

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK MURID DI SMPN 1 BANUHAMPU**

**Rine Rahayu<sup>1\*</sup>, Arjoni<sup>2</sup>, Afrinaldi<sup>3</sup>, Linda Yarni<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Bimbingan dan Konseling, FTIK UIN Sjech M.Djamil Djambek  
Bukittinggi

Email: [rinerahayu0207@gmail.com](mailto:rinerahayu0207@gmail.com)<sup>1</sup>, [arjoni@uinbukittinggi.ac.id](mailto:arjoni@uinbukittinggi.ac.id)<sup>2</sup>,  
[afrinaldi@uinbukittinggi.ac.id](mailto:afrinaldi@uinbukittinggi.ac.id)<sup>3</sup>, [lindayarni@uinbukittinggi.ac.id](mailto:lindayarni@uinbukittinggi.ac.id)<sup>4</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya sebagian murid yang mengalami prokrastinasi akademik yang cukup mengkhawatirkan. Hal ini tampak dari kecenderungan murid malas mengerjakan tugas, sering menunda tugas, lebih mementingkan bermain game dan media sosial daripada mengerjakan tugas dan kurang mampu dalam manajemen waktu yang baik. Keadaan tersebut muncul karena sebagian murid belum memiliki kemampuan yang cukup dalam mengatur dan mengarahkan kegiatan belajarnya sendiri. Oleh sebab itu, kajian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat kebiasaan menunda penyelesaian tugas, kemampuan mengelola proses belajar (*self regulated learning*), serta melihat hubungan antara keduanya pada murid kelas VIII di SMPN 1 Banuhampu. Penelitian dilakukan dengan pendekatan berbasis angka yang menelaah keterkaitan antar gejala, dengan subjek seluruh murid kelas VIII dan sebagian dipilih secara acak sehingga diperoleh 161 responden. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tugas maupun kemampuan murid dalam mengatur kegiatan belajar berada pada tingkat sedang. Temuan penelitian juga memperlihatkan adanya hubungan yang jelas antara kemampuan mengelola belajar dan kebiasaan menunda tugas, di mana semakin baik kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki murid, maka kecenderungan menunda pekerjaan sekolah akan semakin berkurang. Besarnya pengaruh kemampuan tersebut terhadap perilaku menunda tugas mencapai lebih dari separuh, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kajian ini.

**Kata kunci: Self Regulated Learning; Prokrastinasi Akademik; Bimbingan Akademik**

**Abstract**

This research was motivated by the alarming number of students experiencing academic procrastination. This is evident in their tendency to be lazy about completing assignments, frequently postponing assignments, prioritizing gaming and social media over assignments, and poor time management skills. This situation arises because some students lack the ability to organize and direct their own learning activities. Therefore, this study was conducted to describe the level of procrastination habits, the ability to manage the learning process (*self-regulated learning*), and the relationship between the two in eighth-grade students at SMPN

1 Banuhampu. The study used a numerical approach that examined the interrelationships between symptoms. Subjects included all eighth-grade students and a randomly selected sample, resulting in 161 respondents. The data analysis results indicated that both procrastination habits and students' ability to organize their learning activities were at a moderate level. The research findings also demonstrated a clear relationship between learning management skills and procrastination habits, indicating that the better a student's self-regulated learning skills, the less likely they were to procrastinate. The influence of these abilities on procrastination behavior reached more than half, while the remainder was influenced by various factors outside this study.

**Keywords: Self-Regulated Learning; Academic Procrastination; Academic Guidance**

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan bagian mendasar dalam kehidupan manusia yang memiliki peran besar dalam membentuk mutu dan kualitas manusia itu sendiri. Melalui kegiatan pendidikan, setiap individu diharapkan dapat menggali serta mengembangkan kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu berperan secara positif di tengah kehidupan sosial. Pendidikan tidak sekadar menjadi sarana penyampaian ilmu pengetahuan, tetapi juga menjadi proses pembinaan kepribadian, pengasahan daya pikir, serta penanaman sikap dan perilaku yang baik. Oleh karena itu, pendidikan dapat dipandang sebagai landasan utama dalam melahirkan generasi yang berpengetahuan, memiliki kepribadian yang baik, serta memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap kehidupan masyarakat (Citriadin, 2019).

