

Pengaruh Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Matematika (Survey pada SMP Negeri di Kabupaten Tangerang)

Nana Suryana

Pascasarjana Universitas Indraprasta PGRI Jakarta
nanasuryana.1981@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze and test the truth of the hypothesis regarding self regulated learning and academic procrastination on the mathematics learning achievement of State SMP Students in Tangerang Regency. The research hypotheses tested include: There is a significant influence on the self-regulated learning and the academic procrastination together on the mathematics learning achievement of State SMP Students in Tangerang Regency. The research was conducted by survey method and analyzed using multiple regression analysis. The results of hypothesis testing obtained the following conclusions: 1) There is a significant effect of self-regulated learning and academic procrastination together on mathematics learning achievement with an F value count = 21,002 and $sig = 0,000 < 0,05$. 2) There is a significant effect of self-regulated learning on mathematics learning achievement. This is evidenced by the calculated t value = 3,112 and $sig = 0,003 < 0,05$. 3) There is a significant effect on the influence of academic procrastination on mathematics learning achievement. This is evidenced by the calculated t value = -2.994 and $sig = 0.004 < 0.05$.*

Keywords: *Self Regulated Learning, Academic Procrastination, Mathematics Learning Achievement*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis mengenai pengaruh regulasi belajar dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP Negeri Kabupaten Tangerang. Hipotesis penelitian yang diuji meliputi: Terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dan prokrastinasi akademik secara bersama – sama terhadap prestasi belajar Matematika siswa SMP Negeri Kabupaten Tangerang. Terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dalam belajar terhadap prestasi belajar Matematika siswa SMP Negeri Kabupaten Tangerang. Terdapat pengaruh yang signifikan prokrastinasi akademik terhadap terhadap prestasi belajar Matematika siswa SMP Negeri Kabupaten Tangerang. Penelitian dilakukan dengan metode survei. Dianalisis dengan menggunakan analisis regresi ganda. Hasil pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan sebagai berikut; 1) Terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dan prokrastinasi akademik secara bersama – sama terhadap prestasi belajar Matematika. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $F_h = 21,002$ dan $Sig. = 0,000 < 0,05$. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dalam belajar terhadap prestasi belajar Matematika. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $t_h = 3,112$ dan $Sig. = 0,003 > 0,05$. 3) Terdapat pengaruh yang signifikan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar Matematika. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $t_h = 2,994$ dan $Sig. = 0,004 < 0,05$.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Prokrastinasi akademik, dan Prestasi Belajar Matematika

PENDAHULUAN

Di tahun 2022 ini, atau di tahun ajaran 2021/2022 semester genap, pembelajaran normal belum bisa dilaksanakan, mengingat pandemi covid-19 belum berakhir, terutama untuk daerah – daerah yang ditetapkan dengan status Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 3 dan level 4.

Berdasarkan surat keputusan bersama empat menteri, yaitu; Menteri Kesehatan, Menteri Dalam Negeri, Menteri Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Mendikbud Ristek), dan Menteri Agama yang ditetapkan pada tanggal 21 Desember 2021, dan tertuang penjelasannya dalam Buku Saku : Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19.

Dalam buku saku tersebut (Kemendikbudristek, 2021:5) dikatakan bahwa hanya wilayah yang dengan status PPKM level 1 dan level 2 yang dapat melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) 100%, itupun dengan ketentuan yang berlaku, sedangkan wilayah dengan status PPKM level 3 dan level 4, hanya diperbolehkan melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) secara terbatas.

Kondisi semacam ini tentu sangat menghawatirkan. *Learning Loss* sebagaimana yang dikhawatirkan oleh Bapak Nadiem Makarim, akan benar – benar terjadi. *Learning Loss* adalah hilangnya kemampuan akademik pengetahuan atau keterampilan oleh peserta didik.

Bulan April dan Mei 2020, Pusat Penelitian Kebijakan melakukan survei terhadap kepala sekolah, guru, siswa, dan orang tua untuk menganalisa proses pelaksanaan (Belajar Dari Rumah) BDR di lapangan. Pada survei tersebut di temukan bahwa terjadi proses adaptasi dari ekosistem pendidikan terhadap cara-cara baru mengelola sekolah dan melakukan pembelajaran dalam situasi darurat tersebut (Puslitjak, 2020). Namun, selain terjadinya proses adaptasi, survei juga menemukan berbagai masalah dan kendala yang harus diwaspadai dalam pelaksanaan BDR.

Masalah yang harus diwaspadai dalam BDR kemudian diulas oleh Pusat Penelitian Kebijakan (Puslitjak) Kemendikbud Ristek, dalam “Risalah Kebijakan : Mengatasi Risiko Belajar dari Rumah”. Risalah tersebut (Puslitjak, 2020) mengemukakan, dari beberapa masalah dan hambatan dalam pembelajaran BDR, ada tiga masalah yang penting di antaranya adalah, menurunnya intensitas belajar mengajar, kesenjangan pembelajaran, dan munculnya berbagai hambatan pembelajaran baik fisik maupun psikis. Berbagai masalah tersebut jika tidak ditangani berisiko jangka panjang pada hilangnya pengalaman belajar, menurunnya kemampuan belajar, meningkatnya kesenjangan akses dan mutu pembelajaran, serta ancaman putus sekolah.

Pada risalah yang diterbitkan oleh Puslitjak tersebut juga didapati ternyata hambatan utama yang dihadapi oleh siswa bukan terkait masalah teknis yang berkaitan dengan sarana dan prasarana, namun lebih kepada manifestasi kondisi pribadi siswa. Di antaranya adalah ternyata yang menjadi hambatan utama siswa yang paling dominan adalah hal yang terkait sikap dan kondisi psikologis siswa yaitu, kurang konsentrasi (52%), komunikasi dengan guru(52%), dan rasa bosan (47%).

Sikap sendiri memiliki pengertian kecenderungan pola tingkah laku individu untuk berbuat sesuatu dengan cara tertentu terhadap orang, benda, atau gagasan.

Sikap dapat diartikan sekelompok keyakinan dan perasaan yang melekat tentang objek tertentu dan kecenderungan untuk bertindak terhadap objek tersebut dengan cara tertentu (Calhoun, 1978, dalam acenale.wordpress.com: 2012).

Namun demikian, berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 2 Kelapa Dua, tidak semua siswa terkendala dengan hambatan – hambatan belajar di atas. Ada beberapa siswa yang tetap memiliki prestasi belajar yang baik, meski belajar dalam masa pandemi.

Siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik biasanya adalah siswa yang aktif dalam pembelajaran, mengikuti pembelajaran dengan baik, bertanya jika ada materi pembelajaran yang kurang mengerti, dan disiplin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Sedangkan siswa yang memiliki prestasi belajar yang buruk cenderung terjadi pada siswa yang kebalikan dari contoh siswa pertama, yaitu; tidak atau kurang aktif dalam pembelajaran, tidak mengikuti pembelajaran dengan baik, tidak bertanya jika ada materi pembelajaran yang kurang mengerti bahkan cenderung tidak peduli, dan tidak disiplin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Namun demikian pengamatan tersebut belum bisa dijadikan pijakan karena hanya sebatas asumsi yang dihasilkan dari sebuah pengamatan. Belum melalui kajian dan penelitian yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti pengaruh kondisi psikologis dan sikap siswa terhadap prestasi belajar, terutama ditinjau dari regulasi diri dan prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Prestasi Belajar

Menurut Djamarah, (2002) dalam Syafi'i dkk. (2018), “prestasi adalah hasil kegiatan usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk, angka, huruf, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang telah dicapai oleh setiap siswa”.

Senada dengan pendapat – pendapat di atas, Siti Pratini (2005) dalam Syafi'i dkk. (2018), berpendapat prestasi “adalah suatu hasil yang dicapai seseorang dalam melakukan kegiatan belajar”

Berdasarkan pendapat – pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seorang pembelajar (siswa) berupa penguasaan pengetahuan, kecakapan, dan keterampilan setelah melakukan kegiatan belajar. Prestasi belajar dapat dinyatakan dalam bentuk huruf, angka, maupun kalimat yang diberikan oleh guru sebagai cerminan hasil yang telah dicapai oleh setiap siswa dalam bentuk penilaian.

Setelah menelusuri uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa prestasi belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan dan kemudian akan diukur dan dinilai yang kemudian diwujudkan dalam angka atau pernyataan.

Ukuran hasil belajar siswa diperoleh melalui tolok ukur indikator (penunjuk adanya prestasi tertentu) dikaitkan dengan jenis prestasi yang hendak diungkapkan atau diukur.

Menurut Munadi (2013) faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dibagi

menjadi dua, yaitu faktor internal, dan faktor eksternal.

Faktor Internal dibagi lagi menjadi dua yaitu, faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis adalah faktor yang terkait dengan kesehatan dan kondisi fisik tubuh siswa. Sedangkan faktor psikologis berbicara tentang intelegensi, perhatian, minat dan bakat, motif dan motivasi, serta kognitif dan daya nalar.

Faktor Eksternal dibagi lagi menjadi dua yaitu; faktor lingkungan dan faktor instrumental. Faktor lingkungan adalah kondisi yang mempengaruhi proses dan hasil belajar. Lingkungan di sini dapat berupa lingkungan secara fisik (alam), atau bisa juga berupa lingkungan sosial. Faktor instrumental adalah faktor yang keberadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor instrumental dapat berupa kurikulum, sarana dan prasarana, dan pengajar (guru).

Berdasarkan pemaparan di atas, ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, sebagaimana telah disampaikan oleh beberapa ahli di atas. Faktor – faktor tersebut bisa bersifat internal (dari dalam diri) siswa, dan bisa juga faktor eksternal (di luar diri siswa). Prestasi belajar akan baik jika faktor – faktor yang mempengaruhinya mendukung terciptanya kondisi belajar yang baik untuk siswa. Oleh karenanya, siswa perlu mendapatkan dukungan dan bantuan dari orang dewasa (guru dan orang tua) dalam terciptanya situasi dan kondisi belajar yang baik, sehingga siswa mampu mendapatkan prestasi belajar yang baik pula.

Regulasi Diri dalam Belajar

Menurut C. Chin (2004) dalam Kristiani (2016) mengatakan bahwa *Self Regulated Learning* dapat didefinisikan sebagai suatu proses di mana pelajar melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi. Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan.

Definisi Self Regulated Learning (SRL) menurut Zimmerman, 2008 (dalam Kristiani, 2016) meliputi beberapa karakteristik seperti : (1) siswa menyadari proses regulasi diri mereka dan bagaimana proses tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik mereka; (2) siswa melakukan proses pemberian umpan balik pada diri sendiri selama proses belajar dan memonitor efektivitas dari metode atau strategi belajar yang telah mereka lakukan; dan (3) memiliki komponen motivasi. SRL mensyaratkan usaha, waktu, dan kewaspadaan, sehingga motivasi harus selalu dimiliki.

Karakteristik dari regulasi diri dalam belajar menurut Winne dalam Suralaga (2021) adalah;

1. Menetapkan tujuan – tujuan untuk memperluas pengetahuan mereka dan terus menerus menahan motivasi mereka.
2. Mereka mengetahui emosi – emosinya dan mempunyai strategi – strategi untuk mengatur emosi mereka.
3. Pada waktu tertentu, mereka mengawasi perkembangannya terhadap suatu tujuan.

4. Memperbaiki atau merevisi strategi – strategi mereka berdasarkan kemajuan yang sedang mereka lakukan.
5. Mengevaluasi rintangan yang dapat muncul dan melakukan penyesuaian yang diperlukan.

Berdasarkan pendapat – pendapat di atas maka dapatlah disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki pengertian proses pengaturan dirisecara mandiri dan berasal dari dalam diri sendiri yang dilakukan secara sadar oleh seorang siswa untuk mencapai tujuan belajar tertentu. Pengaturan diri yang dilakukan meliputi tiga aspek, yaitu; kognisi, metakognisi, dan motivasi.

Zimmerman (1989) dalam (Kristiani, 2016) mendeskripsikan strategi - strategi dalam *Self Regulated Learning* yang juga dapat dijadikan sebagai indikator – indikator untuk melihat kualitas *Self Regulated Learning* siswa.

Indikator – indikator untuk melihat kualitas *Self Regulated Learning* siswa sebagai berikut:

1. *self-evaluating*, yaitu inisiatif untuk mengevaluasi kualitas atau kemajuan dalam belajar secara mandiri. Strategi ini umumnya digunakan ketika siswa telah selesai mengerjakan tugas tertentu dan mendapat umpan balik dari guru. Siswa yang memiliki SRL tinggi akan mempelajari umpan balik yang diberikan guru untuk mengidentifikasi apa saja materi yang telah dipahami dan yang belum dipahami.
2. *organizing and transforming*, yaitu inisiatif untuk mengorganisasikan materi pelajaran. Ketika menerima materi, siswa dengan SRL tinggi akan membuat klasifikasi materi terlebih dahulu. Hal ini akan membantunya dalam mempelajari materi.
3. *goal-setting and planning*, yaitu penetapan tujuan belajar beserta perencanaan terkait konsekuensi, waktu, dan penyelesaian aktivitas yang terkait tujuan yang telah ditetapkan. Sebelum proses belajar dimulai, perlu ditetapkan terlebih dahulu tujuan beserta target-target untuk mencapainya.
4. *seeking information*, yaitu usaha untuk mencari informasi lebih lanjut terkait dengan tugas-tugas belajarnya melalui sumber-sumber non sosial. Pencarian informasi ini dilakukan dengan asumsi siswa sudah mempelajari materi tertentu dan membutuhkan pendalaman terhadap materi tertentu atau penjelasan terhadap materi yang belum dipahami. Berbagai sumber dapat digunakan, seperti buku, internet, dan sebagainya.
5. *keeping records and monitoring*, yaitu usaha untuk mencatat kejadian – kejadian dan hasil-hasil belajar. Proses belajar pada siswa dengan SRL tinggi tidak lepas dari pantauan. Siswa mencatat setiap kejadian yang muncul sehingga kemajuan belajar dapat diketahui.
6. *environmental structuring*, yaitu usaha untuk mengatur lingkungan secara fisik supaya proses belajar menjadi lebih mudah. Lingkungan belajar merupakan hal yang penting dalam memengaruhi proses dan hasil belajar. Lingkungan yang kondusif akan mendukung proses belajar, dan ini dapat diciptakan oleh siswa sendiri.
7. *self-consequating*, yaitu upaya menyusun atau membayangkan hadiah dan hukuman atas keberhasilan dan kegagalan yang dialami dalam belajar. Supaya menjadi pengalaman mengesankan sehingga te rus dapat diingat,

setiap hasil belajar perlu diberi konsekuensi. Pemberian konsekuensi ini akan memudahkan siswa mengingat apa yang sudah baik dalam dirinya dan apa yang masih perlu diperbaiki.

8. *rehearsing and memorizing*, yaitu usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekkan, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun tertutup. Agar dapat dipanggil kembali jika diperlukan, materi pelajaran perlu disimpan baik-baik dalam ingatan siswa. Terdapat banyak sekali metode mengingat materi, dan siswa dapat mengenali metode manakah yang paling sesuai untuk pelajaran tertentu dan sesuai dengan karakteristik pribadinya.
9. *seeking social assistance*, yaitu usaha untuk mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya. Bertanya merupakan hal yang tidak pantang dilakukan oleh siswa dengan SRL tinggi. Jika mengalami kesulitan, siswa tidak sungkan mencari bantuan dari orang-orang di sekitarnya.
10. *reviewing records*, yaitu usaha untuk membaca kembali catatan, hasil-hasil ujian, atau textbook untuk menyiapkan ujian berikutnya. (Kristiani, 2016)

Prokrastinasi Akademik

Pengertian prokrastinasi menurut Knaus (2010) dalam Asri (2018), istilah procrastination diambil dari Bahasa Latin yaitu “procrastinare” yang berasal dari kata “pro” (*forward*) dan “crastinus” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas. Menurut The American College Dictionary, prokrastinasi adalah penundaan pekerjaan sampai hari dan waktu yang lain.

Menurut Schraw dkk. (2007) dalam Asri (2018), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu.

Menurut Ferrari dkk. (1995) dalam Fauziah (2018), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi;
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan;
3. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual;
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, men-dengarkan musik, jalan-jalan, dll).

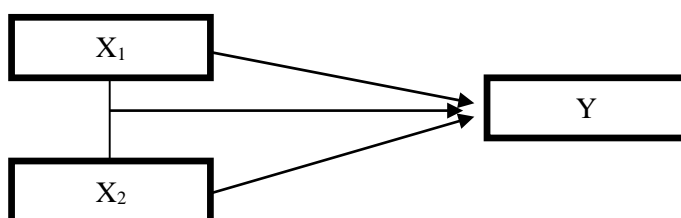
Berdasarkan pendapat para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa tindakan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulang-ulang sehingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam empat komponen yang dapat diukur dan diamati, yaitu ;1) Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. 2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas. 3)Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

METODE

Menurut Siyoto & Sodik (2015), Metode penelitian atau desain penelitian merupakan bagian dari metodologi. Metodologi penelitian bisa digunakan ke berbagai macam riset desain. Ada beberapa macam desain penelitian yang bisa kita pilih sesuai dengan penelitian yang ingin kita lakukan, antara lain metode correlational, metode, causal comperative, metode experimental, metode ethnographic yang biasanya digunakan dalam bidang sosial, metodehistorica research, metode survey dan ada juga action research dimana penelitian ini para penelitiannya terlibat langsung di dalamnya, penelitian ini biasanya digunakan dalam penelitian bidang sosial. Dalam bidang ilmu teknologi informasi desain penelitian yang paling banyak digunakan adalah desain eksperimental dan studi kasus (*case study*). Adapun disain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survey.

Sebagai penelitian kausal, pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran pengaruh regulasi diri dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar Matematika pada siswa SMP Negeri di Kabupaten Tangerang. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Korelasional dan Regresi Linear Berganda, yakni teknik yang dirancang untuk mengetahui seberapa besar hubungan dan pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebas adalah regulasi diri (X_1), dan perokrastinasi akademik (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi belajar matematika (Y).

Disain penelitian yang menggambarkan hubungan antar variabel dalam penelitian ini adalah terdapat pada Gambar 3.1.



Gambar 1. Disain Penelitian

Keterangan

X_1 : Regulasi Diri

X_2 : Prokrastinasi Akademik

Y : Prestasi Belajar Matematika

Adapun populasi yang diambil peneliti pada penelitian ini adalah jumlah siswa kelas VIII yang ada di tiga sekolah negeri yang ada di Kabupaten Tangerang. Sekolah negeri tersebut adalah SMP Negeri 2 Kelapa Dua, SMP Negeri 5 Curug, dan SMP Negeri 1 Tigaraksa. Populasi terdiri dari 320 orang siswa SMP Negeri 1 Tigaraksa, 260 orang siswa merupakan siswa SMP Negeri 2 Kelapa Dua, dan 182 siswa dari SMP Ngeri 5 Curug. Banyaknya siswa yang ada di ketiga SMP Negeri tersebut di atas adalah 762 orang siswa.

