

Regulasi Diri Belajar dan Konformitas Teman Sebaya: Faktor Penentu Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Anisa Nurmalahayati

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Suhadianto

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: anisanurmalahayati@gmail.com

Abstract

Academic procrastination is still frequently found among junior high school students and has a negative impact on academic achievement and psychological well-being. This condition is influenced by internal and external factors, including self-regulated learning and peer conformity. This study aims to examine the relationship between self-regulated learning and peer conformity with academic procrastination among junior high school students. The study employed a quantitative correlational design using an accidental sampling technique. The research subjects were junior high school students. The instruments used included a self-regulated learning scale, a peer conformity scale, and an academic procrastination scale. Data analysis was conducted using nonparametric correlation techniques. The results showed a significant negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination, as well as a positive relationship between peer conformity and academic procrastination. In conclusion, strengthening self-regulated learning and managing peer influence are important aspects in efforts to prevent academic procrastination among junior high school students.

Keywords: self-regulated learning; peer conformity; academic procrastination; junior high school students.

Abstrak

Perilaku menunda tugas akademik masih sering dijumpai pada siswa Sekolah Menengah Pertama dan berdampak pada penurunan prestasi serta kesejahteraan psikologis. Kondisi ini dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal, di antaranya kemampuan regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan teknik accidental sampling. Subjek penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Pertama. Instrumen yang digunakan meliputi skala regulasi diri belajar, skala konformitas teman sebaya, dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data dilangsungkan dengan Teknik korelasi nonparametrik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik, serta terdapat hubungan positif antara konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Kesimpulannya, bahwasanya penguatan regulasi diri belajar dan pengelolaan pengaruh teman sebaya menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Kata kunci: regulasi diri belajar; konformitas teman sebaya; prokrastinasi akademik; siswa sekolah menengah pertama

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang banyak ditemukan dalam dunia pendidikan dan menjadi salah satu penghambat utama keberhasilan belajar siswa, khususnya pada masa remaja awal. Pada strata Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih kompleks, kemandirian belajar, serta tanggung jawab dalam mengelola waktu dan tugas sekolah. Idealnya, siswa mampu merencanakan kegiatan belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mempersiapkan diri menghadapi evaluasi akademik secara mandiri. Namun, dalam praktiknya, tidak sedikit siswa yang justru menunda pengerjaan tugas meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda secara sadar terhadap tugas-tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan, bukan karena ketidakmampuan, melainkan karena faktor psikologis seperti rendahnya regulasi diri, kurangnya motivasi, atau kecenderungan menghindari ketidaknyamanan (Ferrari dkk., 1995; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007). Siswa yang memuat taraf prokrastinasi akademik tinggi cenderung menemui kesukaran mengontrol waktu, mudah terdistraksi, juga menyelesaikan tugas secara terburu-buru, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar serta kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian di berbagai negara, termasuk pada jenjang pendidikan menengah. seperti penelitian di Eropa melaporkan bahwasanya sekitar 60% siswa menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik (Garmah, 2025). Sementara itu, penelitian di Indonesia menunjukkan prevalensi prokrastinasi akademik yang bervariasi, dengan kisaran sekitar 38% hingga lebih dari 70% siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi (Oktarini & Herlina, 2022; Rahmawati, 2024; Tresnawati & Naqiyah, 2019). Dan berlandaskan survei awal yang dilangsungkan peneliti pada siswa SMP X di Sidoarjo dari 188 siswa kelas tujuh yang menjadi responden, sebanyak 92 siswa menunjukkan (48,9%) atau hampir setengah responden mengaku sering menunda pengerjaan tugas dan hanya belajar menjelang ujian. Data tersebut menunjukkan bahwasanya prokrastinasi akademik bukan hanya masalah individu, tetapi juga menjadi masalah yang cukup luas dan dapat menghambat perkembangan akademik serta kondisi psikologis siswa apabila tidak ditangani dengan baik.

