



## Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 5 Nomor 1 Februari 2023 Halaman 568 - 576

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

# PENGARUH REGULASI DIRI KRISTEN TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Ireni Irnawati Pellokila<sup>1✉</sup>, Semis Tefanus Taneo<sup>2</sup>

Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Indonesia<sup>1,2</sup>

e-mail : [irenpellokila83@gmail.com](mailto:irenpellokila83@gmail.com)<sup>1</sup>, [semitaneo@gmail.com](mailto:semitaneo@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA Negeri 3 Kupang sudah menjadi kebiasaan. Kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Prokrastinasi pada siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik yaitu perolehan nilai akhir (rapat) yang mengalami penurunan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Christian self-regulation terhadap prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode angket. Populasi penelitian terdiri dari 312 siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini terdiri dari 75 siswa. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana dan pengujian hipotesis antara pengaruh Christian self-regulation terhadap prokrastinasi akademik -0,909 dengan koefisien determinasi (r-square) sebesar 0,090 atau setara dengan 9%. Nilai koefisien determinasi (r-square) menunjukkan kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Kemudian untuk mengetahui signifikansi kontribusi tersebut dilakukan analisis regresi. Uji R menunjukkan nilai F yang dihasilkan sebesar 7,177 yang signifikan pada  $\alpha < 0,05$ . Berdasarkan analisis hipotesis dapat disimpulkan bahwa self-regulation Kristen berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa.

**Kata Kunci:** Regulasi Diri Kristen, Prokrastinasi Akademik.

### Abstract

*The phenomenon of academic procrastination among Kupang 3 Public High School students has become a habit. The habit of academic procrastination in students can lead to decreased academic achievement. Procrastination in students is very influential on academic achievement, namely the acquisition of a final score (raport) which has decreased. This study aims to determine the influence of Christian self-regulation on students' academic procrastination using a quantitative approach through the questionnaire method. The research population consisted of 312 students, while the sample in this study consisted of 75 students. Based on the results of simple linear regression analysis and hypothesis testing between the effect of Christian self-regulation on academic procrastination -0.909 with a coefficient of determination (r-square) of 0.090 or equivalent to 9%. The value of the coefficient of determination (r-square) shows the amount of the contribution of each independent variable to the dependent variable. Then, to find out the significance of the contribution, a regression analysis was carried out. The R test shows that the resulting F value is 7.177 which is significant at  $\alpha < 0.05$ . Based on the analysis of the hypothesis, it can be concluded that Christian self-regulation has a significant effect on students' academic procrastination.*

**Keywords:** Christian Self-Regulation, Academic Procrastination.

Copyright (c) 2023 Ireni Irnawati Pellokila, Semis Tefanus Taneo

✉ Corresponding author :

Email : [irenpellokila83@gmail.com](mailto:irenpellokila83@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4640>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas adalah jenjang sekolah yang berada di tengah-tengah yang menjembatani antara sekolah menengah pertama dengan perguruan tinggi atau universitas. Siswa SMA merupakan individu yang sedang dalam tahap perkembangan dan tergolong remaja. Menurut (Erdianto & Dewi, 2020) remaja diklasifikasikan pada usia 13 sampai 21 tahun untuk wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun untuk pria. Pada masa remaja, anak mengalami perkembangan fisik dan organ reproduksi menjadi sempurna, hal ini dapat menyebabkan perasaan pada masa remaja menjadi sangat sensitif dan cepat berubah. Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak sedang mencari jati dirinya sehingga anak memiliki kecenderungan untuk tidak mau dikekang atau dibatasi dan ingin mencoba hal-hal baru yang menyenangkan bagi dirinya (Faqih, 2020). Kebiasaan mencoba hal-hal baru menyebabkan siswa cenderung tidak fokus pada kegiatan belajar, justru siswa hanya fokus pada kegiatan di luar pembelajaran atau disebut dengan kegiatan non akademik. Sebagai seorang siswa, kegiatan non akademik inilah yang dapat menyebabkan seorang siswa tidak fokus belajar di sekolah sehingga dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik. Kegiatan di luar akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, namun jika tidak dikontrol maka kegiatan tersebut dapat menyita banyak waktu mahasiswa bahkan mengganggu jadwal belajar dan jadwal mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Siswa SMA sebagai siswa Kristen diharapkan mampu mempersiapkan strategi dan pengaturan diri dalam pembelajaran yang biasa disebut dengan pengaturan diri (Dami & Parikaes, 2018).

