

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri dalam Belajar

Menurut Ghufron dan Rini Risnawita (Ghufron & Risnawita, 2010, h.57) Regulasi diri merupakan proses kesadaran diri dan membentuk perilaku yang dapat mencapai tujuan. Regulasi diri merupakan cara seseorang mengarahkan diri untuk mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan dan perilaku. Regulasi diri ini berbeda dengan kemampuan akademik, seperti kemampuan membaca atau keterampilan lainnya. Regulasi diri mencakup usaha untuk mengatur atau mengendalikan diri diberbagai aktivitas, seperti motivasi, kesadaran metakognitif, dan perilaku aktif (dikutip di Ghufron & Risnawita, 2010, h.59).

Regulasi diri merupakan faktor penting dalam dunia pendidikan yang dapat menentukan keberhasilan belajar bagi siswa. Hal ini karena regulasi diri adalah salah satu cara belajar yang baik bagi siswa. Regulasi diri melibatkan metakognisi, motivasi intrinsik, dan tindakan strategi, bersifat mandiri yang untuk berperan aktif dalam kegiatan belajar. Regulasi diri dalam belajar berarti perilaku belajar dimana siswa

mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan secara sistematis(dikutip di Kristiyani, 2016, h.15).

Regulasi diri dalam belajar merujuk pada mengarahkan didalam diri agar siswa dapat menggunakan kemampuan mental intrinsiknya. Kemudian siswa dapat menerapkan keterampilan intrinsiknya tersebut kedalam ketrampilan belajarnya. Ini mencakup keyakinan siswa dalam mengarahkan kemampuan mereka untuk dapat bertindak, berpikir, merasa, dan bertingkah laku dengan benar. Hal ini bertujuan agar tercapai tujuan belajar yang berharga.

Regulasi diri dalam belajar ini berhubungan dengan bagaimana siswa menggunakan kemampuan kognisi, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan pembelajaran (Yuniar Setyaputri, 2021, h.36-37). Siswa juga melakukan pemantauan dan refleksi diri tentang bagaimana siswa harus berusaha dan melaksanakan kegiatan untuk mencapai tujuan. Jadi Regulasi dalam belajar adalah usaha yang dilakukan oleh siswa dalam mengarahkan perasaan, pikiran, dan perilaku untuk dapat mencapai tujuan belajar.

b. Faktor-faktor Regulasi Diri dalam Belajar

Menurut Zimmerman dan Pons terdapat beberapa faktor dapat berpengaruh pada *self regulation* (dikutip di Ghufroon & Risnawita, 2010, h.61-63), terdiri dari :

1) Faktor individu,

Terdapat beberapa faktor dalam diri seseorang yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk meregulasi diri, hal ini meliputi:

(a) Pengetahuan individu

Semakin meningkat pengetahuan seseorang akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk regulasi diri.

(b) Tingkat kemampuan metakognisi

Semakin tinggi kemampuan metakognisi dimiliki seseorang akan membantu dalam meenerapkan regulasi diri.

(c) Tujuan yang ingin diraih

Apabila tujuannya sulit maka kemungkinan seseorang meregulasi diri akan meningkat.

2) Faktor perilaku

Dalam perilaku ini memiliki beberapa tahap yang berhubungan dengan regulasi diri:

(a) *Self observation*

Berhubungan dengan diri seorang individu dalam mengukur kemungkinan potensinya dalam menyelesaikan suatu tugas.

(b) *Self judgement*

Tahap ini seorang akan menilai kinerjanya kemudian dibandingkan dengan standar yang ditetapkan dalam mencapai tujuan. Kemudian, individu akan mengevaluasi kinerja untuk menemukan titik kekurangan pada kinerjanya.

(c) Self reaction

Tahap ini meliputi tahapan seseorang untuk beradaptasi dan membuat perencanaan dalam mencapai keinginan mereka.

3) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan berdasarkan pada teori sosial kognitif, bagaimana lingkungannya mendukung atau tidak.

Menurut Woolfolk di dalam Kristiyani, terdapat dua aspek yang menentukan perkembangan tingkat regulasi diri peserta didik pada kegiatan pembelajaran (Kristiyani, 2016, h.43), diantaranya sebagai berikut:

1) Faktor internal

(a) Pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman siswa mengenai diri mereka dimana siswa harus tahu kemampuan mereka dan bagaimana cara belajar yang paling efektif. Misalnya, mereka harus tahu gaya belajar yang paling sesuai bagi mereka, materi pelajaran mana yang mereka anggap mudah atau sulit, dan cara mengatasi

kesulitan dalam belajar. Memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan elemen penting disekitarnya sangat penting untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri.

(b) Motivasi

Siswa yang memiliki regulasi diri cenderung lebih tertarik untuk belajar dibandingkan dengan siswa yang kurang memiliki regulasi diri. Mereka lebih tertarik pada proses pembelajaran itu sendiri dari pada hasil yang dilihat atau dinilai oleh orang lain. Semakin banyak minat siswa terhadap proses atau aktivitas belajar, dan bukan hanya pada hasilnya, semakin besar kemungkinan mereka untuk meregulasi diri.

(c) Kemauan

Kemauan dan Keinginan yang kuat untuk belajar akan membuat siswa berusaha mengatasi berbagai gangguan. Misalnya, mereka dapat memilih tempat belajar yang tidak memiliki gangguan dan mempelajari cara mengatasi kecemasan atau rasa malas. Siswa yang sangat memiliki semangat cenderung memiliki kemampuan untuk regulasi diri yang tinggi.

(d) Kemampuan atau kecerdasan

Siswa yang berbakat menggunakan strategi regulasi diri yang lebih baik dalam belajar. Ini terutama berlaku dalam hal mengorganisasi dan mennyusun materi, membuat catatan,

meminta bantuan teman sebaya saat membutuhkan, dan mencari bantuan.

2) Faktor eksternal

(a) Faktor keluarga

Keterlibatan keluarga dalam pendidikan anaknya akan meningkatkan kemampuan siswa dalam meregulasi diri sendiri saat belajar.

(b) Faktor sekolah

(1) Suasana pembelajaran di kelas

Siswa akan semakin meningkatkan regulasi diri dalam belajar mereka ketika mereka berada dalam suasana kelas yang menyenangkan, dengan pendidik yang mampu memberikan penjelasan yang menyenangkan, dan mereka memiliki kesempatan untuk bekerja sama dengan siswa lain.

(2) Relasi pendidik dengan peserta didik

Untuk mendukung regulasi diri dalam belajar siswa yang baik, relasi guru dengan siswa sangat penting. Jika guru dapat memberikan dukungan positif kepada kinerja dan usaha, siswa menjadi lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran dan kegiatan dengan baik.

Dari uraian tersebut, maka terdapat faktor sehingga dapat mempengaruhi regulasi diri dalam belajar, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Siswa harus memiliki keyakinan dan kemampuan untuk mengarahkan diri mereka sendiri dalam kegiatan belajar. Mereka harus mempunyai keinginan untuk belajar agar mereka dapat melihat dan menilai perkembangan mereka selama proses belajar.

c. Aspek-aspek Regulasi Diri dalam Belajar

Menurut Zimmerman, regulasi diri melingkupi beberapa aspek yang diterapkan selama kegiatan (dikutip di Ghufroon & Risnawita, 2010, h.59-61), yaitu:

1) Metakognitif

Keterampilan metakognitif adalah pengetahuan tentang kemampuan kognitif seseorang dan usaha untuk memanfaatkannya dalam bidang akademik. Ini juga mencakup pengetahuan terkait kognitif seseorang yang membantu mereka mengatur dan menentukan peristiwa yang akan mereka hadapi. Merancang, menentukan tujuan, mengatur, mengontrol, dan menyurvei diri adalah semua contoh kemampuan ini.

2) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan positif berasal dari diri seseorang dan memberikan dorongan untuk melakukan upaya mencapai tujuan dan mengendalikan segala sesuatu.

3) Perilaku

Perilaku adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengontrol diri mereka sendiri dan kemudian menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan mereka untuk menyelesaikan tugas dan aktivitas yang direncanakan untuk dilakukan.

Kesimpulan dari uraian diatas adalah terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu: Metakognitif, Motivasi dan Perilaku.

2. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada istilah yang mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan mencapai tujuan. Rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan penundaan, mengalami keraguan diri, atau bahkan penghindaran dari tugas. Berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, observasi orang lain, dan dorongan sosial, dapat memengaruhi tingkat efikasi diri. Motivasi dalam diri sangat dipengaruhi oleh keyakinan mereka terhadap kemampuan merencanakan dan melakukan suatu tindakan yang dibutuhkan dalam mendapatkan tujuan.

Efikasi diri tinggi pada remaja akan membantu menghadapi masalah dan mampu mengatasi masalah secara efektif. (dikutip di Bandura, 1997, h.3). Menurut Alwisol, efikasi diri merupakan persepsi mengenai seberapa baik individu berfungsi mengatasi keadaan tertentu. Efikasi diri berkaitan keyakinan ketrampilan dimiliki untuk mengambil tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan (dikutip di Alwisol, 2019, h.303).

Keyakinan seseorang terhadap dirinya bergantung kepada individu dan mencakup keyakinan mereka terhadap tindakan mencapai tujuan. Efikasi diri berbeda dengan cita-cita, karena cita-cita menunjukkan pada sisi ideal dan harus tercapai. Sedangkan efikasi diri menunjukkan tingkat apa yang dapat dilakukan seseorang untuk dapat mencapai tujuan. Efikasi diri seseorang dalam berbagai situasi berbeda-beda tergantung pada kemampuan, kehadiran pesaing, fisik dan emosional. Oleh karena itu, efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan terhadap ketrampilan yang dimiliki dalam usaha yang dibutuhkan untuk berhasil di bidang akademik.

Kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi adalah aspek penting dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan. Menurut Arifah Fitriyah dkk.(Arifah Fitriyah dkk., 2019,h.6), Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas, kuantitas kognitif dan bertindak pada kondisi tekanan. Keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan pekerjaan bergantung pada kesulitan pekerjaan yang diberikan dan kemampuan untuk

menyelesaikannya. Kemampuan dan bertambahnya pengalaman akan membantu individu menjadi lebih baik, sehingga mereka memiliki kemampuan mengendalikan lingkungan (sosialnya).

Efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan seseorang, terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menyelesaikan tugas serta mengelola semua aktivitas. Efikasi diri akademik berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berhasil. Menurut Baron & Byrne dalam Arifah Fitriyah dkk. (dikutip di Arifah Fitriyah dkk., 2019,h.6-7),

Keyakinan dalam efikasi diri dibangun melalui proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Efikasi diri menjadi landasan meningkatkan motivasi, ketenangan, serta pencapaian seseorang. Hal ini disebabkan individu yakin akan tindakan dapat menghasilkan yang memuaskan. Karena efikasi diri bersifat subjektif, maka terdapat individu berprestasi merasa kurang. Menurut Kristiyani (Kristiyani, 2016) efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk menunjukkan performansi tertentu yang dapat memengaruhi kehidupannya.

Efikasi diri merupakan aspek paling penting dalam mempengaruhi individu. Hal ini terjadi karena efikasi diri memengaruhi pilihan seseorang untuk mencapai tujuan, termasuk memperkirakan berbagai situasi yang mungkin terjadi. Pengukuran efikasi diri adalah proses

mengevaluasi kemampuan dan keterampilan seseorang serta bagaimana mereka dapat menerapkan kemampuan tersebut dalam kehidupan nyata. Efikasi diri membantu seseorang merasa lebih mampu mengontrol kehidupan mereka sendiri. Maka efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri serta tindakan diambil dalam mengatasi tantangan untuk dapat menuntaskan suatu pekerjaan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Sering kali individu dalam memandang kemampuannya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Arifah Fitriyah Dkk. (Arifah Fitriyah dkk., 2019, h.11), Ada enam faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

1) Budaya

Budaya melalui nilai dan kepercayaan, dapat mempengaruhi efikasi diri. Nilai dan kepercayaan ini berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan konsekuensi dari keyakinan diri.

2) Jenis Kelamin

Menurut Bandura, wanita memiliki lebih tinggi tingkat efikasi diri dalam mengelola sesuatu dibandingkan laki-laki. Wanita dapat menjalankan peran ibu dan wanita karir dibandingkan laki-laki.

3) Sifat dari tugas yang dihadapi

Tugas yang lebih mudah dan sederhana membuat penilaian kemampuan dalam diri semakin lebih tinggi.

4) Insentif Eksternal

Insentif adalah penghargaan yang diberikan kepada seseorang setelah melakukan tugas dengan baik. Penghargaan dapat memengaruhi efikasi diri seseorang. Penghargaan dapat berupa pujian atau materi.

5) Status atau peran individu dalam lingkungan.

Seseorang berstatus sosial tinggi cenderung memiliki tingkat efikasi diri tinggi di lingkungannya, begitupun sebaliknya.

6) Informasi tentang kemampuan diri.

Informasi positif dan negatif dirinya mempengaruhi efikasi diri.

Berdasarkan pendapat di atas maka faktor yang mempengaruhi efikasi diri diantaranya, Budaya, Jenis kelamin, Sifat dari tugas yang dihadapi, Insentif eksternal, Status individu dalam lingkungan dan Informasi tentang kemampuan diri.

c. Sumber-Sumber Efikasi Diri

Efikasi dalam diri individu merupakan faktor yang penting dan dapat ditumbuhkan melalui berbagai sumber. Menurut Ghufon dan Rini Risnawati (Ghufon & Risnawati, 2010, h.78-79), Efikasi diri dikembangkan dan dipelajari melalui informasi utama, yaitu:

1) Pengalaman keberhasilan

Berdasarkan pada pengalaman nyata individu, terdiri dari berhasil dan gagal, pengalaman berhasil dapat meningkatkan efikasi diri seseorang.

2) Pengalaman orang lain

Pengalaman dengan individu lain yang berhasil atau gagal dalam tugas yang sama akan mempengaruhi penilaian mereka tentang kemampuan mereka, dan usaha yang dilakukan akan berkurang.

3) Persuasi verbal

Persuasi verbal berarti berupa saran, nasehat, dan bimbingan untuk menambah keyakinan terhadap kemampuan mereka.

4) Kondisi fisiologis

Seseorang akan menilai kemampuan mereka berdasarkan informasi kondisi fisiologis. Dalam kondisi tertekan, ketegangan fisik dapat dianggap sebagai tanda ketidakmampuan dan dapat melemahkan performansi kerja. Tanda-tanda tekanan, kelelahan, kecemasan, dan suasana hati adalah contoh dari ketidakmampuan.

Jadi, dari uraian tersebut diatas dapat diketahui jika efikasi diri bisa ditingkatkan serta di pelajari dengan empat sumber informasi utama.

d. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Aspek yang terdapat dalam efikasi diri. Menurut Ghufon dan Rini Risnawati (Ghufon & Risnawita, 2010, h.80-81), yaitu:

1) *Magnitude* (Besarnya)

Aspek ini berhubungan pada kesulitan tugas. Efisiensi diri mungkin terbatas pada tugas sederhana, menengah, dan tinggi jika disusun menurut tingkat kesulitan. Seseorang cenderung bertindak dan melakukan suatu yang mereka anggap bisa serta tidak melakukan tugas yang dianggap diluar kemampuan mereka.

2) *Generality* (Umumnya)

Aspek ini berkaitan dengan luasnya bidang tingkah laku atau tugas. Pengalaman tertentu membangun kepercayaan dan penguasaan yang mencakup bidang tugas atau tingkah laku tertentu.

3) *Strength* (Kekuatan)

Aspek ini ini berhubungan dengan keyakinan atau kekuatan individu. Seseorang dengan tingkat efikasi diri kuat terus meningkatkan usahanya meskipun menghadapi pengalaman yang memperlemah mereka.

Kesimpulannya adalah aspek efikasi diri yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*, bisa membantu seseorang dalam memiliki keyakinan untuk mengatasi situasi yang tidak menentu serta dapat memotivasi diri. Keberhasilan menyelesaikan setiap tugas didasarkan pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi masalah, kognitif, motivasi, afeksi, dan memilih keputusan.

e. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri berperan penting bagi diri individu. Menurut Bandura, beberapa fungsi dari efikasi diri (dikutip di Yuniar Setyaputri, 2021, h.22), yaitu:

- 1) Seseorang yang memiliki efikasi diri cenderung meningkatkan prestasinya.
- 2) Mereka melihat pekerjaan yang sulit menjadi tantangan daripada ancaman.
- 3) Mengatur diri untuk tujuan menantang tersebut dan tetap berkomitmen mencapainya.
- 4) Meningkatkan dan mempertahankan upaya mereka meskipun kegagalan terjadi.
- 5) Semangat keberanian setelah kegagalan
- 6) Memiliki kemampuan untuk membantunya dalam mengendalikan dirinya sendiri, mengurangi tekanan (stres), dan mungkin mengurangi peluang terkena gangguan kecemasan (depresi).

Berdasarkan hal tersebut, efikasi diri dapat memengaruhi perilaku seseorang bukan hanya dengan orang lain tetapi juga lingkungannya yang lebih luas. Efikasi diri sangat penting karena memungkinkan orang untuk memenuhi berbagai persyaratan sosial masyarakat, tuntutan kognitif, dan kemampuan adaptasi. Ini disebabkan oleh fakta bahwa apabila individu kurang yakin bahwa tindakan dan kemampuan yang dimiliki akan

mendapatkan hasil yang kurang diharapkan, mereka akan kurang termotivasi untuk bertahan ketika menghadapi kesulitan.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin "*procrastination*", yang terdiri dari "*pro*" yang berarti mendorong atau bergerak maju, dan "*crastinus*," yang berarti terkait dengan hari esok. Ketika digabungkan, istilah ini bermakna "menunda" atau "menangguhkan hingga hari berikutnya." (dikutip di Ghufroon & Risnawita, 2010, h.150). Prokrastinasi pada dasarnya memiliki pengertian menunda tugas (dikutip di Steel, 2007, h.65-94). Prokrastinasi menurut William Knaus (Knaus, 2002, h.8), adalah menunda suatu pekerjaan hingga hari besok atau lebih memilih melakukan pekerjaan dihari besok. Noran dalam Akinsola dkk. (Akinsola dkk., 2007, h.24), mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Prokrastinasi tugas-tugas penting bukan hanya sebuah kebiasaan, tetapi juga dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman secara emosional. Solomon dan Rothblum (Ferrari dkk., 1995, h.77), mengartikan prokrastinasi adalah penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang secara sengaja dan menyebabkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Prokrastinasi selalu terjadi saat melakukan tugas dan disebabkan oleh kepercayaan tidak rasional terhadap tugas

tersebut, penundaan itu kemudian menjadi kebiasaan dan menyebabkan perasaan tidak nyaman.

Pemahaman tentang prokrastinasi tidak hanya satu pandangan, melainkan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Ferrari dkk menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu. Seperti perilaku penundaan sederhana, kebiasaan yang mengarah pada trait, hingga menjadi bagian dari kepribadian seseorang (dikutip di Ghufon & Risnawita, 2010, h.153-154).

Dengan demikian, maka prokrastinasi akademik merupakan menunda untuk menyelesaikan tugas belajar yang dilakukan oleh siswa. Hal ini menyebabkan tugas menjadi menumpuk dan terbengkalai, yang pada akhirnya menghasilkan hasil yang buruk. Selain itu, perilaku prokrastinasi dilakukan karena memilih aktivitas yang tidak diperlukan sehingga tidak memperhatikan waktu batas akhir. Hal ini berdampak buruk seperti ketidak berhasilan dalam prestasi akademik dan dapat menyebabkan efek psikologis seperti perasaan tidak nyaman dan kecemasan.

b. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferarri dkk., (Ferrari dkk., 1995, h.7) membagi prokrastinasi akademik kedalam beberapa bagian, yaitu:

1) *Functional Procrastination*

Penundaan mengerjakan tugas dengan tujuan untuk mendapatkan informasi lengkap dari tugas. Dalam kebanyakan kasus, prokrastinasi fungsional dilakukan saat menghimpun data penting, sumber pustaka berhubungan pada tugas primer. Untuk jenis informasi yang akan dicari, pengumpulan data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti.

2) *Dysfunctional Procrastination*

Penundaan yang tanpa tujuan hingga berdampak buruk dan menimbulkan masalah, penundaan ini tidak beralasan. Seringkali digunakan untuk menghindari rasa tertekan, rasa tidak nyaman. Penundaan seperti ini menyebabkan tugas tidak terpenuhi, kesempatan terbangun, tujuan dan harapan tidak tercapai. Ada dua bentuk *dysfunctional procrastination* yaitu:

(a) *Decisional Procrastination*

Merupakan penundaan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut merupakan *antecedent kognitif* individu melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan tugas didalam keadaan dipenuhi stres. Jenis ini disebabkan karena seseorang gagal untuk menemukan tugas, dan selanjutnya menyebabkan konflik didalam dirinya, yang pada gilirannya menyebabkan mereka melakukan penundaan saat mengambil keputusan. *Decisional Procrastination*

memiliki hubungan dengan lupa, gagal diproses *kognitif*, tapi tidak berhubungan dengan kemampuan intelegensi.

(b) *Avoidance Procrastination*

Merupakan penundaan didalam perilaku yang nampak. menjadi cara untuk menghindari tugas tidak disukai dan sulit. Seseorang melakukan prokrastinasi untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang dapat berdampak buruk atau berdampak menurunkan harga diri mereka. Prokrastinasi dalam tindakan melibatkan penundaan tugas dan kegiatan dikehidupan biasa. *Behavioral procrastination* terkait tipe presentasi diri, keinginan menghindari tugas mengancam, serta kecenderungan impulsif.

Berdasarkan hal tersebut maka, jenis prokrastinasi akademik adalah, *Fungtional procrastination* dan *Disfunctional procrastination*. *Fungtional procrastination* adalah jenis penundaan yang memiliki alasan yang kuat dan tujuan yang jelas. Sebaliknya dengan *disfunctional procrastination* dimana prokrastinasi untuk menghindari kegagalan menyelesaikan tugas, tetapi yang terjadi siswa mengalami hasil buruk.

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Burka dan Yuen (Burka & Yuen, 2008, h.7) menyampaikan, ciri-ciri prokrastinator adalah:

- 1) Prokrastinator lebih suka menunda-nunda tugas.

Seorang individu tahu tugasnya diharuskan diselesaikan secepatnya. Namun, siswa memilih menunda untuk mulai atau menyelesaikannya.

- 2) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menganggap bahwa menunda suatu tugas bukanlah sebuah masalah.

Seseorang individu merasa penundaan tugas tidak menjadi masalah, mereka membutuhkan banyak waktu menyelesaikannya, yang akan menghambat mereka untuk mencapai hasil yang optimal.

- 3) Melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang dan terus menerus.

Seorang individu menyadari tugasnya sangat penting dan harus diselesaikan. Namun, siswa melakukan tindakan prokrastinasi untuk tujuan yang disukai.

Selain itu, prokrastinasi memiliki suatu karakteristik. Menurut Burka dan Yuen (Burka & Yuen, 2008, h.139), prokrastinator mempunyai karakteristik yang disebut sebagai “kode prokrstinasi”. Kode ini adalah cara berpikir prokrastinator dipengaruhi keyakinan tidak realistis, membuatnya terus melakukan prokrastinasi, meskipun akhirnya membuatnya frustrasi. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah:

- 1) Kurang percaya diri
- 2) Perfeksionis
- 3) Tingkah laku menghindari

Dengan demikian, prokrastinasi akademik meliputi keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, kesenjangan waktu yang dibutuhkan, dan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.

Menurut Ghufon dan Risnawati (Ghufon & Risnawita, 2010, h. 163-165) , Faktor yang mempengaruhi yaitu:

1) Faktor internal

Faktor dalam diri yang mempengaruhi prokrastinasi.

(a) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik, seperti rasa lelah seseorang membuatnya lebih prokrastinasi. Prokrastinasi tidak dipengaruhi oleh tingkat inteligensi seseorang. Namun, prokrastinasi seringkali disebabkan oleh keyakinan *irrational*.

(b) Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dkk (dikutip di Ghufon & Risnawita, 2010, h.164), *Trait* kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Sejumlah motivasi berdampak terhadap prokrastinasi akademik.

2) Faktor eksternal

Faktor yang terdapat di luar diri yang mempengaruhi prokrastinasi.

Faktor tersebut adalah:

(a) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dikutip di Ghufroon & Risnawita, 2010, h.165), menunjukkan tingkat pengasuhan otoriter ayah pada anak perempuan, dapat menjadi sebab muncul sifat kecenderungan perilaku prokrastinasi. Anak perempuan dengan kecenderungan melakukan *avoidance procrastination*, kemungkinan karena Ibu mereka juga memiliki kecenderungan melakukan yang sama.

(b) Kondisi lingkungan yang *lanient*

Prokrastinasi terjadi di tempat yang kurang pengawasan.

Ferrari dan McCown (Ferrari dkk., 1995, h.97) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan *perfeksionisme*. Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti Ketakutan akan kegagalan, tidak suka pada tugas, kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuannya, kesulitan menentukan pilihan, ketergantungan pada orang lain, dan mengambil resiko berlebihan.

Dengan demikian maka, prokrastinasi akademik disebabkan beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain karena faktor internal dan faktor eksternal. Seperti, kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu, gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

e. Teori Perkembangan Prokrastinasi

Ghufron dan Rini Risnawati (Ghufron & Risnawita, 2010, h.160-163), menjelaskan beberapa teori perkembangan berkaitan terbentuknya prokrastinasi akademik yang berdasarkan pada beberapa pandangan, yaitu:

1) *Psikodinamik*

Penganut *psikodinamik* berpendapat, pengalaman masa anak-anak, terutama trauma, memengaruhi perkembangan proses kognitif ketika dewasa. Orang yang pernah mengalami trauma karena tugas, seperti gagal menuntaskan tugas, lebih memperlambat saat diberikan tugas yang sama lagi. Dia akan mengingat perasaan tidak menyenangkan dan kegagalan. Oleh karena itu, orang menunda pekerjaan yang membuatnya merasa seperti waktu lalu.

2) *Behavioristik*

Penganut *behavioristik* beranggapan perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Prokrastinasi dilakukan karena pernah dihukum. Penundaan merupakan taktik yang digunakan orang untuk menyelesaikan tugas sekolah.

Sukses akan menjadi penghargaan dan motivasi baginya untuk bertindak dengan cara yang sama. Adanya *reward* dari objek lain lebih menyenangkan dari pada objek yang diprokrastinasi akan membuat seorang lebih sering melakukan prokrastinasi. Selain *reward* yang

didapatkan, prokrastinasi akademik juga lebih sering terjadi pada jenis tugas sekolah yang memiliki hukuman.

3) *Kognitif dan behavioral-cognitive*

Ellis dan Knaus berpendapat keyakinan tidak rasional menyebabkan prokrastinasi. Keyakinan ini berasal dari kesalahan dalam memahami tugas. Seseorang dapat mengalami ketakutan akan kegagalan karena melihat tugas sebagai hal sulit dan tidak memberikan kesenangan.

Prokrastinasi adalah cara menghilangkan penilaian buruk tentang kemampuan. Prokrastinasi dilakukan karena seseorang tidak mau dikritik karena hasil pekerjaannya. Individu yang menunda akan percaya bahwa jika mereka hasil tidak diharapkan, disebabkan ketidaksungguhan mereka daripada kurangnya kemampuan.

Berdasarkan hal diatas, maka prokrastinasi menurut pandangan *psikodinamik* berpendapat, perilaku prokrastinasi menghindari tugas sebagai mekanisme pertahanan diri. Penganut psikologi behavioristik berpendapat, bahwa proses pembelajaran, yang berhubungan dengan reward dan hukuman. Namun, perspektif behavioral-kognitif berpendapat bahwa keyakinan tidak rasional seseorang menyebabkan prokrastinasi.

f. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (Solomon & Rothblum, 1984, h.503-509) dan di dalam Ghufroon dan Rini Risnawati (dikutip di Ghufroon & Risnawita, 2010, h.157), jenis tugas pada prokrastinasi akademik yaitu:

- 1) Tugas mengarang
- 2) Tugas belajar
- 3) Tugas membaca
- 4) Kinerja tugas administratif
- 5) Menghadiri pertemuan
- 6) Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan

g. Indikator Prokrastinasi

Menurut Ferari dkk, (Ferrari dkk., 1995, h.82) Prokrastinasi akademik mempunyai indikator. Adapun indikator-indikator prokrastinasi akademik :

- 1) Kecenderungan menunda tugas dan menyelesaikannya pada batas akhir pengumpulan tugas.

Seseorang prokrastinator tahu bahwa tugas harus diselesaikan dengan segera, tapi lebih memilih melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan atau menuntaskannya.

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Seseorang prokratinator menggunakan terlalu banyak waktu dan melakukan hal tidak diperlukan, tanpa memperhatikan batas waktu.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang prokrastinator akan sulit dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Seseorang sudah membuat

rencana dalam memulai mengerjakan tugas di waktu yang ditentukan oleh dirinya, tapi tidak dilakukannya ketika waktunya tiba.

4) Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Seseorang prokrastinator dengan sengaja menunda menyelesaikan tugas. Dan memilih waktu yang dimilikinya digunakan melakukan hal lain yang menghibur. Mereka menggunakan aktivitas ini untuk menghabiskan waktu mereka yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas.

h. Dampak Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi tidak hanya mengganggu produktivitas, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Menurut Nora Yuniar Setyaputri (Yuniar Setyaputri, 2021, h.61-62), terdapat beberapa efek kurang baik yang disebabkan oleh perilaku prokrastinasi ini, antara lain:

- 1) Rawan stres dan kecemasan
- 2) Tidak peduli dengan kesehatan
- 3) Menyebabkan mood atau semangat yang buruk
- 4) Menjadi sosok pemarah
- 5) Tidak mengarahkan pada keberhasilan dalam pengembangan potensi yang ada pada diri individu tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku prokrastinasi sering menjadi kebiasaan dengan tujuan untuk menunda pekerjaan. Banyak penelitian

menunjukkan bahwa kebiasaan ini berdampak pada produktivitas dan memiliki hubungan dengan berbagai masalah psikologis. Menurut Glenn, s di dalam Ghufon dan Rini Risnawati (dikutip di Ghufon & Risnawita, 2010), prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom psikiatri.

Perilaku penundaan atau prokrastinasi dapat menyebabkan masalah pada luar diri individu. Misalnya, terlambat mengumpulkan tugas dapat menyebabkan pihak yang memberikan tugas menghadapi hambatan dalam proses tindak lanjut. Selain itu, penundaan yang dilakukan oleh prokrastinator akan berdampak negatif pada berbagai pihak yang terlibat dalam penyelesaian tugas. Kemudian menyebabkan masalah internal, prokrastintor mendapat peringatan dari pemberi tugas, misalnya seperti guru, memberikan hukuman atas keterlambatan menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya. Masalah internalnya dapat berupa perasaan bersalah atau penyesalan setelah menerima teguran. (Burka & Yuen, 2008, h.52).

Dapat disimpulkan prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak terhadap tugas dan hasil yang dicapai, tetapi juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis, keluhan fisik, dan kualitas kerja yang buruk.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Remaja adalah fase perkembangan seseorang ketika mereka berusia antara dua belas dan dua puluh dua tahun. Remaja dibagi menjadi tiga kelompok usia yaitu: a.) Remaja Awal berusia 12 sampai 15 tahun; b.)

Remaja Pertengahan berusia 15 sampai 18 tahun; c.) Remaja Akhir berusia 19 sampai 22 tahun (dikutip di Desmita, 2010, h.190).

Siswa SMP yang rata-rata berusia antara 12 dan 15 tahun termasuk dalam kelompok masa remaja awal. Remaja mulai meninggalkan peran anak-anak mereka dan berusaha menjadi orang yang independen (Di kutip di Fithri Ajhuri, 2019). Penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya adalah fokus dari fase ini.

Perubahan biologis atau fisiologis dan psikologis yang signifikan terjadi selama fase masa remaja. Perubahan yang berkelanjutan ini mempengaruhi perilaku remaja saat berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka (dikutip di Ajhuri Fithri, 2019, h.125). adapapun perubahan yang terjadi adalah :

1) Perubahan Fisik

Pada usia 11-15 tahun untuk wanita dan 12-16 tahun untuk pria, perubahan biologis dan fisiologis paling jelas terjadi. Hormon baru dibuat oleh kelenjar endokrin, yang menyebabkan perubahan pada karakteristik seks primer dan sekunder. Selain itu, remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat menuju bentuk fisik dewasa, yang membuat mereka sadar akan perbedaan pada tubuh mereka..

2) Perubahan Emosionalitas

Perubahan fisik dan hormonal pada masa remaja secara langsung mempengaruhi emosionalitas. Ketidakseimbangan hormonal dan keterbatasan kognitif remaja dalam memahami perubahan ini

menyebabkan fluktuasi emosi yang besar. Selain itu, tekanan sosial, seperti pengaruh teman sebaya, media massa, dan ketertarikan pada lawan jenis, semakin meningkatkan fokus seksual remaja. Remaja dituntut memiliki kemampuan baru dalam mengendalikan dan mengatur dan mengarahkan perilaku mereka.

3) Perkembangan Kognitif

Remaja memiliki kemampuan mental untuk berpikir logis tentang berbagai konsep abstrak.

4) Perkembangan Sosial

Remaja mengakui bahwa setiap orang memiliki karakteristik, minat, nilai, dan perasaan yang berbeda. Mereka juga memilih teman yang memiliki minat, sikap, nilai, dan kepribadian yang seperti dengan diri mereka sendiri.

5) Perkembangan Moral

Remaja berperilaku tidak hanya mengejar kepuasan fisik, tetapi juga meningkatkan rasa diterima, dihargai, dan dihargai oleh orang lain.

6) Perkembangan Kepribadian

Masa remaja adalah masa pembentukan identitas diri, atau jati diri, yang akan menjadi dasar bagi masa dewasa.

7) Perkembangan kesadaran beragama

Remaja memiliki kemampuan untuk berpikir abstrak, yang memungkinkan mereka untuk mengubah keyakinan agama mereka.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang sesuai dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Aprilian Agung Erdianto dan Damajanti Kusuma Dewi (2020) dengan judul “Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri adalah satu variabel yang dapat menentukan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan dan memiliki arah negatif (Erdianto & Dewi, 2020).

Perbedaan dengan penelitian tersebut pada analisis data yang menggunakan korelasi sederhana. Penelitian tersebut menggunakan teknik pengambilan sampel nonprobability sampling. Hanya terdiri dari dua variabel penelitian sedangkan penelitian ini terdiri dari tiga variabel penelitian. Populasi pada penelitian tersebut siswa SMA sedangkan pada penelitian ini populasi siswa SMP.

2. Penelitian Vina Dwi Pratiwi (2021) dengan judul “Hubungan *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan fisika dalam mengerjakan skripsi”. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik (Pratiwi, 2021).

Perbedaan penelitian ini pada analisis data, yaitu korelasi sederhana sedangkan penelitian ini analisis regresi. Penelitian tersebut menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified random sampling*. Penelitian tersebut terdiri dari dua variabel penelitian sedangkan penelitian ini terdiri dari tiga

variabel. Serta populasi pada penelitian tersebut mahasiswa sedangkan pada penelitian ini populasi siswa SMP.

3. Penelitian Jenny Monica P. (2022), dengan judul “Hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area”. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa (Monica P., 2022). Perbedaan dengan penelitian ini adalah terdiri dari dua variabel penelitian sedangkan penelitian ini terdiri dari tiga variabel penelitian. populasi penelitian tersebut mahasiswa sedangkan pada penelitian ini populasi siswa SMP.
4. Penelitian Sella Novita Sari (2022), dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMA di Kota Samarinda”. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi. Perbedaan penelitian adalah penelitian tersebut menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability*. Penelitian terdiri dari dua variabel sedangkan penelitian ini terdiri dari tiga variabel penelitian. Populasi penelitian tersebut siswa SMA sedangkan pada penelitian ini populasi siswa SMP.
5. Penelitian Lismawati (2023), dengan judul “Hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Panca Budi Medan”. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan ada hubungan positif antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik (Lismawati, 2023). Perbedaan penelitian ini adalah, penelitian tersebut

menggunakan analisis data korelasi sederhana sedangkan penelitian ini analisis regresi. Penelitian tersebut dua variabel sedangkan penelitian ini terdiri dari tiga variabel penelitian. Populasi penelitian tersebut siswa SMA sedangkan penelitian ini populasi siswa SMP.

6. Penelitian Citra Ananda Br Tarigan (2023), dengan judul “Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok”. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan hasil terdapat pengaruh positif antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik (Tarigan, 2023). Perbedaan penelitian, penelitian tersebut menggunakan regresi linier sedangkan penelitian ini analisis regresi linier berganda. Penelitian tersebut dua variabel sedangkan penelitian ini tiga variabel penelitian. Populasi penelitian tersebut siswa SMA sedangkan penelitian ini populasi siswa SMP.
7. Penelitian Indah Sari Liza Lubis (2018), dengan judul “Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa”. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa (Lubis, 2018). Perbedaan penelitian, Analisis data pada penelitian tersebut korelasi sedangkan penelitian ini regresi. Populasi penelitian tersebut mahasiswa sedangkan pada penelitian ini populasi siswa SMP.
8. Penelitian Nadya Febriana Putri dan Febi Herdajani (2024), dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas

Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.” Hasil penelitian menunjukan ada hubungan ke arah negatif antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi (Febriana Putri & Herdajani, 2024). Perbedaan penelitian, analisis data pada penelitian tersebut korelasi sederhana sedangkan penelitian ini analisis regresi. Populasi penelitian tersebut mahasiswa sedangkan penelitian ini populasi siswa SMP.

C. Kerangka Pikir

1. Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi seringkali disebabkan karena tidak memperhatikan, dan mengarahkan diri siswa dalam kegiatan belajar. Kurangnya keyakinan siswa pada kemampuannya sendiri untuk dapat mengendalikan dan mengatasi hambatan juga menghambat mereka saat belajar di sekolah. Siswa yang percaya pada diri mereka sendiri dan memiliki pengelolaan diri cenderung berusaha keras dan mengatur waktu. Hal ini bermanfaat untuk menyelesaikan tugas, dan akan memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan guru.

Kurangnya regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri menjadi penyebab utama perilaku menunda tugas. Ini dapat terjadi karena mereka mengalami kesulitan, merasa memiliki kegiatan yang lebih penting. Mereka menunggu mengerjakan tugas diakhir waktu, dimana tugas harus diselesaikan.

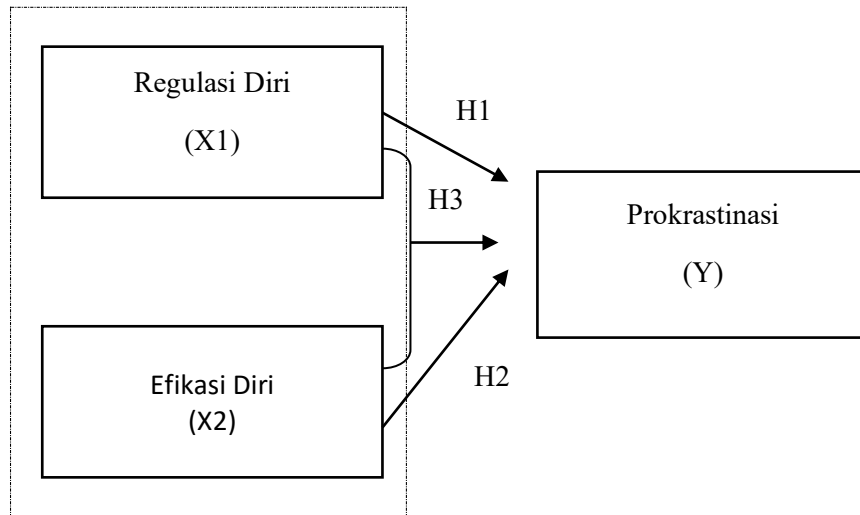
Keyakinan terhadap kemampuan diri siswa memegang peran penting di dunia pendidikan. Hal tersebut dapat membantu menumbuhkan serta mendorong proses belajar untuk tumbuh berkembang dengan baik. Percaya pada kemampuan siswa akan lebih membantu dalam mengambil tindakan untuk mengatasi tugas yang harus diselesaikan.

Siswa juga harus memiliki regulasi diri untuk membuat tugasnya lebih terorganisir dan mudah mencapai tujuan. Regulasi diri adalah usaha yang dilakukan agar bisa mengarahkan pola pikir, perasaan, dan perilakunya. Sehingga bisa dievaluasi untuk mencapai tujuan, harapan, dan keinginan yang ingin mereka capai dimasa depan. Ini karena regulasi diri dapat meningkatkan motivasi, perilaku aktif, dan mengarahkan siswa.

Regulasi diri merupakan proses intruksi agar dapat menggunakan kemampuan mental intrinsiknya untuk mengaplikasikan keterampilan akademiknya. Ini mengacu pada keyakinan siswa tentang kemampuannya bertindak, berpikir, merasa, dan bertindak laku dengan benar. Regulasi diri disertai dengan pengawasan dan refleksi diri tentang bagaimana mereka seharusnya melakukannya.

Dalam hal ini peneliti mengajukan asumsi bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri yang tinggi akan membuat prokrastinasi akademik semakin membuat rendah

dilakukan. Maka dalam perancangan kerangka digambarkan dalam bagan dibawah ini:



Keterangan :

X1 : Regulasi Diri Dalam Belajar

X2 : Efikasi Diri

Y : Prokrastinasi Akademik

H1 : Hipotesis 1 “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik”

H2 : Hipotesis 2 “Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik”

H3 : Hipotesis 3 “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik”

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban teoritis sementara untuk masalah dihadapi selama penelitian. Hipotesis ini digunakan sebagai dasar penelitian sebelum ditemukan bukti konkret yang memvalidasi. (Sugiyono, 2013,h.64). Hipotesis berdasarkan pada teori dan belum berdasarkan hasil penelitian di lapangan.

1. H₀₁ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan

prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari.

H_{a1} : Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan

prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari.

2. H₀₂ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan

prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari.

H_{a2} : Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan

Prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari.

3. H₀₃ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan

efikasi diri secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik siswa
di SMP Negeri 1 Bantarsari.

H_{a3} : Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri

secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik siswa

di SMP Negeri 1 Bantarsari.

Signifikan merupakan hasil penelitian dimana harus berlaku untuk seluruh populasi, bukan hanya sampel yang diuji. Ini berarti bahwa hasilnya mencerminkan sifat dan perilaku seluruh populasi, bukan hanya sampel yang diuji (Sugiyono, 2019, h.9).