Dampak prokrastinasi akademik muncul secara bertahap, mulai dari dampak yang relatif ringan hingga dampak yang lebih serius terhadap perkembangan akademik dan psikologis siswa. Pada tahap awal, penundaan tugas sering kali hanya tampak sebagai kebiasaan belajar yang kurang efektif, seperti tugas yang dikerjakan mendekati tenggat waktu sehingga hasilnya tidak optimal dan prestasi belajar cenderung menurun (Ferrari dkk., 1995; Solomon & Rothblum, 1984). Kebiasaan ini juga dapat memicu tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan karena siswa harus menghadapi beban tugas yang menumpuk dalam waktu singkat, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi serta motivasi belajar (Steel, 2007; Yaniar, 2024). Serta menurunnya rasa percaya diri, munculnya perasaan bersalah dan penyesalan

yang berulang, hingga terganggunya kesejahteraan emosional siswa (Suhadianto & Pratitis, 2020). Bahkan dalam jangka panjang, prokrastinasi akademik dapat menghambat perkembangan keterampilan penting seperti manajemen waktu dan tanggung jawab, meningkatkan risiko kecurangan akademik, serta berpotensi merusak hubungan sosial siswa dengan guru, teman sebaya, dan keluarga akibat ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik secara konsisten (Jauhar dkk., 2022; Rusmaini & Rahayu, 2020).

Berbagai teori dan temuan penelitian sebelumnya menginterpretasikan bahwasanya regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya ialah dua kondimen vital yang berperan sebagai prediktor prokrastinasi akademik. Dimana beberapa penelitian menginterpretasikan termuatnya korelasi dua arah signifikan antara regulasi diri belajar dan prokrastinasi akademik, baik pada siswa sekolah menengah maupun mahasiswa, yang mengindikasikan bahwasanya semakin baik kemampuan regulasi diri, semakin rendah perilaku penundaan akademik (Hasyim, 2022; Zainurridla dkk., 2022). Konformitas teman sebaya juga turut berkontribusi pada munculnya prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwasanya konformitas teman sebaya memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik, di mana siswa yang berada dalam kelompok teman sebaya yang gemar menunda tugas cenderung menunjukkan perilaku serupa (Azzahra, 2019; Sulaiman dkk., 2023; Wati, 2021).

Sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau siswa SMA dan mengkaji prokrastinasi akademik dari satu faktor dominan saja, seperti regulasi diri atau konformitas secara terpisah dan penelitian yang mengaitkan regulasi diri dan konformitas teman sebaya secara bersamaan masih terbatas dan umumnya dilangsungkan di luar konteks SMP X sidoarjo. Padahal, masa SMP merupakan periode transisi penting dalam pembentukan kebiasaan belajar dan kerentanan terhadap pengaruh teman sebaya. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian, juga penelitian ini perlu dilangsungkan guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

Berlandaskan penjelasan tersebut, penelitian ini bermaksud guna mendapati hubungan antara regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan di bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam kajian tentang regulasi diri dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada remaja usia sekolah menengah pertama.

Metode

Penelitian ini mengaplikasikan model penelitian kuantitatif jenis korelasional dengan menggunakan tiga variabel yang diukur, yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y) serta variabel bebas (X) yakni regulasi diri belajar

juga konformitas teman sebaya. Penelitian ini bermaksud guna mendapati korelasi antara regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah pertama.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 228 siswa yang berdomisili di Sidoarjo dan sekitarnya dengan teknik *accidental sampling*. Pemilihan partisipan penelitian didasarkan pada individu yang ditemui secara kebetulan, memiliki keinginan untuk berpartisipasi, dan memenuhi kriteria yang ditentukan (Sugiyono, 2008) dengan kriteria siswa/i aktif pada tahun ajaran 2025/2026 di SMP X, berada pada jenjang kelas VII atau VIII, bersedia menjadi partisipan untuk mengisi kuisisioner penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilangsungkan berbasis penyebaran kuisisioner skala likert. Terdapat 3 skala dalam penelitian ini yaitu (1) Skala Prokrastinasi akademik diukur mengaplikasikan *Tuckman Procrastination Scale (TPS)* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Suhadianto dkk., 2024) yang termuat atas 11 butir aitem pernyataan yang terbagi dalam 3 aspek yaitu, kecenderungan untuk menunda atau menanggguhkan pelaksanaan suatu tugas, kesulitan dan penghindaran dalam melaksanakan sesuatu yang tidak disukai, menyalahkan orang lain dengan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.981; (2) Skala regulasi diri belajar diukur mengaplikasikan *Self-Regulated Learning Scale (SRL Scale)* berdasarkan tiga aspek Zimmerman & Schunk, (2004) yaitu *metakognisi, motivasi, perilaku* yang terdiri 28 butir aitem dengan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.923; (3) Skala konformitas teman sebaya dilandaskan pada Skala Konformitas Teman Sebaya (*Peer Conformity Scale*) merujuk tiga kondimen utama berlandaskan pandangan Sears dkk., (1985) yakni *Kekompakan, Kesepakatan, Ketaatan* yang terdiri dari 30 butir aitem dengan realibilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,991.

Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah, menjelaskan tujuan penelitian, dan membagikan skala untuk diisi responden. Bantuan diberikan bagi responden yang memerlukan. Kerahasiaan data dijaga. Data dianalisis menggunakan analisis data korelasi non parametric Spearman's Rho dikarenakan dalam uji prasyarat tidak memenuhi uji linieritas juga Uji multikolinieritas dengan mengaplikasikan SPSS versi 22.

Hasil

Data penelitian yang diperoleh 288 responden siswa/i, Menurut klasifikasi kelas terdapat 142 sampel siswa kelas VII atau (62,3%) dan 86 sampel siswa kelas VIII atau (37,7%).

Tabel 1 Data Karakteristik Responden Berlandaskan kelas

| Kelas | Jumlah | Persentase (%) |
|--------------|------------|----------------|
| VII | 142 | 62,3 % |
| VIII | 86 | 37,7 % |
| TOTAL | 228 | 100% |

Menurut klasifikasi jenis kelamin terdapat 130 sampel siswa berjenis kelamin perempuan atau (57%) dan 98 sampel siswa berjenis kelamin laki – laki atau (43%).

Tabel 2 Data Karakteristik Responden Berlandaskan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|-----------------------|
| Perempuan | 130 | 57 % |
| Laki - Laki | 98 | 43 % |
| TOTAL | 228 | 100% |

Menurut klasifikasi Usia terdapat 0 sampel siswa usia 12 tahun atau 0%, 136 sampel siswa berusia 13 tahun atau 59,6%, 92 sampel siswa berusia 14 tahun atau 40,4% dan 0 sampel siswa berusia 15 tahun atau 0%.

Tabel 3 Data Karakteristik Responden Berlandaskan Usia

| Usia | Jumlah | Persentase (%) |
|-----------------|---------------|-----------------------|
| 12 tahun | - | 0% |
| 13 tahun | 136 | 59,6% |
| 14 tahun | 92 | 40,4 % |
| 15 tahun | - | 0 % |
| TOTAL | 228 | 100% |

Menurut klasifikasi asal sekolah terdapat 120 sampel siswa berasal dari sekolah SMPN 2 SEDATI (52,6%), 41 sampel siswa berasal dari sekolah SMPN 16 SURABAYA (18%), 38 sampel siswa berasal dari sekolah SMPN 24 SURABAYA (16,7%) dan 13 sampel siswa berasal dari sekolah SMP MUHAMMADIYAH 6 SURABAYA (5,7%) dan 16 sampel siswa berasal dari sekolah SMPN 34 SURABAYA (7%).

Tabel 4 Data Karakteristik Responden Berlandaskan Asal Sekolah

| Usia | Jumlah | Persentase (%) |
|------------------------------------|---------------|-----------------------|
| SMPN 2 SEDATI | 120 | 52,6% |
| SMPN 16 SURABAYA | 41 | 18% |
| SMPN 24 SURABAYA | 38 | 16,7% |
| SMP MUHAMMADIYAH 6 SURABAYA | 13 | 5,7% |
| SMPN 34 SURABAYA | 16 | 7% |
| TOTAL | 228 | 100% |

Berlandaskan kategorisasi empirik prokrastinasi akademik (Y) menghasilkan sebanyak pada klasifikasi sedang yaitu sejumlah 89 siswa dengan persentase (39%). Responden dengan klasifikasi tinggi sekali sejumlah 50 siswa dengan persentase (21.9%). Sementara itu, sisanya 89 siswa ada diklasifikasi rendah dengan persentase (39%).

