabila kondisi ini tidak segera diatasi, prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, harga diri, dan kesehatan mental siswa, sehingga diperlukan intervensi yang tepat seperti konseling ringkas berfokus solusi untuk membantu siswa mengurangi perilaku menunda tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa sekolah sudah terbiasa dengan perilaku menunda-nunda tugas akademis atau bahkan mengabaikan dengan berbagai alasan. Penyebab prokrastinasi akademik yang ditemukan sangat bervariasi antara lain, manajemen waktu, kondisi fisik yang kurang fit, efikasi diri atau kepercayaan diri, asuhan orang tua, juga gambaran kondisi siswa (Chandra & Susilawati, 2024).

Selanjutnya Pada variabel regulasi diri menunjukkan jika besarnya regulasi diri yang dimiliki siswa menandakan bahwasannya siswa mempunyai regulasi diri sedang. Hal tersebut terlihat pada kategori sedang yang diperoleh diatas bahwa terdapat 71 siswa. Kategori tinggi sebanyak 25 siswa, sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 9 siswa. Pada kategori rendah berjumlah 29 siswa serta berkategori sangat rendah berjumlah 13 siswa. Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa dalam variabel regulasi diri, sebagian besar responden ada dalam kategori sedang dan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan responden dalam mengelola dan mengarahkan diri untuk mencapai tujuan akademik masih berada pada tingkat yang belum maksimal.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Juharta, Tjalla dan Hidayat (2015) yang menjelaskan bahwa regulasi diri yang sedang dan rendah mengindikasikan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu mengelola waktu belajar, memonitor kemajuan, serta mempertahankan motivasi secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan responden dalam mengatur pikiran, perasaan, serta aksi guna memperoleh tujuan masih belum optimal. Faktor seperti kurangnya keterampilan manajemen waktu, rendahnya motivasi intrinsik, pengaruh lingkungan yang kurang mendukung, serta kebiasaan belajar yang tidak terstruktur dapat menjadi penyebab rendahnya tingkat regulasi diri. Jika kondisi ini dibiarkan, potensi penundaan tugas, pencapaian prestasi yang kurang maksimal, dan kesulitan dalam mencapai target akademik akan meningkat. Karenanya, diperlukan intervensi guna membantu siswa menambah potensi regulasi diri mereka.

Penelitian ini menggunakan uji analisis tambahan dengan menggunakan uji *Mann-withney U* yang berguna untuk melihat perbedaan pada jenis kelamin yang sebelumnya di uji menggunakan uji parametrik. Pada uji analisis tambahan ini menghasilkan kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik perempuan cenderung tinggi dibanding laki-laki. Bagian ini terdapat perbedaan antara prokrastinasi akademik laki-laki juga perempuan sudah dibuktikan melalui nilai sig.(2-tailed) yaitu 0,021 sehingga dapat diartikan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Sedangkan pada variabel regulasi diri tak adanya perbedaan yang berarti pada laki-laki maupun perempuan yang dibuktikan melalui hasil nilai sig.(2-tailed) yaitu 0,285 ($p > 0,05$). Tetapi pada bagian ini dapat dilihat bahwa

tingkat regulasi diri laki-laki lebih tinggi dari perempuan yaitu sebesar 74,18 dan perempuan sebesar 66,82.

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu data yang dihasilkan cenderung heterogen, sehingga pada penelitian yang akan dilakukan selanjutnya diharapkan dapat mengganti topik dengan variabel yang dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Pentingnya mencari variabel yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik tersebut agar penelitian yang dilakukan dapat menggambarkan faktor atau dampak yang berpengaruh pada pembelajaran yang dilaksanakan disekolah yang akan dijadikan tempat penelitian. Seperti pernyataan yang disampaikan oleh Pertiwi & Syah (2024) bahwa faktor-faktor internal yang dapat berpengaruh dalam belajar dapat meliputi intelegensi siswa itu sendiri, perhatian, minat, bakat, motivasi, dan kesiapan pada siswa itu sendiri untuk mengikuti proses pembelajaran. Tidak terdapat relasi antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik karena tinggi ataupun rendahnya tingkat prokrastinasi akademik tak dinilai pada tingkat regulasi diri siswa. Terdapat faktor lain berupa efikasi diri, pengontrolan diri juga kecemasan dapat mempunyai efek lebih besar dalam penentu tinggi ataupun rendahnya tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan respons responden penelitian yang menyebabkan banyaknya aitem gugur yang dapat dilihat dari banyaknya jawaban responden tidak serius dan asal menjawab dan tidak memahami masing-masing aitem pernyataan yang diberikan. Maka dari itu, hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara regulasi diri

dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa Hipotesis Alternatif pada riset ditolak, dan Hipotesis 0 pada penelitian ini diterima.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA