

## PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA DI SEKOLAH X

Leo Delviano<sup>1</sup> [ps18.leodelviano@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps18.leodelviano@mhs.ubpkarawang.ac.id)  
Randwitya Ayu Ganis Hemasti<sup>2</sup> [randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id](mailto:randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id)  
Puspa Rahayu Utami Rahman<sup>3</sup> [puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id](mailto:puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id)

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

**Abstrak.** Persoalan klasik yang hingga kini masih dan juga sering terjadi dalam dunia pendidikan termasuk pada strata pendidikan menengah adalah sering terjadinya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi adalah fenomena kebiasaan penundaan yang dilakukan tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Rendahnya *self-regulated learning* pada siswa merupakan salah satu faktor terjadi siswa berperilaku prokrastinasi. Tidak hanya *self-regulated learning* ternyata prokrastinasi dapat terjadi karena adanya konformitas teman sebaya yang negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *quota sampling* dan menggunakan taraf kesalahan 5% dari rumus *isac dan michael* sehingga di 210 populasi siswa menjadi 136 siswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi dari variabel *self-regulated learning* sebesar  $0,000 > 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh *self-regulated learning* dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X. Besaran pengaruh *self-regulated learning* dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X sebesar 65,6%.

*Kata Kunci: Self-regulated learning, konformitas teman sebaya, prokrastinasi akademik*

**Abstract.** The classic problem that is still and often occurs in the world of education, including the secondary education strata is the frequent occurrence of academic procrastination. Procrastination is a habitual phenomenon of procrastination that is carried out without purpose and the process of avoiding tasks that don't really need to be done. Low self-regulated learning in students is one of the factors in which students behave in procrastination. Not only self-regulated learning, it turns out that procrastination can occur because of negative peer conformity. The purpose of this study was to determine the effect of self-regulated learning and peer conformity on academic procrastination in high school students in school X. This study used a quantitative approach with a causal research design. The sampling method used is non-probability sampling with quota sampling technique and uses an error rate of 5% from the *isac and michael* formulas so that the 210 student's population becomes 136 students. The results showed that the significance value of the self-regulated learning variable was  $0.000 > 0.05$ , then  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected, meaning that there was an effect of self-regulated learning and peer conformity on academic procrastination in high school students in school X. The magnitude of the effect of self-regulated learning and peer conformity to academic procrastination in high school students at school X is 65.6%.

*Keywords: Self-regulated learning, peer conformity, academic procrastination*

## Pengantar

Pendidikan merupakan kegiatan yang berlangsung sepanjang hidup manusia. Pendidikan itu sendiri tidak akan dapat dipisahkan dari istilah belajar karena pada dasarnya belajar merupakan bagian dari pendidikan. Selain itu proses belajar merupakan suatu kegiatan yang pokok atau utama dalam ruang lingkup dunia pendidikan. Manusia tidak akan pernah berhenti belajar karena setiap langkah manusia dalam hidupnya akan dihadapkan pada permasalahan yang membutuhkan pemecahan atau penyelesaian dan menuntut manusia untuk belajar menghadapinya. Persoalan klasik yang hingga kini masih dan juga sering terjadi dalam dunia pendidikan termasuk pada strata pendidikan menengah adalah sering terjadinya prokrastinasi akademik. Menurut Steel & Klingsieck (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang hanya terbatas pada tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran.

*Self-regulated learning* adalah kemampuan individu dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara mandiri dan terencana dalam menyusun aktivitas belajar dengan melibatkan aspek kognitif, motivasi dan perilaku. Individu yang memiliki *self-regulation* rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi, karena kemampuan melakukan *self-regulation* atau pengaturan diri merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada siswa (Steel dalam Darmawan, 2018). Perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa ternyata bukan hanya disebabkan faktor dari dalam diri siswa (internal) melainkan ada faktor dari luar diri siswa (eksternal). Avico & Mujidin (2014) menyebutkan adanya faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah perilaku konformitas. Astuti & Nuraini (dalam Azizah & Kardiyem, 2020) menyatakan bahwa konformitas adalah penyesuaian individu dalam meniru sikap dan tingkah laku agar sesuai dengan norma sosial dan aturan-aturan yang menunjukkan bagaimana teman sebaya berperilaku. Hal tersebut menyebabkan individu yang berada di dalam kelompok tersebut sangat tidak mungkin mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada. Akibatnya, terkadang siswa suka melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan di luar tugas akademik bersama teman-temannya dan cenderung mengikuti teman-temannya bila mengebaikan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dipaparkan di atas terbukti adanya fenomena prokrastinasi yang terjadi di kalangan siswa di sekolah X. peneliti melakukan penelitian dengan metode wawancara kepada para siswa dan guru di sekolah X, hasil dari wawancara tersebut menunjukkan adanya fenomena prokrastinasi di kalangan para siswa dengan ditandai siswa-siswi disekolah tersebut cenderung melakukan penundaan pada tugas-tugas akademiknya.

## Landasan Teori

### Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (dalam Ghufron dan Risnawita, 2017) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan pada tugas yang bersifat formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah, tugas kuliah maupun tugas latihan. Kemudian menurut Ellis dan Knaus (dalam Ghufron dan Risnawita, 2017) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Aspek pertama adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan

sebelumnya. Aspek kedua adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Aspek ketiga adalah kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ia tentukan sendiri. Aspek keempat adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang menurut dirinya lebih menyenangkan dan merasa terhibur, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya) nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya yang akhirnya menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya ia selesaikan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya, faktor internal, Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi kondisi dan kondisi psikologi dari individu. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, meliputi pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*. (Ghufro dan Risnawati, 2017)

### *Self-Regulated Learning*

Omrod (2009) mendefinisikan *self-regulation learning* adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif diri sendiri untuk mencapai keberhasilan belajar. Kadi (2016) mengemukakan *self-regulated Learning* terdiri dari dua kata yaitu *self-regulated* dan *Learning*. *Self-regulated* yang berarti terkelola, tersusun atau teratur, sedangkan *Learning* adalah belajar. Dengan kata lain istilah *Self-regulation Learning* dapat disimpulkan sebagai belajar mengatur diri atau pengelolaan atau diri dalam proses belajar.

Aspek-aspek *self-regulated learning* menurut Zimmerman (dalam kadi, 2016) terdiri dari tiga bagian. Aspek pertama adalah metakognisi, metakognisi merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Aspek kedua adalah motivasi instrinsik, motivasi intrinsik ini muncul dari dalam diri individu itu sendiri tanpa adanya paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan diri sendiri. Kemudian aspek yang terakhir adalah perilaku belajar, perilaku aktif dalam regulasi diri berupaya usaha individu untuk mengatur dirinya, menyaring dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.

Proses-proses dalam *self-regulated learning*, Omrod (2008) mengungkapkan *Self-regulated learning* mencakup proses-proses dimana banyak dari antaranya bersifat metakognisi, pertama Penetapan tujuan (*goal setting*), Seorang peserta didik yang mengatur diri tahu apa yang ingin mereka capai ketika membaca atau belajar mungkin mempelajari fakta-fakta yang spesifik, mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar mampu mengerjakan tuntutan tugas-tugasnya. Kedua Perencanaan (*planning*), Pelajar yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Ketiga Motivasi diri (*self-motivation*), Pelajar yang mengatur diri biasanya memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan kemampuan yang mereka miliki dalam menyelesaikan suatu tugas. Keempat Kontrol Atensi (*attention control*), Pelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan meniadakan dari pikiran yang dapat mengganggu dirinya. Kelima Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*fleksibel use of learning strategies*), Pelajar yang mengatur diri mempunyai strategi belajar yang berbeda tergantung dari

tujuan yang ingin mereka capai. Keenam Monitor diri (*self-monitoring*), Pelajar yang mengatur diri akan terus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan mereka bila diperlukan. Ketujuh Mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*), Pelajar yang benar – benar mengatur dirinya tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan orang lain. Sembilan Evaluasi diri (*self-evaluation*), Pelajar yang mampu mengatur dirinya menentukan apakah yang mereka pelajari memenuhi tujuan awal mereka.

#### Konformitas Teman Sebaya

Konformitas adalah perubahan perilaku atau kepercayaan agar selaras dengan orang lain. Konformitas tidak hanya sekedar bertindak sesuai dengan tindakan yang dilakukan oleh orang lain, tetapi juga berarti dipengaruhi oleh bagaimana mereka bertindak (Myers, 2012). Sedangkan menurut King (2013) konformitas atau *conformity* adalah perubahan dalam perilaku seseorang, sehingga mendekati standar yang ditetapkan kelompok.

Aspek-aspek konformitas teman sebaya menurut Baron dan Byrne (dalam Priyanti & Silaen, 2018) terdiri dari 3 aspek. Aspek pertama adalah pengaruh normatif, keinginan individu untuk disukai dan rasa takut terhadap penolakan. Pengaruh normatif ini individu akan berusaha untuk menuruti standar norma yang ada di dalam suatu kelompok. Aspek kedua adalah pengaruh informasional, keinginan individu untuk merasa benar serta untuk memiliki persepsi yang tepat mengenai dunia sosial. Aspek yang ketiga adalah membenarkan kognitif, ketika seorang individu dengan senang hati melakukan konformitas individu yang memiliki kesimpulan bahwa orang lain benar dan dirinya salah, serta hanya menganggap akan menimbulkan perdebatan.