Tabel 5 Statistik Deskriptif Variabel Prokrastinasi akademik

| Rentang | Kategori | Jumlah | Presentase |
|----------------|-----------------|---------------|-------------------|
| >158 | Sangat Tinggi | 50 | 21,9% |
| 124-158 | Tinggi | 0 | 0% |
| 90-124 | Sedang | 89 | 39% |
| 56-90 | Rendah | 89 | 39% |
| <56 | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Total | | 228 | 100% |

Berlandaskan kategorisasi empirik regulasi diri belajar (X1) menghasilkan sebanyak pada kategori regulasi diri belajar tinggi yaitu sejumlah 120 siswa dengan persentase (52.6%). Responden dengan kategori regulasi diri belajar sedang sejumlah 58 siswa dengan persentase (25.4%). Sementara itu, sisanya Responden dengan tingkat prokrastinasi akademik terbanyak sebanyak 50 siswa berada dalam kategori regulasi diri belajar rendah sekali dengan persentase (21.9%).

Tabel 6 Statistik Deskriptif Variabel Regulasi Diri Belajar

| Rentang | Kategori | Jumlah | Presentase |
|----------------|-----------------|---------------|-------------------|
| >158 | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| 124-158 | Tinggi | 120 | 52.6% |
| 90-124 | Sedang | 58 | 25.4% |
| 56-90 | Rendah | 0 | 0% |
| <56 | Sangat Rendah | 50 | 21.9% |
| Total | | 228 | 100% |

Berlandaskan kategorisasi empirik konformitas teman sebaya (X2) menghasilkan sebanyak pada kategori sedang yaitu sejumlah 128 siswa berada dalam kategori rendah sekali dengan persentase (4.50%). pada kategori sedang yaitu sejumlah 48 siswa dengan persentase (21.1%). Responden dengan tingkat konformitas teman sebaya yaitu berjumlah 2 siswa dengan persentase (9%) yang berada dalam kategori tinggi. Responden dengan kategori konformitas teman sebaya tinggi sekali sejumlah 50 siswa dengan persentase (21.9%).

Tabel 7 Statistik Deskriptif Variabel Konformitas Teman Sebaya

| Rentang | Kategori | Jumlah | Presentase |
|----------------|-----------------|---------------|-------------------|
| >158 | Sangat Tinggi | 50 | 21,9% |
| 124-158 | Tinggi | 2 | 9% |
| 90-124 | Sedang | 48 | 21.1% |
| 56-90 | Rendah | 0 | 0% |
| <56 | Sangat Rendah | 128 | 56,1% |
| Total | | 228 | 100% |

Pemilihan uji normalitas bergantung pada jumlah responden; uji Kolmogorov-Smirnov. Bilamana nilai p di atas 0,05, data diinterpretasikan normal; bilamana di bawah 0,05, data diinterpretasikan abnormal. Uji normalitas menggunakan residual, diketahui nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0.200 sehingga dinyatakan normal.

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Sig,(p) | Keterangan |
|------------------------|---------|------------|
| Prokrastinasi Akademik | 0,200 | Normal |

Klasifikasi guna uji linearitas yakni bilamana signifikansi pada Linearity > 0,05 diinterpretasikan korelasi antar dua variabel tidak linear. Berlawanan, bilamana signifikansi Linearity < 0,05 diinterpretasikan korelasi antara dua variabel dinyatakan linear. Nilai linierity yang diperoleh adalah 0,000 yang menunjukkan keterangan linier.

Berlandaskan temuan uji linieritas yang telah dilangsungkan, diperoleh hasil yang merepresentasikan bahwasanya skor Deviation from Linearity sebesar 0.000 (>0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya hubungan antara regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya *dengan* prokrastinasi akademik bersifat tidak linier.

Tabel 9 Hasil Uji Linieritas

| Variabel | Dev. Linearity | Keterangan |
|--|----------------|--------------|
| Regulasi Diri Belajar – Prokrastinasi Akademik | 0,000 | Tidak Linier |
| Konformitas Teman Sebaya – Prokrastinasi Akademik | 0,000 | Tidak Linier |

Uji Multikolinieritas bermaksud guna menguji model regresi yang didapati termuat korelasi antara variabel bebas satu juga lainnya. Uji multikolinieritas mampu diketahui berlandaskan Tolerance dan VIF (Variance Inflation Factor). Dapat diinterpretasikan bebas dari multikolinieritas bilamana skor VIF 0,10. Dengan skor tolerance keseluruhan variabel >0,10 juga skor VIF <10,00 maka model regresi tidak memuat multikolinieritas. Temuan uji multikolinieritas antara variabel regulasi diri belajar juga konformitas teman sebaya mendapati skor tolerance 0,037 > 0,10 juga skor 26,699 < 10,0 yang diinterpretasikan termuat multikolinieritas pada variabel bebas yaitu regulasi diri belajar juga konformitas teman sebaya.