Dalam kegiatan belajar di sekolah, murid diharapkan mampu memahami bahan pelajaran, menyelesaikan pekerjaan yang

diberikan oleh pengajar, serta meninjau kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Selain itu, mereka juga dituntut memiliki ketertiban dan tanggung jawab dalam menuntaskan berbagai tugas belajar yang diberikan. Namun pada kenyataannya, tidak sedikit murid yang menunjukkan kebiasaan menangguhkan penyelesaian pekerjaan sekolah sehingga tugas yang seharusnya diselesaikan tepat waktu justru tertunda (Asri, 2018).

Perilaku menunda tugas belajar merupakan kebiasaan menangguhkan pengerjaan pekerjaan sekolah yang seharusnya segera diselesaikan. Hal ini biasanya terjadi ketika murid lebih memilih melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menarik daripada menuntaskan pekerjaan yang menjadi kewajibannya. Akibatnya, tugas yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu justru tertunda bahkan tidak terselesaikan dengan baik. Kondisi tersebut tentu berdampak negatif terhadap proses belajar maupun hasil akademik

peserta didik (Ghufron & Suminta, 2010).

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diamati melalui beberapa indikator, perilaku tersebut tampak dari kebiasaan menangguhkan awal pengerjaan tugas, lambat dalam menuntaskan pekerjaan belajar, adanya perbedaan antara rencana dengan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang diberikan. Apabila kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak kurang baik seperti menurunnya hasil belajar, lemahnya sikap disiplin, serta berkurangnya rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan sekolah (Ghufron & Suminta, 2010).

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi individu itu sendiri, seperti kondisi fisik, motivasi belajar, kemampuan mengelola diri, serta kondisi psikologis lainnya. Sementara itu, faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun pengaruh teman sebaya. Berbagai faktor tersebut dapat memengaruhi sikap dan perilaku peserta didik dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik adalah kemampuan peserta didik

dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri atau yang dikenal dengan istilah *self regulated learning*. *Self regulated learning* merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan proses belajar yang dilakukannya. Melalui kemampuan ini, peserta didik mampu merencanakan kegiatan belajar, menentukan strategi belajar yang tepat, serta melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan.

Kemampuan mengatur kegiatan belajar secara mandiri dapat dipahami sebagai upaya sadar seseorang dalam mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Murid yang memiliki kemampuan tersebut dengan baik biasanya lebih mampu mengatur waktu belajar, menentukan pekerjaan yang harus didahulukan, serta tetap memiliki dorongan untuk menyelesaikan berbagai tugas sekolah. Sebaliknya, murid yang kurang memiliki kemampuan mengatur dirinya sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, kurang tertib dalam belajar, dan cenderung menangguhkan penyelesaian tugas.

Kemampuan *self regulated learning* dapat dilihat melalui beberapa indikator, seperti kesadaran terhadap proses berpikir, penggunaan strategi belajar yang efektif, serta adanya motivasi yang berkelanjutan dalam mencapai tujuan akademik. Selain itu, peserta didik yang memiliki *self regulated learning* yang baik biasanya mampu

mengambil inisiatif dalam belajar, menentukan tujuan belajar secara mandiri, memanfaatkan berbagai sumber belajar, serta memantau dan mengevaluasi proses belajar yang sedang dilakukan (Darmiany, 2012).

Fenomena prokrastinasi akademik juga ditemukan pada peserta didik di SMP Negeri 1 Banuhampu, khususnya pada murid kelas VIII. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2024, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Peneliti mengamati bahwa sebagian murid lebih memilih bermain di luar kelas ataupun pergi ke kantin ketika guru tidak berada di kelas pada jam pelajaran. Selain itu, dari hasil pengamatan terhadap buku tugas dan catatan harian beberapa murid, terlihat bahwa masih terdapat tugas yang tidak lengkap serta nilai akademik yang berada di bawah rata-rata.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa murid kelas VIII. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian murid merasa tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak sehingga menimbulkan rasa malas untuk mengerjakannya. Selain itu, terdapat pula murid yang menunda pengerjaan tugas karena memiliki aktivitas lain di luar sekolah, sehingga tugas sering dikerjakan menjelang batas waktu pengumpulan. Beberapa murid juga mengaku lebih sering