Teknik pengumpulan data adalah metode atau cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Tabel 1. Variabel, Teknik Pengumpulan Data / Model Skala Pengumpulan Data Rentang Skor, Sumber Data/ Analisis Dan Unit Analisis

No	Variabel	Teknik pengumpulan data/Model Skala Pengumpulan Data	Rentang Skor penilaian	Skala Data	Sumber data/ Pengisi Angket
1.	Regulasi Diri (X ₁)	Angket Model Likert	1-4	Interval	Siswa
2.	Prokrastinasi Akademikwa (X ₂)	Angket Model Likert	1-4	Interval	Siswa
3.	Prestasi Belajar Matematika (Y)	Tes	0 dan 1	Interval	Siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis data Deskripsi

Dalam deskriptif data akan disajikan sebaran data untuk mengetahui rentang data, rerata, median, modus, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum, pada masing masing variable. Berdasarkan deskripsi data tersebut akan terlihat, persepsi atas metode pembelajaran, kemandirian belajar dan kemampuan pemecahan masalah. Tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Statistik

No	Ukuran Deskriptif	Prestasi Belajar	Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik
1	Mean	69.64	58.97	86.22
2	Median	68.97	59.00	86.00
3	Mode	68.97	55	80
4	Std. Deviation	7.628	9.542	13.888
5	Minimum	51,73	38	56
6	Maximum	86.21	80	117

Uji normalitas Data uji asumsi klasik yaitu uji normalitas data, uji ini menggunakan uji Kolmogorov smirnov dengan bantuan hasil SPSS 20.0

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik	Prestasi Belajar
		88	88	88
Normal	Mean	58.97	86.22	69.6372
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	9.542	13.888	7.62813
Most	Absolute	.066	.067	.102
Extreme	Positive	.052	.054	.080
Differences	Negative	-.066	-.067	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.620	.632	.952
Asymp. Sig. (2-tailed)		.837	.819	.325

Dari tabel uji normalitas data menggunakan nilai tes Kolmogorov-Smirnov Test untuk data regulasi diri adalah 0,620 dan diperoleh nilai sig. = 0,837 > 0,05, pada data prokrastinasi akademik nilai tes Kolmogorov-Smirnov Test = 0,632 dan diperoleh nilai sig. = 0,819 > 0,05, pada prestasi belajar matematika nilai Kolmogorov-Smirnov Test = 0,952 dan diperoleh nilai sig. = 0,325 > 0,05. Karena semua sampel nilai sig. > 0,05 maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil pengujian Koefisien Korelasi Ganda Variabel X1 dan X2 terhadap Y

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.575 ^a	.331	.315	6.31347

a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Tabel 5. Hasil pengujian signifikansi koefisien regresi Variabel X1 dan X2 terhadap Y

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1674.286	2	837.143	21.002	.000 ^b
	Residual	3388.096	85	39.860		
	Total	5062.382	87			

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

b. Predictors: (Constant), Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri

Tabel 6. Hasil pengujian persamaan regresi ganda variabel X1 dan X2 terhadap Y

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	48.488	4.346		11.158	.000
	Regulasi Diri	10.739	3.451	13.433	3.112	.003
	Prokrastinasi Akademik	-7.100	2.371	-12.926	-2.994	.004

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Regulasi Diri (X_1) dan Prokrastinasi Akademik (X_2) secara bersama-sama terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa (Y).

Dari tabel 4.10 dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama

terhadap prestasi belajar matematika. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai Sig. $0,000 < 0,05$ dan $F_{hitung} = 21,002$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 tidak dapat diterima, berarti H_1 diterima. Artinya hipotesis penelitian dapat **diterima**.

Sementara itu, persamaan garis regresi ganda dari tabel 4.10 dapat dinyatakan dengan $\hat{Y} = 48.488 + 10,739X_1 - 7,100X_2$. Hal ini memiliki pengertian bahwa kenaikan satu skor variabel Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik akan memberikan kontribusi sebesar 10,739 oleh X_1 dan $-7,100$ oleh X_2 terhadap variabel Prestasi Belajar Matematika.

Tabel 4.9 menunjukkan koefisien determinasi ganda (r^2y^{123}) sebesar = 0,331 mempunyai makna bahwa secara bersama-sama variabel regulasi diri dan prokrastinasi Akademik berpengaruh sebanyak 33,1 % terhadap variabel prestasi belajar matematika.

2. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa

Berdasarkan Tabel 4.11. dapat diinterpretasikan sebagai berikut, Nilai $t_{hitung} = 3,112$ dengan signifikansi variabel Regulasi Diri adalah 0,000. Karena Sig (0,003) $< 0,05$ maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri terhadap prestasi belajar matematika siswa.

3. Pengaruh Prokrastinasi akademik terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa.

Berdasarkan Tabel 4.11. dapat diinterpretasikan sebagai berikut; Nilai $t_{hitung} = 2,994$ dengan signifikansi variabel Prokrastinasi Akademik adalah 0,004. Karena Sig (0,004) $< 0,05$ maka disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar matematika siswa.

SIMPULAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP Negeri di Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai Sig. $0,000 < 0,05$ dan $F_h = 21.002$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dalam belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP Negeri di Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai Sig. $0,003 < 0,05$ dan $t_h = 3,112$
3. Terdapat pengaruh yang signifikan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP Negeri di Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai Sig. $0,004 < 0,05$ dan $t_h = -2,994$.

SARAN

Saran yang bisa penulis sampaikan pada kesempatan ini dalam rangka meningkatkan tingkat regulasi diri dalam belajar siswa, dan menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa adalah semua pihak yang terkait (orang tua, guru, dan orang – orang dewasa di sekeliling siswa) seyogyanya melakukan;

1. Pemberian pengetahuan dan pemahaman kepada diri siswa, baik itu pemahaman tentang dirinya, keberadaannya sebagai siswa, tanggung

jawabnya sebagai siswa, serta pemahaman tentang tujuan dan cara mencapai tujuan belajar.

2. Pemberian motivasi, pemberian dukungan, dan pemberian pendampingan yang baik saat siswa melalui proses belajar.
3. Menciptakan lingkungan sekolah yang baik, memberikan suasana belajar yang baik di kelas, dan menciptakan terjalinnya hubungan yang baik antara guru dan siswa.
4. Menciptakan suasana hubungan yang baik diantara sesama teman pada siswa. Suasana saling mendukung dan saling menolong. Saling berbagi energi positif. Sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan – kemampuan positif dalam dirinya. Salah satunya adalah regulasi diri dalam belajar. Namun demikian, ada hal yang sangat perlu untuk dihindari, dan harus diatasi sedini mungkin jika terlihat, yaitu perundungan (*bullying*) diantara siswa. Perundungan (*bullying*) justru sangat destruktif dalam hubungan di antara siswa.
5. Memastikan dan mengusahakan agar kondisi kesehatan siswa senantiasa dalam keadaan baik, sehat. Maka perlu menjadi perhatian bagi orang tua, atau orang-orang dewasa di sekitar siswa yang mendukung terpeliharanya kesehatan siswa, baik dari asupan nutrisi yang mereka konsumsi, juga lingkungan yang bersih dan nyaman, agar terhindar dari penyakit.
6. Menanamkan dan membiasakan dari sejak dini karakter – karakter yang baik pada diri siswa. Karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, dan karakter – karakter baik lainnya. Sehingga penanaman dan pembiasaan karakter-karakter baik yang dilakukan sejak dini pada diri siswa akan menjadi kepribadian yang melekat pada siswa sampai remaja dan dewasa.
7. Orang tua, guru, dan orang – orang dewasa di sekeliling siswa harus lebih ekstra dalam memberikan pengawasan dan pendampingan pada siswa saat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, Dahlia Novarianing. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*. Madiun: UNIPMA Press
- Fauziah, Hana Hanifah. (2015). *Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung*. *Psychopathic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), hlm. 123– 132
- Kemendikbudristek (2021) *Buku Saku : Panduan. Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta : Kemendikbudristek.
- Kristiani, Titik. (2016). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangan bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Munadi, Yudhi. (2013). *Media Pembelajaran (Sebuah Pendekatan Baru)*. Jakarta: Referensi.
- Puslitjakdikbud.(2020). *Risalah Kebijakan: Mengatasi Risiko Belajar dari Rumah*. Jakarta: Puslitjakdikbud.

Siyoto, S. & Sodik, M.A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Ed. Ayup Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Syafi'i, Ahmad dkk. (2018). *Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai Aspek dan faktor yang mempengaruhi*. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2 (2), hlm.115-123