Siswa SMA dituntut untuk selalu disiplin untuk tetap fokus, mampu mengatur diri dengan manajemen waktu sebaik mungkin dan menyesuaikan diri dengan situasi saat menghadapi jadwal kegiatan dan tugas sekolah yang padat (Agustina, 2019). Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku diri sendiri. Pengaturan diri dimana seseorang secara terus menerus memunculkan perilaku, perasaan, dan pikirannya untuk mencapai tujuan belajar yang dimilikinya. Menurut (Febritama & Sanjaya, 2018) menyatakan bahwa individu dikatakan memiliki self-regulation jika perilaku dan pikirannya berada di bawah kendali dirinya sendiri, bukan dikendalikan oleh orang lain atau lingkungan sekitarnya. Sebagai siswa beragama Kristen dalam kegiatan belajarnya, siswa harus menempatkan pengaturan diri sebagai suatu kewajiban (Purwaningsih & Herwin, 2020). Pengaturan diri bagi seorang pelajar Kristen biasanya disebut sebagai pengendalian diri. Penguasaan diri harus ada pada diri siswa untuk dapat mengelola kognisinya dan juga sebagai strategi untuk mengelola sumber-sumber pengetahuan dalam dirinya. Penguasaan diri juga dapat membentuk watak, sikap, perbuatan atau perbuatan seseorang berdasarkan alkitab dan tentunya sesuai dengan kehendak Tuhan (Aditama, 2021).

Kurangnya pengaturan diri pada mahasiswa Kristen berdampak pada banyak hal yaitu kurangnya kemampuan mengatur jadwal belajar yang mengakibatkan keterlambatan jadwal belajar, keterlambatan materi pembelajaran, keterlambatan tugas kerja (Procrastination Akademik). Salah satu akibat dari kurangnya regulasi diri pada siswa SMA adalah keterlambatan dalam mengerjakan tugas (prokrastinasi akademik) (Dwi Kencana Wulan, 2016). Menurut (Purwaningsih & Herwin, 2020) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek pada diri seseorang yang mempengaruhinya untuk melakukan perilaku prokrastinasi, salah satunya karena regulasi diri yang rendah. Penundaan akademik adalah istilah untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Menurut (Wulandari et al., 2021) prokrastinasi adalah kebiasaan menunda mengerjakan tugas sampai batas waktu yang ditentukan. Sependapat dengan hal tersebut (Rivanda, 2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan jenis tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah atau tugas mata kuliah, (Turmudi & Suryadi, 2021). Penundaan biasanya terjadi akibat seseorang memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan.

Prokrastinasi akademik pada anak SMA terjadi pada semua mata pelajaran termasuk mata pelajaran agama Kristen di SMA Negeri 3 Kupang dalam menjalankan fungsinya sebagai lembaga pendidikan yang juga mengajarkan Pendidikan Agama Kristen, mengalami hal yang sama dalam kegiatan pembelajarannya

dimana masih terdapat siswa yang beragama Kristen. yang penundaan akademik. Berdasarkan hasil observasi, prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Kupang sering terjadi karena kurangnya kesadaran siswa ketika terlibat dalam kegiatan non akademik seperti bermain game, media sosial dan menonton youtube sehingga banyak waktu dilewatkan begitu saja. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa juga biasanya disebabkan oleh kepribadian yang kurang baik seperti malas, tidak disiplin, atau tidak pandai mengatur waktunya. Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA Negeri 3 Kupang sudah menjadi kebiasaan. Kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Prokrastinasi pada siswa sangat mempengaruhi prestasi akademik yaitu perolehan nilai akhir (rapor) yang mengalami penurunan (Farah et al., 2019).