Tabel 10 Hasil Uji Multikolinearitas

| Variabel | Colinearity Statistics | | |
|--|------------------------|--------|---------------------------|
| | Tolerance | VIF | Keterangan |
| Regulasi Diri Belajar – Konformitas Teman Sebaya | 0.037 | 26,699 | terjadi multikolinearitas |

Pemilihan bermaksud guna mendapati termuatnya perbedaan model regresi (heteroskedastisitas) pada setiap tingkat nilai variabel prediktor dalam model regresi. Dalam asumsi regresi linier klasik, varian residual diharapkan bersifat konstan atau homogen (homoskedastis). Suatu model regresi dikatakan memenuhi asumsi apabila memperoleh skor signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), yang menandakan tidak termuat gejala heteroskedastisitas (Sugiyono, 2019).

Berlandaskan hasil uji heteroskedastisitas pada variabel regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya dengan mengaplikasikan korelasi *Spearman's Rho*, didapati skor signifikansi sebesar 0.10 ($p > 0,05$) untuk variabel regulasi diri belajar dan 0.99 ($p > 0,05$) untuk variabel konformitas teman sebaya. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada variabel X1 (Regulasi diri belajar) juga variabel X2 (konformitas teman sebaya)

Tabel 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

| Variabel | Tolerance | VIF. | Kesimpulan |
|----------------------------------|-----------|--------|--------------------------------------|
| Regulasi Diri Belajar (X1) | 0.10 | > 0,05 | Tidak terjadi heteroskedastisitas |
| Konformitas Teman Sebaya (X2) | 0.99 | > 0,05 | |

Temuan uji korelasi menggunakan teknik non parametric *Spearman's Rho*. Regulasi diri belajar dan prokrastinasi akademi, diperoleh nilai $\rho = -0,747$ dengan signifikansi (p) = 0,000 < 0,05 ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Serta diperoleh nilai konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik $\rho =$ Nilai korelasi sebesar 0,572 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 < 0,05 berarti hubungan tersebut menginterpretasikan termuatnya korelasi satu arah sedang antara konformitas teman sebaya juga prokrastinasi akademik.

Tabel 12 Hasil Uji Sperman's Rho

| Variabel | Prokrastinasi Akademik | Sig. (2-tailed) | N |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------|-----|
| Regulasi Diri Belajar | $\rho = -0,747$ | 0,000 | 228 |
| Konformitas Teman Sebaya | $\rho = 0,572$ | 0,000 | 228 |

Pembahasan

Hasil penelitian ini menginterpretasikan bahwa regulasi diri belajar (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) memuat korelasi dua arah signifikan. Artinya, semakin tinggi regulasi diri belajar maka menurun perilaku prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri belajar maka meningkat juga perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian Hasyim, (2022) yang mengkaji hubungan regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian tersebut ,menginterpretasikan bahwasanya regulasi diri belajar memuat korelasi dua arah dengan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwasanya siswa yang mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri cenderung lebih kompeten meminimalisir perilaku menunda tugas. Penelitian yang dilangsungkan oleh Aisyah dkk., (2022) pada siswa SMP Negeri 3 Semarang Penelitian tersebut menemukan termuatnya korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwasanya siswa dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat penundaan akademik yang lebih rendah. temuan penelitian yang dilangsungkan oleh Ramadhan dkk., (2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya *self-regulated learning* berperan signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, di mana siswa yang memiliki kemampuan perencanaan, pengelolaan waktu, pemantauan belajar yang baik cenderung tidak menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan penelitian juga konsisten dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Kadju (2023) yang menginterpretasikan termuatnya korelasi negatif signifikan antara regulasi diri belajar dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian terbaru oleh Khoirunnisa dkk., (2024) Penelitian tersebut menemukan adanya korelasi dua arah antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik, namun dengan tingkat korelasi yang sangat rendah dan tidak signifikan secara statistik. Meskipun demikian, arah hubungan yang tetap negatif menunjukkan kecenderungan yang sejalan dengan penelitian ini, yakni bahwasanya regulasi diri belajar berperan dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan empiris terdahulu, tetapi juga menegaskan bahwasanya penguatan regulasi diri belajar merupakan aspek penting dalam upaya menekan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP yang menegaskan bahwasanya prokrastinasi akademik merupakan bentuk kegagalan dalam mengelola proses belajar secara mandiri, bukan sekadar akibat rendahnya kemampuan intelektual siswa. Ketika siswa mampu mengatur strategi belajar, mempertahankan fokus, serta mengendalikan perilaku belajar secara konsisten, kecenderungan untuk menunda tugas akan semakin berkurang. Penjelasan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini, di mana siswa dengan regulasi diri belajar tinggi terbukti lebih kompeten menuntaskan tugas tepat waktu dan menunjukkan tanggung jawab akademik yang lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya konformitas teman sebaya (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) berkorelasi positif yang direpresentasikan semakin tinggi konformitas teman sebaya maka meningkat pula kecenderungan

perilaku prokrastinasi akademik. berlawanan, semakin rendah konformitas teman sebaya maka menurun juga kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilangsungkan Sulaiman dkk., (2022) Studi pada 98 siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin, dilaporkan, bahwasanya tingginya konformitas teman sebaya mendorong siswa meniru perilaku malas teman, memicu siswa ikut menunda tugas sekolah demi diterima kelompok. Temuan penelitian yang dilangsungkan oleh Yusril dkk., (2023) yang menyimpulkan bahwasanya siswa dengan tingkat konformitas yang tinggi cenderung memuat kecenderungan lebih besar guna menunda pengerjaan tugas akademik. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan Arisandy & Siregar (2024) yang menginterpretasikan korelasi satu arah signifikan antar variabel.

Dengan demikian kesamaan arah hubungan tersebut menunjukkan bahwasanya konformitas teman sebaya secara konsisten berperan guna mendorong perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan dapat berbeda-beda. Perbedaan tingkat kekuatan korelasi dimungkinkan terjadi karena adanya perbedaan karakteristik subjek, lingkungan sosial sekolah, serta dinamika kelompok sebaya yang berkembang di masing-masing penelitian. Namun demikian, arah hubungan yang sama-sama positif memperkuat pemahaman bahwasanya pada masa remaja awal, kebutuhan guna divalidasi oleh kelompok teman sebaya sering kali mendorong siswa untuk mengikuti norma kelompok, termasuk norma yang kurang mendukung perilaku akademik yang disiplin.

Hasil uji korelasi non-parametrik menunjukkan bahwasanya masing-masing variabel independen memuat korelasi signifikan dengan variabel dependen. Regulasi diri belajar terbukti memuat korelasi dua arah yang kuat dengan prokrastinasi akademik, sedangkan konformitas teman sebaya memiliki hubungan positif dengan kekuatan sedang terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan gambaran bahwasanya prokrastinasi akademik pada siswa SMP tidak muncul secara tunggal, melainkan berkaitan dengan kombinasi faktor internal dan eksternal. Regulasi diri belajar berperan sebagai faktor internal yang berfungsi menekan perilaku prokrastinasi, sementara konformitas teman sebaya berperan sebagai faktor eksternal yang dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwasanya termuat korelasi yang signifikan antara regulasi diri belajar dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Regulasi diri belajar memuat korelasi dua arah yang kuat dengan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwasanya semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur, memantau, dan mengendalikan proses belajarnya, maka menurun kecenderungan siswa guna menunda penyelesaian tugas akademik. Berlawanan, konformitas teman sebaya memuat korelasi positif dengan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwasanya semakin tinggi kecenderungan siswa guna menyelaraskan diri dengan perilaku kelompok teman sebaya, meningkat pula kecenderungan melangsungkan prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini menginterpretasikan bahwasanya

prokrastinasi akademik pada siswa SMP tidak hanya dipengaruhi oleh kondimen internal, tapi juga oleh kondimen eksternal. Oleh karena itu, upaya pencegahan prokrastinasi akademik perlu dilangsungkan secara komprehensif melalui penguatan regulasi diri belajar siswa serta pengelolaan pengaruh teman sebaya agar lebih mendukung perilaku belajar yang positif dan bertanggung jawab.

Berlandaskan hasil penelitian, disarankan kepada subjek penelitian yaitu Siswa untuk mulai melatih regulasi diri belajar secara sadar dan berkelanjutan, seperti menetapkan target belajar yang realistis, membuat jadwal belajar, serta membiasakan evaluasi diri terhadap tugas yang telah dan belum diselesaikan. Selain itu, siswa perlu belajar bersikap asertif dalam pergaulan, mampu mengatakan “tidak” pada ajakan teman yang menghambat kewajiban akademik, dan memilih lingkungan pertemanan yang mendukung perilaku belajar positif. Bagi institusi Sekolah diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan yang berfokus pada penguatan regulasi diri belajar siswa, misalnya melalui layanan bimbingan dan konseling, pelatihan manajemen waktu, serta pembelajaran yang mendorong kemandirian belajar. Guru juga diharapkan lebih peka terhadap dinamika kelompok sebaya di kelas dan menciptakan iklim belajar yang positif, kolaboratif, serta tidak menormalisasi perilaku menunda tugas. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan teknik analisis yang sesuai dengan penggunaan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) dan memperluas cakupan subjek penelitian agar hasil yang diperoleh semakin kuat dan cakupan subjek yang lebih beragam dapat memberikan pemahaman yang substansial mengenai fluktuasi prokrastinasi akademik pada berbagai jenjang pendidikan.

Referensi

- Aisyah, N. S., Rakhmawati, D., & Maulia, D. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 3 Semarang. *Jurnal*, 4, 696–706.
- Arisandy, D., & Siregar, R. (2024). Konformitas teman sebaya ditinjau dari prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 83, 83–100.
- Azzahra, A. (2019). Hubungan antara konformitas dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 93–99.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4710>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
- Garmah, K. S., & M. (2025). Academic procrastination among Moroccan high school students: Gender differences in the prevalence. <https://www.researchgate.net/publication/387790033>
- Hasyim, A. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII dan VIII SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. *Jurnal Pendidikan*, 1–6.
- Jauhar, S., Mutmainnah, N., & Muin, A. (2022). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa kelas IV SD Gugus III. *JPPSD: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i1.27137>
- Kadju, G. M., & Pedhu, Y. (2023). Prokrastinasi akademik siswa SMP Bunda Hati Kudus Jakarta. *Psikoedukasi*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i1.4254>
- Khoirunnisa, S., Khusdaryani, W., & Maulia, D. (2024). Hubungan regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 1, 595–604.
- Oktarini, M., & Herlina, H. (2022). Komparasi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 3. *Prosiding Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 241–251. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2885>

- Rahmawati, M. S. (2024). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Banjarmasin* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. <http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/27381>
- Ramadhan, Y. A., Nugroho, R. A., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2023). Peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah. *Jurnal Psikologi*, 11(1).
- Rusmaini, R., & Rahayu, P. Y. (2020). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Proceedings Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Pamulang*, 0–3. <http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/Proceedings/article/view/5247>
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1985). *Psikologi sosial* (Edisi ke-5, Jilid 2). Erlangga.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suhadianto, N. P. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness based-cognitive therapy for procrastination (MBC-P) to decrease Muslim university students' academic procrastination: Mixed methods research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22623>
- Sulaiman, A. R., Saprin, & Ismail, W. (2023). Regulasi diri, efikasi diri, dan prokrastinasi santri pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar dalam menghafal Al-Qur'an. *Istiqra*, 11(1), 91–108. <https://doi.org/10.24239/ist.v11i1.1994>
- Sulaiman, M. A., Makaria, E. C., & Mangkurat, U. L. (2022). Regulasi diri dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 25. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 18–27.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 25–34.
- Wati, L. (2021). Regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 608. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>
- Yaniar, R. A. (2024). Dampak jangka panjang dari kebiasaan prokrastinasi pada kesehatan mental. *Buletin K-PIN*. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1682>
- Yusril, I., Oktaria, F., & Agustin, A. (2023). Konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP di Surabaya. *Psikowipa*, 2(2), 76–83. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i2>
- Zainurridla, M., Samsudin, M. A., & Ubaidillah, F. A. (2022). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah kejuruan. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 59–66. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.59-66>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2004). Traits, states, and the trilogy of mind: An adaptive perspective on intellectual functioning. In D. Y. Dai & R. J. Sternberg (Eds.), *Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development* (pp. 323–349). Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781410610515>