menghabiskan waktu untuk bermain permainan digital dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling di sekolah tersebut juga menunjukkan bahwa perilaku menunda pengerjaan tugas sering terjadi pada murid kelas VIII. Guru menyampaikan bahwa sebagian murid cenderung mengeluh ketika diberikan tugas dan lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain atau mengobrol dengan teman dibandingkan menyelesaikan tugas yang diberikan. Akibatnya, banyak tugas yang tidak selesai tepat waktu dan harus dibawa pulang untuk dikerjakan di rumah.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam proses pembelajaran di sekolah. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelaahan untuk memahami berbagai hal yang berkaitan dengan munculnya kebiasaan tersebut, salah satunya dengan melihat keterkaitan antara kemampuan murid dalam mengatur kegiatan belajarnya dengan kebiasaan menunda penyelesaian tugas sekolah. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana kemampuan mengelola kegiatan belajar dapat memengaruhi kecenderungan murid dalam menanggukuhkan penyelesaian pekerjaan belajar. Dengan demikian, temuan dari kajian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam

memperbaiki proses belajar sekaligus menumbuhkan sikap tertib dan tanggung jawab murid terhadap tugas sekolah.

## **B. METODE**

Kajian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan berbasis angka untuk melihat keterkaitan antara dua hal yang diteliti, yaitu kemampuan murid dalam mengelola kegiatan belajarnya dengan kebiasaan menanggukhan penyelesaian tugas sekolah. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Banuhampu yang berada di Padang Luar, Kecamatan Banuhampu, Kabupaten Agam. Penentuan tempat tersebut didasarkan pada beberapa keadaan yang ditemukan di lapangan, seperti murid yang sering bermain di luar kelas ketika guru tidak hadir, penggunaan gawai yang kurang terkontrol, serta kebiasaan menunda penyelesaian pekerjaan sekolah hingga mendekati batas pengumpulan.

Populasi penelitian adalah seluruh murid kelas VIII di SMP Negeri 1 Banuhampu yang berjumlah 270 orang dan tersebar dalam sembilan kelas. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 161 murid sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan secara proporsional dari setiap kelas dan dipilih secara acak melalui metode undian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan mengenai kemampuan

murid dalam mengatur kegiatan belajar dan kebiasaan menunda tugas. Kuesioner menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Jawaban responden digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi yang diteliti.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

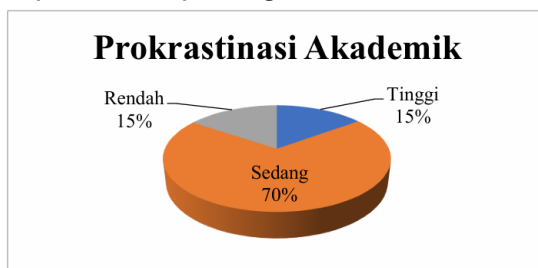
#### **Indeks Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 1 Banuhampu**

Data mengenai tingkat prokrastinasi akademik murid SMPN 1 Banuhampu diperoleh melalui penyebaran angket kepada 161 responden yang disusun berdasarkan beberapa indikator perilaku menunda tugas, seperti menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, adanya perbedaan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban dari selalu hingga tidak pernah. Hasil pengolahan data menunjukkan skor tertinggi sebesar 133 dan skor terendah 51, dengan rentang skor 82, nilai rata-rata 131,42, serta standar deviasi 14,160 yang kemudian digunakan untuk menentukan kategori tingkat prokrastinasi akademik murid.

**Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

| Kategori | Indeks  | Frekuensi | Persentase |
|----------|---------|-----------|------------|
| Rendah   | <67     | 24        | 14,9%      |
| Sedang   | 67 - 96 | 112       | 69,5%      |
| Tinggi   | >96     | 25        | 15,5%      |
| Jumlah   |         | 161       | 100%       |

Persentase prokrastinasi akademik dalam diagram lingkaran dapat dilihat pada gambar 1



**Gambar 1. Data Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan penyajian data pada tabel dan diagram, terlihat bahwa mayoritas murid menunjukkan tingkat kebiasaan menunda tugas pada taraf menengah, sedangkan sebagian kecil lainnya berada pada tingkat yang lebih rendah maupun lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum murid SMPN 1 Banuhampu masih mengalami kecenderungan menunda pengerjaan tugas dalam kegiatan belajar, yang terlihat dari beberapa indikator perilaku prokrastinasi akademik.



**Gambar 2. Data Indikator Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan diagram yang ditampilkan, perilaku menangguhkan

pekerjaan belajar paling banyak terlihat pada kebiasaan menunda memulai dan menyelesaikan tugas serta lambat dalam mengerjakannya. Selain itu, juga tampak adanya perbedaan antara rencana dengan pelaksanaan pekerjaan serta kecenderungan murid melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas sekolah.

### **Indeks Self Regulated Learning Siswa Di SMPN 1 Banuhampu**

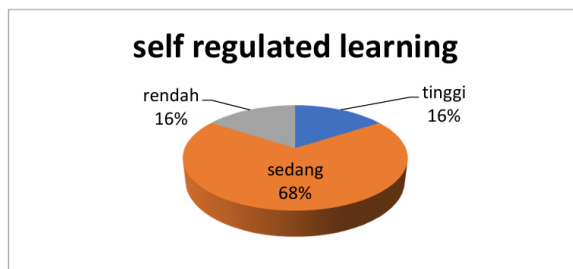
Data mengenai indeks *self regulated learning* murid SMPN 1 Banuhampu diperoleh melalui penyebaran angket kepada seluruh responden penelitian. Instrumen angket disusun berdasarkan indikator utama *self regulated learning*, yaitu kesadaran berpikir, penggunaan strategi, dan motivasi yang berkelanjutan. Setiap indikator diukur menggunakan skala *likert* dengan pilihan jawaban dari sangat sesuai hingga tidak sesuai. Skor setiap item kemudian dijumlahkan sehingga menghasilkan indeks *self regulated learning* untuk tiap murid.

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor tertinggi pada variabel *self-regulated learning* adalah 129, sedangkan skor terendah 70, dengan jumlah sampel 161. Range skor sebesar 59, rata-rata 172,06, dan standar deviasi 12,917. Penentuan kategori tinggi, sedang, dan rendah dilakukan berdasarkan tiga kategori berikut:

**Tabel 2. Data Distribusi Frekuensi  
Self Regulated Learning**

| Kategori | Indeks   | Frekuensi | Persentase |
|----------|----------|-----------|------------|
| Rendah   | <88      | 25        | 15,5%      |
| Sedang   | 88 - 113 | 108       | 67%        |
| Tinggi   | >113     | 28        | 15,5%      |
| Jumlah   |          | 161       | 100%       |

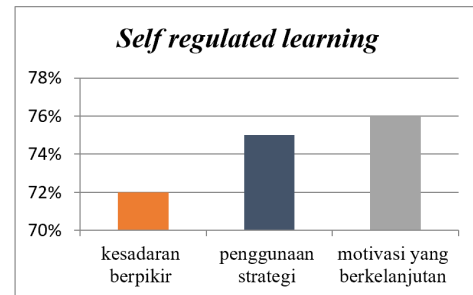
Persentase *self regulated learning* dalam diagram lingkaran dapat dilihat pada gambar 3.



**Gambar 3. Data Distribusi Frekuensi Self Regulated Learning**

Berdasarkan data pada Tabel 2 dan gambar 3, 28 murid atau 15,5% menunjukkan tingkat *self-regulated learning* rendah, 108 murid atau 67% berada pada tingkat sedang, dan 25 murid atau 15,5% memiliki tingkat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa murid di SMPN 1 Banuhampu memiliki *self regulated learning* dalam kategori sedang dalam belajar, yang nantinya memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik murid tersebut.

Umumnya murid yang memiliki *self regulated learning* terlihat pada 3 indikator *self regulated learning*, berikut diagram dari indikator *self regulated learning* yang dimiliki murid SMPN 1 Banuhampu:



**Diagram Gambar 4. Data Indikator Self Regulated Learning**

Berdasarkan diagram gambar 4 diketahui bahwa indikator dari *self regulated learning*, yaitu motivasi yang berkelanjutan menjadi indikator utama ketika murid memiliki *self regulated learning* pada dirinya yaitu sebanyak 76%, selanjutnya indikator penggunaan strategi sebanyak 75% dan indikator kesadaran berpikir sebanyak 72%.

## Uji Prasyarat Analisis Data

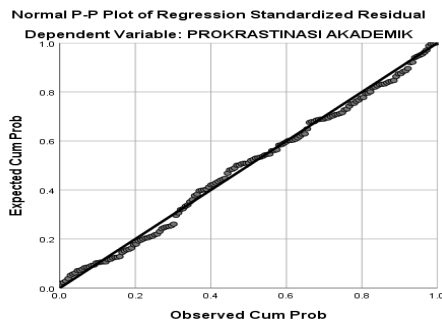
### 1. Uji Normalitas

Hasil pengujian normalitas data penelitian disajikan pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 161                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 9.87600378              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .044                    |
|                                  | Positive       | .044                    |
|                                  | Negative       | -.035                   |
| Test Statistic                   |                | .044                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .200 <sup>c,d</sup>     |

Test distribution is Normal.



Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel, nilai peluang yang diperoleh berada di atas batas ketentuan, sehingga dapat dipahami bahwa sebaran data yang digunakan dalam kajian ini tergolong wajar dan tidak menyimpang.

## 2. Uji Linearitas

Hasil pengujian linearitas data penelitian disajikan pada tabel:

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

| Hasil Uji Linearitas                             |               |                          |                |     |             |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|
|                                                  |               |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square |
| Prokrastinasi akademik * self regulated learning | Betwe en d)   | (Combine d)              | 20394.176      | 48  | 424.879     |
|                                                  | Group         | Linearity                | 16475.968      | 1   | 16475.968   |
|                                                  |               |                          |                |     | 157.888     |
|                                                  |               | Deviation from Linearity | 3918.208       | 47  | 83.366      |
|                                                  |               |                          |                |     | .799        |
|                                                  | Within Groups |                          | 11687.464      | 112 | 104.352     |
|                                                  | Total         |                          | 32081.640      | 160 |             |
|                                                  |               |                          |                |     |             |
|                                                  |               |                          |                |     |             |

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada tabel, nilai yang diperoleh berada di atas batas ketentuan, sehingga dapat dipahami bahwa keterkaitan antara kemampuan mengelola kegiatan belajar dengan kebiasaan menunda penyelesaian tugas menunjukkan pola yang searah.

## Pengujian Hipotesis

### 1. Analisis Regresi Linear Sederhana

Hasil pengolahan data yang dilakukan untuk melihat keterkaitan antar hal yang dikaji dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana**

| Model                   | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |         | Sig. |
|-------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|
|                         | B                           | Std. Error | Beta                      | t       |      |
| (Constant)              | 162.958                     | 6.326      |                           | 25.762  | .000 |
| SELF REGULATED LEARNING | -.810                       | .063       | -.717                     | -12.956 | .000 |

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

Hasil pengolahan data menggunakan analisis regresi menunjukkan bahwa kemampuan murid dalam mengatur proses belajarnya memiliki pengaruh terhadap perilaku menunda tugas. Koefisien regresi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan pengelolaan diri dalam belajar, maka kecenderungan menunda pekerjaan akademik akan semakin berkurang. Hasil pengujian menunjukkan nilai yang berada di bawah batas yang ditentukan, sehingga dugaan dalam kajian ini dapat diterima. Dengan demikian dapat dipahami bahwa kemampuan murid dalam mengatur kegiatan belajar memiliki keterkaitan yang jelas dengan kebiasaan menunda penyelesaian tugas di SMPN 1 Banuhampu.

### 2. Uji Koefisien Determinasi

Berikut ini uji koefisiendeterminasi ( $R^2$ ) menggunakan SPSS:

**Tabel 6. Uji Koefisien Dterminasi (R<sup>2</sup>)**

| Model Summary <sup>b</sup> |                   |          |                   |                            |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                      | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                          | .717 <sup>a</sup> | .514     | .511              | 9.907                      |

a. Predictors: (Constant), SRL

b. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

Berdasarkan tabel 6 diketahui nilai determinasi ( R-Square ) adalah 0,514. Nilai 0,514 dapat diartikan variabel *self regulated learning* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 51,4 %, sisanya sebesar 48,6 % dijelaskan oleh variabel atau faktor lain yang tidak dimasukan dalam model penelitian ini, seperti kesehatan fisik, gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

## Pembahasan

Penelitian ini mengkaji indeks prokrastinasi akademik, indeks *self regulated learning* dan mengkaji seberapa besar pengaruh *self-regulated learning* terhadap *prokrastinasi akademik* murid kelas 8 di SMPN 1 Banuhampu, dengan jumlah responden sebanyak 161 siswa. Berdasarkan Tabel 4.2, hasil analisis variabel *prokrastinasi akademik* menunjukkan bahwa 25 siswa (15,5%) berada pada tingkat rendah, sedangkan 24 murid (14,9%) termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis indeks prokrastinasi akademik murid SMPN 1 Banuhampu, secara umum tingkat prokrastinasi akademik murid berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh 25 orang murid yang termasuk dalam kategori

prokrastinasi akademik rendah, yang menandakan bahwa sebagian besar murid telah mampu memulai mengerjakan tugas tanpa menunda, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, kesesuaian antara rencana dengan kinerja aktual dalam menyelesaikan tugas serta sudah mampu memilih mengerjakan tugas daripada melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufron & Suminta, 2010).

Namun demikian, sejumlah 24 murid berada pada tingkat kebiasaan menunda pekerjaan sekolah yang tergolong tinggi. Keadaan ini umumnya terlihat dari sikap menangguhkan saat memulai maupun menuntaskan tugas yang diberikan, serta lambat dalam mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan belajar (Ghufron & Suminta, 2010).

Dua indikator inilah yang menonjol dari perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh murid dimana memiliki angka sebesar 51%, yang dapat dilihat pada lampiran. Selebihnya perilaku prokrastinasi akademik murid tersebut dilihat dari indikator yang lain yaitu indikator adanya kesenjangan waktu adanya perbedaan antara apa yang direncanakan dan kinerja nyata, serta murid lebih memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada melaksanakan tugas yang wajib dikerjakan (Ghufron & Suminta, 2010).

Hasil ini menunjukkan bahwa murid di SMPN 1 Banuhampu mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dalam belajar.

Berdasarkan hasil analisis variabel *self-regulated learning* menunjukkan bahwa 28 murid (15,5%) berada pada tingkat rendah, sedangkan 25 murid (15,5%) termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis indeks tingkat *self regulated learning* murid SMPN 1 Banuhampu, secara umum kemampuan pengaturan diri dalam belajar murid berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 25 orang murid berada pada tingkat *self regulated learning* tinggi, yang menandakan bahwa sebagian murid telah memiliki kesadaran berpikir, penggunaan strategi dan motivasi yang berkelanjutan dalam belajar (Darmiany, 2012).

Namun demikian, terdapat 28 orang siswa murid yang memiliki tingkat *self regulated learning* pada kategori rendah, hal ini yang menandakan bahwa sebagian murid belum memiliki kesadaran berpikir, penggunaan strategi dan motivasi yang berkelanjutan dalam belajar.

Berdasarkan indikator *self regulated learning* umumnya murid yang memiliki *self regulated learning* terlihat dengan memiliki motivasi yang berkelanjutan dalam belajar. Indikator inilah yang menonjol dari perilaku *self regulated learning* yang dimiliki oleh murid dimana memiliki angka sebesar 75%, yang dapat dilihat pada lampiran. Selebihnya *self regulated learning* murid tersebut dilihat dari indikator yang lain yaitu indikator adanya kesadaran berpikir dan penggunaan strategi dalam belajar.

*Self regulated learning* seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, faktor internal seperti pengetahuan, kemampuan metakognisi dan tujuan yang akan dicapai (Ghufron & Suminta, 2010). faktor perilaku dan faktor eksternal ( faktor lingkungan) meliputi, faktor dari keluarga, sekolah dan faktor teman sebaya (Kristiyani, 2016).

*Self regulated learning* peserta didik dapat diamati dan diukur seperti memiliki kesadaran berpikir (*awareness of thinking*), penggunaan strategi (*use of strategies*), dan motivasi yang berkelanjutan (*sustained motivation*) (Darmiany, 2012).

Hasil ini menunjukkan bahwa murid di SMPN 1 Banuhampu memiliki *self regulated learning* dalam kategori sedang dalam belajar, yang nantinya memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik murid tersebut.

Kebiasaan menunda penyelesaian tugas belajar dapat dipengaruhi oleh kemampuan murid dalam mengelola kegiatan belajarnya. Hal ini juga diperkuat oleh temuan kajian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh dua kelompok penyebab, yaitu yang berasal dari dalam diri dan dari lingkungan sekitar. Faktor dari dalam diri berkaitan dengan kemampuan mengatur kegiatan belajar, keyakinan terhadap kemampuan diri, pengelolaan waktu, serta pengendalian diri, sedangkan faktor dari luar berkaitan dengan dukungan

yang diberikan oleh orang tua maupun teman sebaya (Mualima, 2021).

Dengan demikian, sekitar 48,6% penyebab kebiasaan menunda tugas dipengaruhi unsur dari dalam diri seperti kondisi fisik dan keyakinan diri, serta dari luar seperti dukungan orang tua dan teman sebaya. Hal ini berkaitan dengan sifat pribadi, kemampuan mengatur kegiatan belajar secara mandiri, serta rasa cemas dalam pergaulan. Kemampuan mengelola proses belajar sendiri menunjukkan kemandirian dan tanggung jawab dalam mencapai hasil belajar yang baik (Ghufron & Suminta, 2010).

Siswa dengan keterampilan *self regulated learning* mampu mengendalikan pikiran, perasaan serta tindakannya guna meraih tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, murid lebih dahulu menyusun rencana belajar agar selaras dengan sasaran yang hendak dicapai.

Berdasarkan hasil instrumen yang telah disebarkan kepada murid kelas VIII SMP 1 Banuhampu, indikator tertinggi yang dimunculkan murid ketika melakukan prokrastinasi akademik terdapat pada aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan tugas yang dihadapi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar murid cenderung menunda ketika akan mengawali dan menyelesaikan tugas akademik, meskipun telah mengetahui kewajiban yang harus dipenuhi.

Perilaku penundaan tersebut mencerminkan rendahnya pengelolaan waktu dan motivasi

belajar murid, sehingga berdampak pada keterlambatan tugas dan menurunnya kualitas hasil belajar. Dengan demikian, indikator penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada murid kelas VIII SMP 1 Banuhampu.

Faktor kedua yang juga sangat mempengaruhi adalah rendahnya kesadaran diri dan motivasi internal murid. Hal ini terlihat dari perilaku murid yang bersikap acuh tak acuh terhadap tugas, seperti mengobrol dengan teman saat guru memberikan tugas. Kondisi ini menunjukkan kurangnya kesadaran murid terhadap tanggung jawab belajar yang harus dipenuhi. Bahkan sebagian murid hanya mau mengerjakan tugas apabila dipaksa atau diberikan tekanan tertentu, baik oleh guru maupun pihak sekolah.

Guru bimbingan dan konseling bersama guru mata pelajaran telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan tanggung jawab akademik murid, salah satunya dengan menerapkan blanko persyaratan kelengkapan tugas sebagai syarat mengikuti ujian. Namun upaya tersebut belum sepenuhnya efektif, karena masih terdapat murid yang enggan mengerjakan tugas dan tidak melengkapi tanda tangan pada blanko tersebut. Selain itu sebagian murid menunjukkan rendahnya berpikir akademik, dimana mereka lebih memilih bermain atau melakukan aktivitas lain, seperti bermain bola,

dibandingkan mengerjakan tugas sekolah.

Menariknya, murid yang kurang bertanggung jawab dalam akademik justru menunjukkan kerajinan dan semangat tinggi pada bidang olahraga. Dalam beberapa kasus, pihak sekolah bahkan harus melakukan pemanggilan orang tua agar murid bersedia belajar dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

Selain faktor tersebut, prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor keluarga, khususnya kondisi orang tua. Sebagian murid berasal dari keluarga broken home sehingga kurang mendapatkan perhatian dan pengawasan dalam mengerjakan tugas di rumah. Faktor lingkungan turut berperan, dimana lingkungan tempat tinggal murid yang kurang kondusif, seperti lingkungan pasar disekitar sekolah, menyebabkan interaksi sosial dan pola komunikasi yang kurang mendukung perkembangan akademik murid. Hal ini secara tidak langsung memperkuat kecendrungan murid untuk menunda tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Hal ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik murid tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti kebiasaan bermain gadget, tetapi juga oleh faktor internal yang berasal dari diri murid itu sendiri. Faktor internal tersebut berkaitan dengan rendahnya kemampuan *self regulated learning*, yang tercermin dari kurangnya kesadaran diri, lemahnya motivasi belajar, serta rendahnya rasa

tanggung jawab murid terhadap tugas akademik. Ketidakmampuan murid dalam mengatur diri, waktu, dan prioritas belajar menyebabkan mereka cenderung menunda pengerjaan tugas dan kurang fokus pada kegiatan akademik.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan penelitian terdahulu yang membahas faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik murid. Temuan penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri (*self regulated learning*) berkontribusi terhadap munculnya perilaku menunda tugas akademik pada murid. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian Rahmawati Puji Astuti dan rekan-rekan yang menunjukkan adanya pengaruh nyata antara kemampuan mengatur diri dengan kebiasaan menunda tugas. Semakin lemah kemampuan tersebut pada murid, semakin besar kecenderungan mereka menangguhkan penyelesaian tugas belajar (Pujiastuti et al., 2023).

Hasil ini juga menguatkan temuan Anastasia Suci yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola kegiatan belajar berpengaruh terhadap kebiasaan menunda tugas. Ketidakmampuan murid dalam mengatur waktu, mengendalikan perilaku belajar, serta membangun dorongan diri membuat mereka cenderung menangguhkan pekerjaan sekolah. Dengan demikian, kebiasaan tersebut tidak hanya dipicu oleh pengaruh luar, tetapi juga sangat dipengaruhi kemampuan dari dalam diri murid (Suci & Konradus, 2022).

Berdasarkan indikator permasalahan yang telah dirumuskan pada bagian latar belakang, terbukti bahwa murid menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tampak dalam berbagai bentuk, seperti enggan mengerjakan tugas karena kurang menyukai mata pelajaran matematika dan kesenian, kebiasaan menunda dan menumpuk tugas, kecenderungan lebih memilih bermain *game* dan menggunakan media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas, sedangkan permasalahan *self regulated learning* yang mereka tampilkan yaitu rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu, sikap yang acuh tak acuh terhadap tugas yang diberikan oleh guru.

Hasil kajian menunjukkan bahwa murid dengan kemampuan mengatur kegiatan belajar yang baik cenderung jarang menunda penyelesaian tugas. Temuan ini didukung perhitungan yang memperlihatkan nilai  $0,000 < 0,05$ , sehingga terlihat adanya pengaruh berlawanan yang nyata antara keduanya. Nilai konstanta 162,958 menunjukkan bahwa jika kemampuan tersebut tidak ada, maka kecenderungan menunda diperkirakan berada pada angka 162,958. Sementara itu, nilai -0,810 menandakan setiap kenaikan 1 poin pada kemampuan tersebut diikuti penurunan kebiasaan menunda sebesar 0,810 poin, dengan keadaan lain tetap sama.

Temuan ini juga sejalan dengan kajian Windriya Sri Santika dan Dian Ratna Sawitri yang memperoleh

korelasi -0,82 dengan  $p < 0,01$ , yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mengatur kegiatan belajar, semakin kecil kecenderungan menangguk tugas (Santika & Sawitri, 2016).

Hasil penelitian ini mendukung teori Millgram yang dikemukakan dalam buku karya M. Nur Ghufon, yang menyatakan bahwa *trait kepribadian individu*, seperti *self-regulated learning*, berperan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Pengaruh tersebut tercermin melalui motivasi yang dimiliki individu, di mana motivasi memberikan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan indikator dalam *self-regulated learning*, salah satunya yaitu adanya motivasi belajar yang berkelanjutan (Ghufon & Suminta, 2010).

Dari temuan tersebut dapat dipahami bahwa murid yang memiliki kemampuan mengatur kegiatan belajar dengan baik cenderung jarang menunda penyelesaian tugas. Sebaliknya, murid yang kemampuan tersebut rendah lebih sering menangguk pekerjaan belajar.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *self-regulated learning* murid SMPN 1 Banuhampu termasuk kategori sedang, sehingga *prokrastinasi akademik* mereka juga tergolong sedang.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pihak sekolah maupun orang tua untuk mendorong peningkatan *self-regulated learning* siswa, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalkan. Tanpa pengembangan

*self-regulated learning* yang baik, semakin banyak murid yang berisiko mengalami prokrastinasi akademik.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan menunda penyelesaian tugas pada murid kelas VIII di SMPN 1 Banuhampu berada pada tingkat sedang hingga tinggi, meskipun terdapat sebagian kecil murid yang menunjukkan tingkat penundaan yang rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya untuk membantu murid agar lebih mampu mengelola tugas belajar dengan baik. Di sisi lain, kemampuan murid dalam mengatur proses belajar berada pada kategori cukup, yang menandakan bahwa sebagian murid telah memiliki kemampuan dalam mengelola kegiatan belajar, meskipun masih terdapat beberapa yang memerlukan peningkatan dalam hal pengendalian diri dan pengaturan waktu. Hasil analisis data juga memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola diri dalam belajar memiliki hubungan yang berlawanan arah dengan perilaku menunda tugas, di mana semakin baik kemampuan tersebut maka kecenderungan menunda tugas semakin menurun. Besarnya pengaruh yang ditemukan menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri dalam belajar memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap munculnya perilaku penundaan tugas, sementara

sebagian lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri, D., N. (2018). *Prokrastinasi Akademik : Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self Regulated Learning*. Madiun : UNIPMA PRESS.
- Citriadin, Y. (2019). *Pengantar Pendidikan*. Mataram : FTIK UIN Mataram.
- Darmiany, D. (2012). *Self Regulated Learning (SRL) Riset dan Aplikasi*. Mataram: Arga Puji Press.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kristiyani, T. (2016). *Self Regulated Learning (konsep, implikasi, dan tantangan bagi siswa di Indonesia)*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Mualima, K. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30-33.
- Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda. *Motivasi Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 8(1), 1-7.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Suci, A., & Konradus, N. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti

Kuliah Di Masa Pandemi Covid-19,  
Jurnal Kesehatan dan Kedokteran,  
1(2), 1-8.