Adapun jenis-jenis konformitas menurut Myers (2012) mengemukakan ada 3 macam konformitas di antaranya, yang pertama pemenuhan, konformitas yang termasuk pada beraksi dalam persetujuan dengan permintaan tersirat maupun tersurat sementara individu tidak setuju. Kedua adalah Kepatuhan, bertindak sesuai dengan perintah atau petunjuk secara langsung. Ketiga adalah Penerimaan, konformitas yang melibatkan baik bertindak maupun meyakini agar sesuai dengan tekanan sosial

#### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah kausalitas. Kemudian variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* (X1), konformitas teman sebaya (X2), prokrastinasi akademik (Y). Populasi dalam penelitian seluruh siswa-siswi sekolah X yang berjumlah 210 siswa. Metode sampel yang dipakai adalah *non-probability sampling*, kemudian teknik sampel yang dipakai adalah *quota sampling* dengan taraf kesalahan 5% menggunakan rumus *isaac & michael*, sehingga menghasilkan sampel sebanyak 136 siswa. *Self-regulated learning* diukur dengan skala *self-regulated learning* yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu aspek-aspek *self-regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Kadi, 2016). Konformitas teman sebaya diukur dengan skala konformitas teman sebaya yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu aspek-aspek konformitas teman sebaya menurut Baron & Byrne (dalam Priyanti & Silaen, 2018). Prokrastinasi akademik diukur dengan skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ghufroon & Risnawita (2017).

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala dalam bentuk *google form*. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-regulated learning* yang berjumlah 54 pertanyaan, konformitas teman sebaya yang berjumlah 24 pertanyaan dan prokrastinasi akademik yang berjumlah 40 pertanyaan. Adapun untuk respons jawaban dari

semua skala terbagi menjadi 5 respons yaitu (STS) sangat tidak setuju, (TS) tidak setuju, (CS) cukup setuju, (S) setuju, (SS) sangat setuju. Kemudian analisis aitem yang digunakan adalah *corrected item-total correlation*, dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach's*. kemudian nilai validitas dapat dikatakan valid apabila nilai  $r_{ix} \geq 0,30$  (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas dianggap memuaskan apabila berada dikisaran ( $r_{xx}$ ) 0,90. (Azwar, 2017). Untuk analisis data menggunakan uji regresi berganda, teknik ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X. semua uji analisis penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS versi 24.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data pada uji normalitas diperoleh nilai sig.200, artinya data dalam penelitian berdistribusi normal. Pada uji linieritas didapatkan nilai *deviation from linearity* dari skala *self-regulated learning* sebesar  $0,131 > 0,05$ , kemudian untuk skala konformitas didapatkan nilai sig.  $0,473 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan kedua variabel independen memiliki hubungan linier.

<i>ANOVA<sup>a</sup></i>					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1 <i>Regression</i>	37722,524	2	18861,262	126,559	.000 <sup>b</sup>
<i>Residual</i>	19821,241	133	149,032		
<b>Total</b>	<b>57543,765</b>	<b>135</b>			

Berdasarkan uji hipotesis di atas menunjukkan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ , artinya ada pengaruh *self-regulated learning* dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X.

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.810 <sup>a</sup>	.656	.650	12,20786

*a. Predictors: (Constant), Konformitas Teman Sebaya (X2), Self-Regulated Learning (X1)*

Kemudian berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, didapatkan hasil nilai 0,656 pada kolom *R Square*, maka dapat terlihat besaran pengaruh variabel X (independen) terhadap variabel Y (dependen). Dari hasil di atas maka dapat ditarik kesimpulan pengaruh *self-regulated learning* dan konformitas teman sebaya secara bersama-sama sebesar 0,656 atau 65,6% terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X. selebihnya 34,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self-regulated learning* dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di sekolah X. Kemudian besaran pengaruh *self regulated learning* dan konformitas teman sebaya sebesar sebesar 65,6% sisanya 34,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## **Kepustakaan**

- Andriani, E. L., Simatupang, M., & Riza, W. L. (2021). Konformitas teman sebaya dan perilaku bullying di SMP Negeri 6 Karawang. *Jurnal Psikologi Prima*, 4(1), 12-19.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (II ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian Psikologi (II ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, G. P. (2018). Pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan Ekonomi. *Jurnal Ekonomi Undiksha*, 10(2), 470-49
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari Regulasi Diri Belajar. *Jurnal psikologi pendidikan*, 2(1).
- Ghufron, M. N., & Risnawita. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). Stres akademik ditinjau dari self-regulated learning dan student well-being pada siswa kelas X di SMKN 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 88-95.
- Kadi, A. P. U. K. (2016). Hubungan kepercayaan diri dan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 4(1).
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial*. (Edisi X ed.) Jakarta: Salemba Humanika.