Berangkat dari konsep dan fakta yang terjadi, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadi dasar penelitian ini. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Shierly Febritama dan Ersa Lanang Sanjaya, dalam penelitian ini keduanya membahas tentang keterkaitan self-regulation dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah pula perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan, (Febritama & Sanjaya, 2018). Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Aditiantoro dan Ni Made Swasti Wulanyani dengan judul Pengaruh Internet dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh disiplin waktu yang kurang baik akibat penggunaan internet yang berlebihan (*problematic internet use*) yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal individu yaitu regulasi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah dan pengaturan diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, (Aditiantoro & Wulanyani, 2019). Ketiga, penelitian Elda Trialisa, Widyanta dan Mendatari Nadia juga dianggap relevan dengan penelitian ini karena membahas tentang analisis pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa setelah diberikan pelatihan, (Putri et al., 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memang betul mempengaruhi prokrastinasi akademik. Namun penyebab utama kurangnya regulasi diri pada remaja ada banyak hal seperti penelitian yang pertama dimana penyebab regulasi diri datangnya dari diri sendiri yang memang tidak memiliki minat belajar dan ada juga yang bedasarkan dari lingkungan yang tidak mendukung. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya yaitu regulasi diri secara umum artinya penyajian teori sampai pada instrumentnya menekankan bagaimana seorang mengatur dirinya sendiri. Sedangkan penelitian ini menekankan pada regulasi diri konsep Kristen pada pembelajaran Pendidikan Agama Kristen dimana penyajian teori sampai pada instrument penelitian menekankan bagaimana seseorang mampu menguasai dirinya susuai dengan kehendak Tuhan.

Mengacu pada permasalahan yang terjadi di atas maka perlunya penelitian yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen siswa SMA Negeri 3 Kupang melalui pengaruh Regulasi Diri Krisiten. Oleh karena itu, agar memudahkan serta terarahnya penilitian ini maka penulis merumuskannya dalam judul penilitian yakni: Pengaruh Regulasi Diri Kristen Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 3 Kupang.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya “Pengaruh *Self-Regulation* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 3 Kupang”. Oleh karena itu, penelitian ini dapat disebut sebagai penelitian korelasional dimana data dikumpulkan berdasarkan hasil pencatatan setiap pengamatan yang dilakukan,

kemudian hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan SPSS (Arikunto, 2013). Sehubungan dengan itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode Kuesioner (Yusuf, 2014). Untuk menentukan sampel yang akan diambil dari populasi yang ada, peneliti menggunakan teknik Simple Random Sampling. Simple Random Sampling adalah mengambil anggota sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut (Barlian, 2018). Teknik ini dipilih karena siswa sudah berada di dalam kelas dan setiap kelas mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 siswa. Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 3 Kupang. Durasi penelitian adalah dua bulan (Juni hingga Juli 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti dapat mendeskripsikan temuan yang diperoleh dari hasil kuesioner yang disebarluaskan kepada responden dan pembahasannya, yaitu sebagai berikut.

### Hasil

#### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah skor setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal maka analisis data menggunakan statistik parametrik, namun jika data tidak normal maka analisis data menggunakan statistik non parametrik. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas Kolmogorov Smirnov dengan bantuan program komputer SPSS 25 for windows. Interpretasikan uji normalitas jika koefisien Sig. atau P-value lebih besar dari 0,05 (tingkat signifikansi), artinya tidak signifikan, data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika P-value kurang dari 0,05 yang berarti tidak signifikan, data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas juga dapat dilihat pada grafik Normal Q-Q Plot dan Detrended Normal Q-Q Plot. Jika titik-titik nilai data terletak kurang lebih dalam satu garis lintasan pada hasil grafik Normal Q-Q Plot, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Pada pengujian dengan Detrended Normal Q-Q Plot, data dinyatakan berdistribusi normal jika titik-titik nilai data tidak membentuk pola tertentu dan mengelompok di sekitar garis yang melalui titik nol.

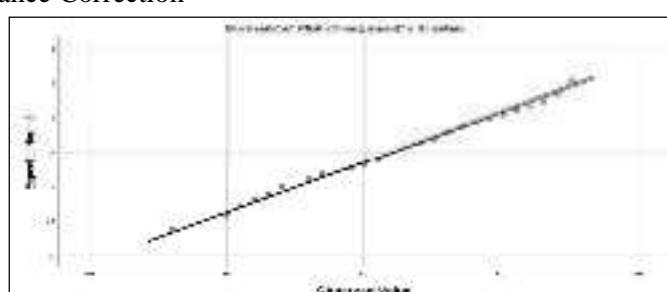
#### Uji Normalitas Regulasi Diri Kristen

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Regulasi Diri Kristen**

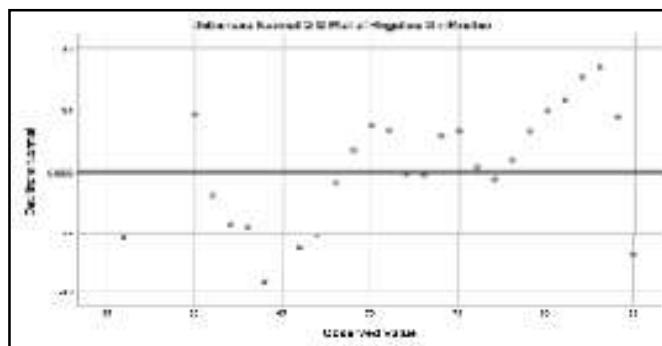
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Regulasi Diri Kristen	.077	75	.200*	.982	75

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



**Gambar 1. Normal Q-Q Plot of Regulasi Diri Kristen**



Gambar 2. Detrended Normal Q-Q Plot Regulasi Diri Kristen

Berdasarkan hasil pengujian, koefisien Sig. atau P-value 0,077 lebih besar dari 0,05 ( $0,077 > 0,05$ ) yang berarti data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sehingga Normal Q-Q Plot juga menunjukkan bahwa titik-titik nilai data terletak kurang lebih dalam satu bentangan, yang artinya data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Pada gambar Detrended Normal Q-Q Plot juga terlihat bahwa titik-titik nilai data tidak membentuk pola tertentu dan dikumpulkan disekitar garis melalui titik nol, artinya data dinyatakan berdistribusi normal.

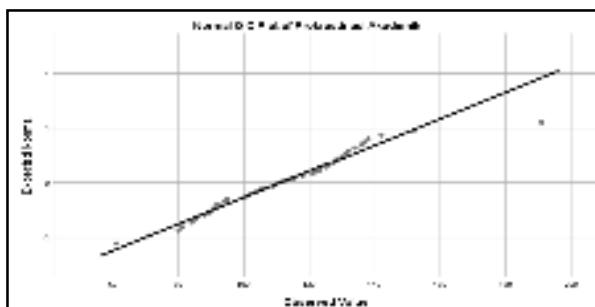
#### Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>						
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	
Prokrastinasi Akademik	.066	75	.200*	.964	75	.030

\*.This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Gambar 3. Normal Q-Q Plot of Prokrastinasi Akademik



Gambar 4. Detrended Normal Q-Q Plot Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil pengujian, koefisien Sig. Atau P-value 0,066 lebih besar dari 0,05 ( $0,066 > 0,05$ ), artinya data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Gambar pada Normal Q-Q Plot juga menunjukkan bahwa titik-titik nilai data terletak kurang lebih pada satu garis lurus, yang artinya data dinyatakan berdistribusi normal. Gambaran pada Detrended Normal Q-Q Plot juga menunjukkan bahwa titik nilai data tidak membentuk pola tertentu dan dikumpulkan disekitar garis melalui titik nol, artinya data dinyatakan berdistribusi normal.

### **Uji Analisis Regresi Linear Sederhana**

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (Christian Self-Regulation X) terhadap variabel terikat (Prokrastinasi Akademik Y). Uji analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan persamaan regresi umum, yaitu:  $Y = a + bx + e$ , dimana Y adalah variabel terikat (Procrastination Akademik), X adalah variabel bebas (Christian Self-Regulation), a). Apakah konstanta, b). Apakah koefisien. Untuk mengetahui uji analisis regresi linier sederhana setiap variabel dalam penelitian ini, digunakan aplikasi SPSS for Windows 25 (Prajitno, 2013). Berikut adalah tampilan hasil uji analisis regresi linier sederhana.

**Tabel 3 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana**  
**Coefficients**

Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	
Model	B	Std.Error	
1 (Constant)	176.805	24.512	7.213 .000
Regulasi Diri Kristen	-.909	.339	-.299 -2.679 .009

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Dari tabel Koefisien pada kolom Unstandardized Coefficients dengan sub kolom B adalah koefisien yang menunjukkan nilai konstanta a dan b. Karena persamaan regresi bersifat linier dan signifikan, maka dapat diartikan bahwa jika self-regulation Kristen meningkat sebesar 1% maka akan berpengaruh terhadap penurunan Prokrastinasi Akademik sebesar 0,909.

### **Uji Hipotesis**

Oleh karena itu pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis varians (ANOVA) dan regresi linier sederhana dengan kriteria pengambilan keputusan statistik yaitu menerima Ha jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  atau menolak Ha jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  dengan tingkat kepercayaan 0,05 . Hasil analisis varian self-regulation Kristen terhadap prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Analisis korelasi variabel Regulasi diri Kristen Terhadap Prokrastinasi Akademik**  
**Model Summary**

Model R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
1 .299 <sup>a</sup>	.090	.077	19.907

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri Kristen

Dari tabel analisis di atas, nilai koefisien antara self-regulation Kristen (X) dan prokrastinasi akademik (Y) adalah 0,299. Jika harga tersebut dikonsultasikan dengan r tabel, untuk  $N = 75$  maka nilai r tabel untuk taraf signifikansi 5% adalah 0,227. Kemudian dari hasil analisis juga diperoleh koefisien determinasi ( $r^2$ )

square) sebesar 0,090 atau setara dengan 9%. Artinya pengaruh self-regulation Kristen terhadap prokrastinasi akademik sebesar 9%. Sedangkan sisanya 91% disebabkan oleh faktor lain.

**Tabel 5. Uji regresi Statistic Antara Pengaruh Regulasi diri Kristen Terhadap Prokrastinasi Akademik**

ANOVA <sup>a</sup>				
Model Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
				.009 <sup>b</sup>

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri Kristen

Dari tabel Anova di atas diperoleh nilai F sebesar koefisien sebesar 7,177 dengan P-value sebesar 0,009. Jika F hitung lebih besar dari F tabel maka regresi dinyatakan signifikan sehingga dapat digunakan untuk memprediksi. Sebaliknya jika F hitung lebih kecil dari F tabel maka regresi dinyatakan tidak signifikan. Hasil analisis menunjukkan F hitung sebesar 7,177 dengan F tabel pada  $\alpha = 0,05$  sebesar 3,97. ( $7,177 > 3,97$ ) maka regresi dapat digunakan untuk memprediksi. Selain itu, P-value kurang dari 0,05 ( $0,009 < 0,05$ ), sehingga regresi dinyatakan signifikan.

Berdasarkan data di atas, nilai koefisien P-value adalah 0,009 yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,009 < 0,05$ ), yang berarti self-regulation Kristen berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hasil ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yaitu pengaruh self-regulation Kristen terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 3 Kupang dan  $H_o$  ditolak.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-regulation Kristen terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kupang dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 75 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Kupang, peneliti memperoleh hasil analisis P-value sebesar 0,009 kurang dari 0,05 ( $0,009 < 0,05$ ) yang berarti prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh pengaturan diri Kristen. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Rahmawati bahwa kurangnya regulasi diri pada mahasiswa Kristen berdampak pada banyak hal, termasuk prokrastinasi akademik, (Rahmawati, 2022).

Dalam melakukan penelitian ini peneliti memperoleh hasil yang menunjukkan koefisien determinasi ( $r^2$ -square) sebesar 0,090 atau setara dengan 9%. