

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM PEMBELAJARAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X MAN 1 BANTUL

*by Amelia Hanifah*

---

**Submission date:** 15-Aug-2025 10:44AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2729828776

**File name:** NGAN\_PROKRASTINASI\_AKADEMIK\_PADA\_SISWA\_KELAS\_X\_MAN\_1\_BANTUL.docx (268.38K)

**Word count:** 8712

**Character count:** 55396

**HUBUNGAN <sup>12</sup>ANTARA REGULASI DIRI DALAM  
PEMBELAJARAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS X MAN 1 BANTUL**

**<sup>3</sup>SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**AMELIA HANIFAH**

212303016

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**2025**

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan yaitu suatu elemen penting yang harus dilakukan setiap individu yang berlangsung selama menjalani kehidupannya. Berdasarkan pandangan psikologi, pendidikan adalah salah satu bentuk untuk mengembangkan diri yang dilakukan seseorang untuk berkembang dimana jika tidak terdapat kemajuan psikologinya maka karakter dan kepribadian seseorang tersebut tidak dapat terlihat sebagaimana dijelaskan oleh Ujud, Nur, Yusuf, Saibi, dan Ramli (2023). Pendidikan juga merupakan usaha seseorang untuk menyadarkan dan merencanakan kondisi belajar untuk mengembangkan potensi spiritual, agama, pengendalian diri, watak, yang diperlukan oleh siswa (Pusvitasari, 2021). Pendidikan akan sangat berguna untuk peningkatan potensi-potensi yang dimiliki oleh individu dengan meningkatkan kualitas tersebut dengan cara menjalani studi maupun sekolah. Hendaknya pendidikan dilakukan atas kesadaran dari orang tua maupun diri sendiri.

Pendidikan harus didasari dengan proses belajar yang sesuai dengan kenyamanan yang didapatkan oleh siswa, sebab ketika siswa nyaman dengan proses belajar ia akan lebih mudah dalam memahami pembelajaran tersebut. Hal itu sejalan dengan ruang lingkup psikologi belajar yang disampaikan oleh (Syah, 2024) terkait proses belajar dan kondisi belajar. Proses belajar yaitu tahapan belajar dengan adanya perubahan-perubahan melalui pembelajaran

seperti perubahan psikis siswa, perilaku, serta motivasi untuk belajar. Sedangkan kondisi belajar merupakan keadaan sekitar untuk melaksanakan pembelajaran seperti lingkungan fisik atau non fisik, sosial hingga asosial.

Pendidikan dalam pembelajaran itu sendiri harus ditanamkan dari masa pertumbuhan balita, anak-anak, remaja, hingga dewasa. Dengan begitu mereka akan paham dengan potensi-potensi maupun pengetahuan yang telah diajarkan bahwasannya pendidikan akan sangat penting dan akan sangat berpengaruh bagi kehidupan yang akan mendatang. Seiring berjalannya waktu, individu yang memperhatikan atau serius dengan pendidikannya akan mengalami perubahan terkait dengan kognitifnya misalnya kemampuan dalam berpikirnya akan berubah menjadi logis dan idealis, hal tersebut terjadi karena banyaknya ilmu maupun pembelajaran yang didapatkan oleh individu tersebut sehingga peran kognitifnya akan terpakai untuk memikirkan hal-hal yang bersifat secara kritis.

Adanya perubahan-perubahan yang signifikan oleh individu tersebut seperti perubahan sosial emosi pada kehidupannya. Hal ini muncul karena individu tersebut lebih mementingkan dirinya sendiri, bermain dengan teman sebaya, terdapat konflik dengan orang tua, dan hal yang berkaitan dengan lingkungan sosialnya. Kondisi perubahan seperti hal di atas dapat memicu seorang siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitarnya, sehingga semangat siswa untuk mengerjakan tugas cenderung rendah.

Keinginan siswa untuk tidak mengerjakan tugas secara tepat waktu atau menenggalkan tanggung jawab terhadap tugas yang seharusnya diselesaikan

dapat menghambat produktivitas serta tujuan yang akan dicapai oleh siswa, hal tersebut merupakan pengertian dari prokrastinasi. Prokrastinasi ini tidak hanya berkaitan dengan menunda suatu tanggung jawab namun juga berkaitan dengan kesadaran untuk melakukan penundaan tersebut sehingga berdampak pada hal yang negatif (Aring, Hartati, Narosaputra, 2022). Penundaan tugas atau prokrastinasi yang dilakukan oleh individu ini dapat menunjukkan bahwa ia kurang mengetahui tujuan yang akan ditempuh. Hal itu ditunjukkan dengan adanya ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan masa depan yang akan dicapai yaitu dengan cara mengabaikan risiko yang dimiliki, merasa ragu dengan kemampuannya, dan memilih mengerjakan kegiatan yang dapat memberikan efek kesenangan dari pada mengerjakan tugas yang ada (Rosida & Syah, 2024).

Prokrastinasi biasanya berkaitan dengan perjalanan kehidupan seseorang misalnya berhubungan dengan keluarga, kegiatan sehari-hari, pekerjaan, kesehatan, hingga akademik seperti yang disampaikan oleh Klingsieck dan Ferrari (Zainurridla, Samsudin, & Ubaidillah, 2022). Prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa secara terus menerus dan bersifat terbiasa dengan aktifitas tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan kognitif yang berdampak negatif pada prestasi akademik yang dimiliki siswa, sehingga dapat menyebabkan penurunan nilai akademik dan salah satu penyebab kegagalan dalam mengejar masa depan siswa. Selain itu siswa yang terbiasa dengan penundaan tugas akan mengalami penurunan dalam hal produktivitas dalam belajar yang menyebabkan siswa tidak mempunyai semangat yang tinggi

dalam belajar sehingga dapat menyebabkan siswa tersebut mengalami keadaan cemas ketika menerima tugas baru atau tanggung jawab yang diberikan oleh guru di sekolah. Safitri (2020) menyampaikan bahwasannya bila prokrastinasi akademik tidak segera diatasi bisa menyebabkan timbulnya pengaruh yang bersifat serius untuk para siswa, seperti contohnya siswa dapat mengalami kecemasan, panik, hingga mengalami putus asa untuk hal-hal yang akan dijalani.

Menurut Solomon dan Rothblum (Ramdhan & Winata, 2020) Adanya keterkaitan antara siswa dengan <sup>7</sup> prokrastinasi akademik dapat terjadi karena terdapat keyakinan yang sifatnya irasional yang dimiliki siswa. Sifat irasional dapat timbul akibat kesalahpahaman dalam memahami tugas sekolah, di mana siswa memiliki pandangan bahwa tugas merupakan beban <sup>9</sup> yang berat dan tidak menyenangkan (*Aversive of The Task dan Fear of Failure*), dimana merupakan suatu kecemasan berlebihan untuk melakukan kegagalan, <sup>7</sup> karena takut jika gagal menyelesaikannya dapat mendatangkan penilaian yang negative dari kemampuan siswa tersebut. Akibatnya, siswa <sup>23</sup> menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Hal-hal yang dapat mempengaruhi kecenderungan dalam menunda tugas akademik salah satunya karena siswa memiliki regulasi diri yang cenderung rendah, seperti contohnya pada penurunan kognitif siswa. Pada penurunan kognitif yang berdampak pada prestasi akademik siswa dibutuhkan adanya regulasi diri yang berkomponen untuk mendukung perilaku yang muncul pada pengambilan keputusan individu. Penerapan regulasi diri bagi siswa dapat

diartikan sebagai bentuk usaha atau kehendak dari individu <sup>47</sup> dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, regulasi diri juga berfungsi sebagai alat untuk merancang dan mengatur sistem belajar yang nyaman sesuai dengan pemahaman yang diinginkan oleh siswa.

Regulasi diri memiliki peranan besar dalam kehidupan individu, regulasi diri juga dapat mencakup terkait proses pembelajaran siswa hingga berkaitan dengan pengoptimalan akademik siswa. Menurut Santrock (Lubis, 2018) regulasi diri dalam belajar dapat membuat siswa mengetahui tujuan yang diinginkan, perencanaan strategi dalam belajar, hingga mengatur pengetahuan dan keterampilan yang didapatkan sehingga menghasilkan prestasi yang optimal. <sup>51</sup> Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu proses yang seseorang lakukan untuk mengubah pemikiran, perasaan, maupun aktivitas secara konsisten yang berguna mencapai tujuan tertentu (Triovano & Khoirunnisa, 2021). Seorang siswa perlu memiliki regulasi diri yang seharusnya dikembangkan untuk membantu mengatasi beberapa keadaan yang memberatkan bagi siswa tersebut (Rochillah & Khoirunnisa, 2020).

Hasil pengumpulan data melalui wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada guru Bimbingan Konseling (BK) di MAN 1 Bantul pada 4 Februari 2025 memberikan informasi bahwasannya siswa kelas X mempunyai perilaku yang sering kali dijalankan terkait penundaan dalam mengerjakan tugas, misalnya ketika guru tidak terdapat dikelas karena adanya rapat maka terpaksa pembelajaran digantikan dengan pemberian tugas yang diberikan pada siswa dan kemudian tugas tersebut dikumpulkan dipembelajaran selanjutnya

maupun di hari yang sama. Siswa kelas X memiliki kebiasaan untuk mengerjakan tugas yang diberikan tersebut di waktu sebelum pembelajaran akan dimulai kembali. Banyaknya siswa yang tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan tersebut terdapat siswa yang saling meminjam pekerjaan siswa lainnya. Hal tersebut beberapa kali memicu guru dalam mempertegas siswa agar tugas yang diberikan dapat di jalankan <sup>49</sup> pada waktu yang telah ditentukan. Selain itu guru BK tersebut juga menyampaikan bahwasannya banyak siswa yang kurang mempunyai motivasi maupun kemauan atas kesadaran diri untuk mengerjakan tugas secara tepat waktu, sehingga banyak siswa yang menunda tugas maupun memilih untuk tidak menuntaskan tugas yang diberikan oleh guru.

Wawancara tambahan dilakukan oleh peneliti terhadap guru mata pelajaran dan wali kelas mengatakan bahwa penundaan tugas yang terjadi di kelas X MAN 1 Bantul terdapat beberapa faktor diantaranya yaitu karena adanya kebiasaan, karakter, berupa tuntutan orang tua, lingkungan pertemanan yang minim, kultur, dan adanya pergaulan diluar sekolah. Adanya faktor-faktor yang disampaikan tersebut dampak yang akan didapatkan oleh siswa yaitu seleksi alam yang akan dirasakan oleh siswa, tidak mempunyai rasa takut pada guru maupun orang tua, dan tidak memiliki tujuan masa depan. Salah satu *punishment* yang diberikan oleh guru pengampu pelajaran ekonomi kelas X di MAN 1 Bantul jika terdapat murid yang tidak melaksanakan tugas yang diberikan atau tidak mengumpulkan pada waktu yang telah ditentukan tersebut, maka akan diberikan tenggang waktu selama tiga kali pertemuan selanjutnya

dengan syarat mengerjakan dan mengumpulkan tugas dengan tenggang waktu yang sudah ditentukan sebelumnya.

Siswa yang tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik, maka guru mapel tidak membolehkan siswa tersebut mengikuti pelajaran selanjutnya. Jika siswa tersebut masih tidak dapat mengikuti arahan guru mata pelajaran tersebut maka guru mapel tersebut akan memberikan pendekatan khusus antara guru dan siswa, namun jika tidak terdapat peningkatan akan diserahkan pada wali kelas, kemudian ke guru BK untuk ditindak lanjuti dan pendekatan lanjutan. Jika dengan guru BK tidak terdapat perubahan, maka orang tua akan dipanggil dan dilakukan konseling antara orang tua dan siswa yang bersangkutan.

Adapun wawancara lain <sup>17</sup> yang dilakukan penulis pada salah satu siswa kelas X di MAN 1 Bantul terkait dengan penundaan tugas yang dilakukan beberapa siswa di kelas tersebut. Siswa tersebut mengatakan bahwa penundaan tugas yang dilakukan karena terdapat beberapa penyebab diantaranya karena adanya rasa malas untuk mengerjakan, pelajaran yang menjadi tugas tidak disukai atau tidak sesuai dengan *passion*, penyampaian guru yang kurang menarik, dan pemahaman siswa terhadap pelajaran yang di ikuti. Siswa tersebut mengatakan bahwa ia memiliki perasaan gelisah ketika menunda tugas yang diberikan oleh guru, kemudian mendapat kesadaran untuk mengerjakan dengan cara mencari motivasi untuk dapat mengerjakan tugas yang telah diberikan, seperti contohnya motivasi untuk masa depan.

Terdapat kurang lebih 40% dari 32 siswa yang menunda pekerjaan yang diberikan oleh guru pada kelas tersebut. Satu dari beberapa faktor yang disampaikan oleh guru mata pelajaran ekonomi juga dikatakan bersamaan dengan siswa yaitu tidak terlalu dekat dengan teman lainnya atau lingkungan pertemanan yang kecil yang menjadi penyebab siswa satu dengan lainnya enggan berdiskusi atau berinteraksi dengan siswa lainnya. Memilih siswa kelas X di MAN 1 Bantul sebagai subjek penelitian sangat berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, karena berdasarkan data siswa tahun ajaran 2023/2024 yang ada di sekolah tersebut terdapat kurang lebih 8 siswa pada kelas X yang keluar maupun dikeluarkan dari sekolah dari permasalahan terkait prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa secara terus-menerus, sehingga dari pihak sekolah tidak dapat memberikan toleransi lebih lanjut pada siswa tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut siswa kelas X dapat dikaitkan dengan teori Pintrich (Sarah, Suharsono, & Prasetyaningrum, 2019) dimana ketika siswa melakukan regulasi diri dalam proses belajarnya maka akan berkaitan dengan penetapan tujuan yang di inginkan, merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan pengaruh pada aspek kognitifnya, melakukan motivasi, dan menyesuaikan tingkah lakunya <sup>56</sup> untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Siswa yang mempunyai peran regulasi diri yang cenderung rendah atau dapat diartikan sebagai belum bisa mengontrol kondisi dirinya sendiri dengan maksimal dapat berdampak pada prestasi akademiknya. Hal itu dibuktikan dengan adanya penelitian-penelitian sebelumnya dimana siswa tersebut kurang

baik dalam manajemen waktu antara menyelesaikan tugas, belajar, maupun bermain. Atas adanya hal itu banyak siswa yang sering kali melakukan prokrastinasi akademik dengan cara menunda tugas atau hilangnya kemauan untuk mengerjakan sesuatu. Dari wawancara yang telah dilaksanakan dapat dikategorikan sebagai adanya ketergantungan antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri, dimana antara keduanya menjadi variabel yang akan dilakukan eksplorasi oleh penulis.

Keterkaitan antara regulasi diri dan prokrastinasi menjadikan banyak sudut pandang dalam ranah pembelajaran dalam pendidikan. Pada kedua variabel ini saling berkaitan dengan adanya prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa maka perlu adanya kesadaran regulasi yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa dapat memposisikan kesadaran dirinya untuk mengerjakan kewajiban tugas yang ia lakukan. Regulasi diri pada siswa perlu diperhatikan oleh orang tua maupun guru yang mendampinginya, sehingga siswa dapat melibatkan dirinya dalam proses belajar secara aktif dan dapat menghindari pola perilaku prokrastinasi dalam pembelajaran yang akan dilakukan oleh siswa tersebut.

Studi dari Rochillah dan Khoirunnisa (2020) yang penelitiannya terkait antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA sejumlah 126 siswa menunjukkan hasil bahwa hubungan antara keduanya bersifat negatif, fakta ini dibuktikan oleh hasil koefisien korelasi *product moment* sejumlah -0,683 maka diartikan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima, maka bisa disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan pemaparan dari fenomena di atas, menimbulkan pertanyaan penelitian “Apakah regulasi diri memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa?”. Untuk itu peneliti ingin mengetahui dan membuktikan melalui penelitian yang diberi judul “Hubungan <sup>12</sup>Antara Regulasi Diri Dalam Pembelajaran dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X MAN 1 Bantul”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Riset <sup>ini</sup> dimaksudkan untuk menelaah korelasi antara pengaturan diri dalam proses pembelajaran dengan penundaan <sup>4</sup>akademik pada peserta didik tingkat X di MAN 1 Bantul.

## **<sup>1</sup>C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Kajian <sup>ini</sup> berpotensi memperluas <sup>khazanah</sup> keilmuan psikologi, khususnya ranah psikologi pendidikan, yang berkenaan dengan keterkaitan antara pengaturan diri dan penundaan <sup>4</sup>akademik pada peserta didik tingkat X di MAN 1 Bantul.

### **<sup>4</sup>2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Siswa**

Diharapkan melalui penelitian ini, motivasi diberikan kepada siswa untuk belajar meregulasi diri terkait prokrastinasi akademik. Dimana

akademik yang dimiliki siswa dapat meningkat dan memberikan dampak positif untuk siswa itu sendiri.

**b. Bagi Sekolah**

Studi ini diharapkan berperan sebagai bahan pertimbangan guna menyampaikan edukasi maupun peningkatan motivasi kepada siswa terkait regulasi diri untuk meningkatkan akademik yang berkualitas lebih baik lagi.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Studi ini bisa diterapkan sebagai bahan masukan pada saat melaksanakan riset dan meneruskan pengetahuan tambahan terkait dengan regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa, khususnya untuk mahasiswa maupun yang membaca penelitian ini.

**D. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan terkait dengan disiplin diri dan prokrastinasi akademis sudah didapati beberapa riset terdahulu yang mengkaji hal yang sama, namun masih jarang penelitian yang mengaitkan topik tersebut dengan keterkaitan pada siswa kelas X.

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya diteliti oleh Putra dan Kristianingsih (2024) dengan tujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara disiplin diri dan penundaan akademik dalam proses perumusan skripsi pada mahasiswa tahap akhir di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Studi ini melibatkan 357 mahasiswa dari angkatan 2017–2020. Kajian ini mengadopsi

teori regulasi diri dari Zimmerman serta konsep prokrastinasi yang dikemukakan oleh Tuckman. Temuan riset menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan, mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat regulasi diri tinggi hingga rendah cenderung melakukan penundaan akademik dalam penyusunan skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Atfilah (2021) Tujuan riset ini ialah memverifikasi adanya relasi kausal antara sokongan sosial parental dengan penundaan akademis peserta didik, memverifikasi keterkaitan antara pengaturan diri dengan penundaan akademis peserta didik, serta menelaah interaksi antara sokongan sosial parental dan pengaturan diri terhadap penundaan akademis peserta didik. Subjek penelitian mencakup 80 individu pelajar SMK. Temuan riset ini mengindikasikan bahwa sokongan sosial parental berimplikasi signifikan terhadap penundaan akademis. Selanjutnya, pengaturan diri juga memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penundaan akademis, serta terdapat korelasi timbal balik antara sokongan sosial parental dan pengaturan diri yang berkaitan dengan penundaan akademis.

Selanjutnya terdapat penelitian yang diteliti oleh Warella dan Yuwomo (2024) dimana penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi <sup>10</sup>negatif yang bermakna antara pengaturan diri dan penundaan akademis pada mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan perceraian. Partisipan dalam kajian ini mencakup 50 mahasiswa program studi Psikologi. Temuan riset mengindikasikan adanya keterkaitan negatif yang bermakna antara pengaturan

diri dan perilaku penundaan akademis pada mahasiswa dengan riwayat keluarga yang mengalami disolusi perkawinan

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aring, Hartati, dan Narosaputra (2022) Kajian ini dimaksudkan untuk menelusuri keterkaitan antara pengaturan diri dan penundaan akademis pada mahasiswa di Universitas X, dengan partisipasi 118 responden. Hasil analisis data, menemukan tak terdapat korelasi secara signifikan antara pengaturan diri dan penanguhan akademik. Oleh karena itu, ditarik kesimpulan bahwa pengaturan diri mempunyai dampak yang sangat lemah pada derajat penanguhan akademik, baik pada tingkat rendah maupun tinggi.

Selanjutnya, penelitian yang diteliti oleh Batubara, Lestari, dan Ayu (2022) yang tujuannya untuk mengetahui korelasi antara pengaturan diri dan penanguhan akademik pada siswa SMA di kelas XI. Riset ini melibatkan 160 siswa sebagai subjek. Teknik pengumpulan data yang diterapkan mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil studi menghasilkan adanya korelasi antara kemampuan pengaturan diri dan tindakan penanguhan akademik pada siswa tingkat XI.

Berdasarkan studi yang terlampir diatas, peneliti tidak melihat adanya kesamaan penelitian, hal ini dibedakan seperti berikut ini:

#### 1. Keaslian Topik

Melalui temuan studi terdahulu yang diteliti oleh Sulaiman, Saprin, dan Ismail (2023) dimana fokus penelitiannya ada pada pengaturan diri,

efikasi diri, dan prokrastinasi. Sedangkan pada penelitian ini hanya fokus pada regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada pembelajaran.

## **2. Keaslian Teori**

Studi ini mempergunakan teori yang telah diperluas oleh Ferrari (1995) pada variabel penanguhan akademik dan teori Zimmerman (1989) untuk variabel regulasi diri. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan teori dari Mccloskey dan Scielzo (2015) pada penanguhan akademik dan teori dari Kelley, dkk (2011) untuk regulasi diri (Dzakiah, 2021).

## **3. Keaslian Alat Ukur**

Studi yang akan dilakukan ini menerapkan pengukuran dengan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Ferrari, sedangkan penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan skala dari Mccloskey dan Scielzo (Kogoya & Jannah, 2021) Selain itu pada studi ini diterapkan skala regulasi yang dikembangkan oleh Zimmerman, sedangkan pada penelitian yang sebelumnya menggunakan skala dari Bandura (Triovano & Khoirunnisa, 2021).

## **4. Keaslian Subjek Penelitian**

Kriteria yang digunakan pada studi ini merupakan siswa kelas X di MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 1 Bantul sebagai subjek penelitiannya, sedangkan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menggunakan

kriteria subjek mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Muntazhim, 2022).

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

### BAB III

#### <sup>11</sup> METODE PENELITIAN

##### A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel bebas : Regulasi Diri

##### B. Definisi Operasional

###### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu keadaan siswa guna melaksanakan kegiatan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas secara disengaja dengan melakukan kegiatan lain untuk mengulur atau melupakan sejenak tugas yang seharusnya dikerjakan oleh siswa tersebut. Penundaan akademis diestimasi menggunakan instrumen skala penundaan akademis dari Ferrari (1995), yang merujuk pada perilaku penundaan akademis yang dilakukan oleh peserta didik.

###### 2. Regulasi Diri

Regulasi diri yaitu salah satu proses seorang siswa dalam melakukan kegiatan sebagai sarana menuju tujuan yang diinginkan, biasanya dilakukan dengan menggunakan pikiran, perasaan, maupun tindakan yang siswa miliki untuk menggapai seluruh elemen yang dibutuhkan oleh siswa <sup>10</sup> tertentu. Regulasi diri ini diukur dengan menggunakan skala regulasi diri dari Zimmerman (1989) yang mengacu pada regulasi diri yang dimiliki siswa.

### C. Subjek Penelitian

Pengambilan sampel penelitian di MAN 1 Bantul<sup>26</sup> menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probabilitas* dengan metode *purposive sampling*. Dalam *non-probability sampling*, kesempatan yang setara bagi subjek populasi untuk dijadikan sampel tidak diberikan. *Purposive sampling* sendiri<sup>31</sup> adalah teknik yang dipergunakan untuk menetapkan sampel berdasarkan pertimbangan khusus yang selaras dengan kriteria penelitian (Sugiyono, 2022).

Subjek yang dimanfaatkan dalam riset ini yaitu siswa, Adapun syarat yang ditetapkan pada riset ini yaitu:

1. Siswa kelas X tahun ajaran 2024/2025
2. Bersekolah di MAN 1 Bantul
3. Berjenis<sup>1</sup> kelamin laki-laki maupun Perempuan

### D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang diterapkan dalam riset ini yaitu menggunakan metode kuantitatif yang berfungsi sebagai proses untuk memperoleh suatu data berupa angka-angka. Menurut Azwar (2018) metode kuantitatif merupakan suatu pendekatan untuk sebuah penelitian yang prosesnya akan melibatkan data yang berupa angka. Data yang digunakan tersebut didapatkan dari skala yang digunakan oleh peneliti yang kemudian dianalisis, sehingga dapat memunculkan hasil data berupa angka. Pada pengumpulan data variabel regulasi diri diambil dengan menggunakan skala regulasi diri dari Zimmerman

(1989) dan prokrastinasi akademik dari Ferrari (1995) yang berasal pada penelitian yang dilakukan oleh Muntazhim (2022).

Pada penelitian ini menetapkan skala sebagai metode pengumpulan datanya. Penelitian ini peneliti akan memberikan beberapa pernyataan yang kemudian akan dijawab oleh subjek penelitian melalui *google form* yang dibagikan langsung melalui link yang telah disediakan. Peneliti memanfaatkan model skala likert sebagai instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2022) tujuan dari menggunakan skala *Likert* yaitu untuk menimbang terkait dengan sikap, pendapat, dan tanggapan dari individu tertentu yang berkaitan dengan fenomena sosial yang terdiri dari lima pilihan jawaban. Lima jawaban tersebut yaitu, sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

### 1. Prokrastinasi Akademik

Instrumen evaluatif yang diaplikasikan dalam penelitian ini untuk mengkaji procrastinatio akademika dikonstruksi berdasar dimensi-dimensi yang diuraikan oleh Ferrari (1995), meliputi keterlambatan dalam memulai dan menyempurnakan tugas, kelambanan dalam eksekusi, disparitas antara perencanaan dan realisasi, serta predileksi terhadap aktivitas yang lebih menyenangkan. Pada skala ini terdiri dari 19 aitem *favourable* dan 17 *unfavourable*, dimana skala ini digunakan dengan cara dimodifikasi dari penelitian (Muntazhim, 2022) sesuai dengan tujuan penelitian ini.

**Tabel 3.1** *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik (Sebelum Uji Coba)

Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
-------	-------------------	---------------------	--------

Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1, 14, 15, 32	8, 21, 30, 36	8
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3, 9, 18, 29, 35	2, 7, 17, 22	9
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6, 10, 19, 26, 31	5, 12, 20, 24, 34	10
Melakukan aktivitas menyenangkan	4, 11, 25, 27, 28	13, 16, 23, 33	9
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>36</b>

Jawaban dari skala ini berbentuk skala likert dan responden diminta untuk memilih satu jawaban pada setiap pernyataan yang paling mencerminkan kondisi yang mereka alami. Skor dari setiap opsi jawaban ditetapkan sebagai berikut:

**Tabel 3.2** Bobot nilai skala Prokrastinasi Akademik

Kategori jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Sesuai (S)	4	2
Sangat Sesuai (SS)	5	1

## 2. Regulasi Diri

Skala penelitian yang dimanfaatkan guna melakukan pengukuran pengaturan diri yaitu memakai skala regulasi diri dari Zimmerman (1989). Instrumen skala ini dirancang berdasarkan dimensi-dimensi yang dijelaskan oleh Zimmerman, mencakup ranah personal, tingkah laku, dan konteks lingkungan. Skala ini terdiri dari 27 aitem dengan 14 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable* yang telah dimodifikasi kemudian disesuaikan dengan tujuan penelitian.

<sup>32</sup> **Tabel 3.3** *Blue Print* skala Regulasi Diri (Sebelum Uji Coba)

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Personal	1, 2, 12, 23, 27	11, 18, 25	8
Perilaku Belajar	3	13, 16, 19, 22	5
Lingkungan Belajar	5, 6, 7, 9, 15, 17, 20, 26	4, 8, 10, 14, 21, 24	14
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>27</b>

Jawaban skala ini berbentuk skala *likert* dan responden memberikan satu jawaban pada setiap pernyataan yang paling mencerminkan kondisi yang mereka alami. Adapun skor tiap jawaban yaitu:

**Tabel 3.4** Bobot nilai skala Regulasi Diri

Kategori jawaban	Favourable	Unfavourable
<sup>16</sup> Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Sesuai (S)	4	2
<sup>42</sup> Sangat Sesuai (SS)	5	1

#### E. Metode Analisis Data

Dalam studi ini data yang diperoleh dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26 yang kemudian dianalisis secara statistika <sup>27</sup> menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Teknik ini diaplikasikan guna mengetahui korelasi <sup>5</sup> antara variabel regulasi diri dan variabel prokrastinasi akademik. Uji asumsi yang digunakan sebagai syarat melakukan hipotesis yaitu :

##### <sup>7</sup> 1. Uji Asumsi

###### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu pengujian data yang diterapkan agar peneliti dapat mengetahui data yang telah terkumpul tersebar secara normal atau tidak. Untuk melihat data yang normal dapat menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yang 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 maka dikatakan tidak normal (Ahadi & Zain, 2023).

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas yaitu uji analisis yang digunakan untuk memastikan adanya variabel penelitian berada di suatu garis. Uji regresi yang digunakan berfungsi untuk memastikan hal tersebut, pada pengujian ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26. Data dapat dikatakan linear ketika nilai *linearity* lebih kecil dari 0.05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) (Febrianto, 2018).

### 2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa metode ini digunakan untuk menilai hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen, dengan bantuan SPSS versi 26.

## F. Kredibilitas

Pada penelitian ini melalui pengujian alat ukur diantaranya melalui uji validitas dan uji reliabilitas yang diantaranya antara lain:

### 1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan supaya hasil dari kesesuaian antar alat ukur sesuai dengan tujuan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas konstruk dengan menggunakan validitas isi dan *Aikens V* yang didapatkan dari hasil penilaian *expert judgment*. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa

instrumen penelitian yang valid menunjukkan bahwa alat ukur yang dimanfaatkan memiliki tingkat keabsahan yang baik. Validitas berarti bahwa instrumen tersebut mampu mengukur dengan tepat sesuai dengan tujuan atau aspek yang memang seharusnya diukur.

Rumus yang diterapkan guna menguji penelitian ini yaitu *pearson product moment*:

$$r = \frac{n\Sigma - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r$  : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : Jumlah subjek

X : Jumlah skor tiap butir soal

Y : Jumlah skor seluruh soal

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah proses dalam penelitian untuk mengetahui konsistensi dari alat ukur yang telah digunakan (Yusup, 2018). Batas daya diskriminasi aitem pada skala yang digunakan 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. Pengujian ini menggunakan *alpa cornbach* dan dilakukan hanya untuk item yang valid saja. Koefisien realibilitas dapat diterima dengan minimal 0.70, sehingga jika aitem tersebut memperoleh nilai realibilitas 0.09 atau mendekati 1.00

maka aitem tersebut telah dinyatakan memuaskan (Azwar, 2020). Rumus yang digunakan yaitu :

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right)$$

$r_{11}$  : Reliabilitas yang dicari

$n$  : Jumlah aitem pertanyaan yang di uji

$\sum \sigma_i^2$  : Jumlah varian skor tiap aitem

$\sigma^2$  : Varian total

### G. Rancangan Penelitian

Proses penelitian ini terdapat beberapa tahapan penelitian, antara lain :

#### 1. Tahap Persiapan

Pada bagian ini peneliti menentukan masalah yang akan diambil dengan cara mengidentifikasi permasalahan tersebut, dan kemudian melakukan studi pustaka yang berfungsi untuk mencari teori yang sesuai dengan variabel yang akan digunakan. Selanjutnya peneliti menentukan subjek yang akan digunakan sesuai dengan standar penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah menentukan subjek, kemudian memilih metode penelitian serta menyusun instrument penelitian yang akan digunakan dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan wawancara dan menyebarkan skala penelitian menggunakan kuisioner yang dibagikan menggunakan *google form* secara langsung pada subjek. Kriteria subjek penelitian ini yaitu siswa kelas X MAN 1 Bantul sehingga kuisioner yang dibagikan berupa *google form*.

### 3. Tahap Pengolahan Data

Selanjutnya melakukan pengolahan data secara statistik menggunakan SPSS versi 26.0. Setelah itu peneliti menganalisis hasil statistik tersebut dengan relevan sesuai sasaran dan tujuan penelitian yang telah dilakukan.

### 4. Tahap Evaluasi

Setelah proses tersebut terlaksanakan, peneliti membuat laporan akhir hasil penelitian yang telah dilaksanakan, selain itu membuat kesimpulan untuk membuktikan atas hipotesis yang sudah diajukan. Selanjutnya membuat artikel ilmiah yang kemudian dipublikasikan ke salah satu situs jurnal.

## PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

### A. Orientasi Kancah dan Persiapan

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

#### 4 1. Orientasi Kancah

Penelitian ini dilaksanakan<sup>33</sup> 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<sup>15</sup> 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 disebar dengan link yang diberikan oleh peneliti untuk subjek secara langsung melalui grup kelas X MAN 1 Bantul. *Google form* yang disebar 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 penanguhan tugas akademik. Pengambilan data dilakukan secara online dengan adanya pendampingan dari peneliti langsung saat melakukan pengisian kuisioner. 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 disebarkan 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 reliabilitas *Cronbach alpa* 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 Prokratinasi 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	Membutuhkan 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	terlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	17	-	1
	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan tugas	22	-	1
Melakukan aktivitas yang menyenangkan lebih menyenangkan	Melakukan hal yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	27, 28, 34, 35	32, 33	6
<b>Total</b>				<b>17</b>

## 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 dihitung dengan mengecilkkan 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 <sup>13</sup>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.

<sup>2</sup>Tabel 4.2 *Blueprint* Skala Regulasi Diri (Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
Personal(Person Functioning)	Mengatur dan Transformasi ( <i>Organizing and Transforming</i> )	1,4	-	2
	Merancang serta merencanakan tujuan ( <i>Goal setting and planning</i> )	5	-	1
	Berlatih serta mengingat ( <i>Rehearsing and memorizing</i> )	6, 8	7	3
Perilaku Belajar(Academic Behavioral Performance)	Evaluasi diri ( <i>Self evaluation</i> )	9	-	1
	Konsekuensi diri ( <i>Self consequences</i> )	-	12, 13	2
Lingkungan Belajar (Learning Environment)	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	-	

<b>Total</b>	<b>17</b>
--------------	-----------

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan riset dilaksanakan 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 kuisioner 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 laki-laki sebanyak 64 siswa yang mendapatkan persentase 43,54%, tetapi persentase ini cenderung lebih rendah apabila dibandingkan dengan responden <sup>2</sup>Perempuan yang berjumlah 83 siswa dengan persentase sebesar 56,46%.

**Tabel 4.4** Deskripsi Responden Penelitian Sesuai 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%
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100%</b>

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%.

### <sup>3</sup> 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 pengkategorian ini ialah membuat kelompok responden selaras pada tingkat nilai atribut penelitian (Azwar, 2020). Dibawah ini merupakan pengkategorian berdasar dengan formula secara norma.

<sup>22</sup> **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	$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$
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 temuan berupa:

<sup>2</sup> **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%
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100%</b>	<b>147</b>	<b>100%</b>

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 uji normalitas juga linieritas memanfaatkan 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).

**Label 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 (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**

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 <sup>23</sup>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 <sup>8</sup>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 tersebut memperlihatkan jika koefisien korelasi bernilai - 0,050, yang artinya korelasinya sangat rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwasannya tidak adanya relasi negatif pada prokrastinasi akademik dengan regulasi diri.

#### d. Analisis Tambahan

Analisis tambahan digunakan untuk mengetahui tingkat perbedaan jenis kelamin pada variabel prokrastinasi juga 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/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 Sunkrapalli (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 <sup>59</sup> 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<sup>17</sup> siswa. Kategori tinggi sebanyak 25 siswa, sedangkan kategori sangat tinggi berjumlah 9 siswa. Pada kategori rendah berjumlah 29<sup>19</sup> 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 tinggal 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

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari temuan analisis data yang sudah dilaksanakan, ditarik simpulan bahwa hipotesis yang diajukan pada riset ini ditolak. Hipotesis Alternatif (Ha) ditolak serta Hipotesis Nol (Ho) diterima. Hal ini membuktikan jika tak adanya relasi signifikan pada regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 1 Bantul. Arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang sangat rendah, yang berarti bahwa peningkatan atau penurunan regulasi diri tidak secara signifikan memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik pada siswa lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar regulasi diri, baik faktor internal berupa dorongan, minat, efikasi diri, serta kecemasan, maupun faktor eksternal berupa lingkungan belajar, pola asuh, dan distraksi sosial.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Siswa

Pelaksanaan riset ini diharapkan memberikan motivasi bagi siswa agar bisa meregulasi diri pada prokrastinasi akademik. Dimana akademik yang dimiliki siswa akan dapat meningkat dan memberikan dampak positif pada pembelajaran yang dijalani oleh siswa tersebut. Supaya siswa terhindar dari

perilaku prokrastinasi akademik, siswa harus meningkatkan regulasi diri masing-masing individu untuk mengetahui tujuan atau goals yang diharapkan oleh siswa itu sendiri.

## 2. Bagi Sekolah

Diharapkan riset mampu sebagai bahan evaluasi guna memberikan edukasi maupun peningkatan motivasi kepada siswa terkait regulasi diri untuk meningkatkan akademik yang berkualitas lebih baik lagi dengan cara memberikan penyuluhan agar tidak melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi akademik di sekolah.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti **masih** menyadari jika masih **terdapat** banyak **keterbatasan pada** kajian ini, maka diharapkan pada penelitian selanjutnya mampu melakukan penelitian lebih rinci lagi mengenai permasalahan serupa. Namun peneliti juga memberikan saran bahwa dapat menggunakan variabel lainnya seperti *self efficacy* atau dukungan keluarga yang dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti masa depan mampu menerapkan karakteristik subjek berbeda pada menggunakan metode yang berbeda pula untuk memperluas variabel penelitian tersebut.

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM PEMBELAJARAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X MAN 1 BANTUL

## ORIGINALITY REPORT

<b>17</b> %	<b>16</b> %	<b>5</b> %	<b>7</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>dspace.uii.ac.id</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>repository.unjaya.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>repository.iainkudus.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>adoc.pub</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<b>digilib.uin-suka.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>11</b>	<b>text-id.123dok.com</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

12	<a href="http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id">ejurnal-mapalus-unima.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://repository.ubharajaya.ac.id">repository.ubharajaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Siliwangi Student Paper	<1 %
17	<a href="http://repository.iainpurwokerto.ac.id">repository.iainpurwokerto.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://repositori.ubs-ppni.ac.id">repositori.ubs-ppni.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
20	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
21	Submitted to STIE PGRI Dewantara Jombang Student Paper	<1 %
22	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
23	<a href="http://repository.unibos.ac.id">repository.unibos.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
25	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %

27	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://repository.uinsaizu.ac.id">repository.uinsaizu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	Submitted to JSerra High School Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
31	<a href="http://afidburhanuddin.wordpress.com">afidburhanuddin.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://jurnal.stibsa.ac.id">jurnal.stibsa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
35	<a href="http://bagawanabiyasa.wordpress.com">bagawanabiyasa.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
37	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
38	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://jurnal.syntaxliterate.co.id">jurnal.syntaxliterate.co.id</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://www.ojs.diniyah.ac.id">www.ojs.diniyah.ac.id</a> Internet Source	<1 %

41	Arismunandar Bukoi, Agung Sutrisno, Johan S. C. Neyland. "PENERAPAN METODE FAILURE MODE AND EFFECT ANALYSIS PADA PELAYANAN SEKTOR PUBLIK (STUDI KASUS PASAR TRADISIONAL)", Jurnal Tekno Mesin, 2024 Publication	<1 %
42	Putri Pusvita Sari, Arini Mifti Jayanti. "PERBEDAAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI STRATEGI COPING", MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI, 2020 Publication	<1 %
43	<a href="http://ojs.unud.ac.id">ojs.unud.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	Submitted to UM Surabaya Student Paper	<1 %
45	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
46	<a href="http://jurnal.univrab.ac.id">jurnal.univrab.ac.id</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://e-journal.metrouniv.ac.id">e-journal.metrouniv.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://repositori.unsil.ac.id">repositori.unsil.ac.id</a> Internet Source	<1 %
51	Firsty Oktaria Grahani, Ardianti Agustin, Alfu Fitrotul Lailiyah, Natasha Valentina Rahardjo. "REGULASI DIRI PADA MAHASISWA REGULER	<1 %

DAN MAHASISWA BEKERJA DI TAHUN  
PERTAMA KULIAH", PSIKOSAINS (Jurnal  
Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2024

Publication

- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 52 | Listiyawati Asti Ningrum, Mohamad Arief Rafsanjani. "PENGARUH EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH MELALUI REGULASI DIRI DAN DISPOSISI BERPIKIR KRITIS", Jurnal Pendidikan Ekonomi (JURKAMI), 2024<br>Publication | <1 % |
| 53 | <a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 54 | <a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 55 | <a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 56 | <a href="http://karyaedukasi.com">karyaedukasi.com</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 57 | <a href="http://pdffox.com">pdffox.com</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 58 | <a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 59 | <a href="http://repo.iainbukittinggi.ac.id">repo.iainbukittinggi.ac.id</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 60 | <a href="http://repository.uksw.edu">repository.uksw.edu</a><br>Internet Source  | <1 % |
| 61 | <a href="http://digilib.iain-jember.ac.id">digilib.iain-jember.ac.id</a><br>Internet Source  | <1 % |
-

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA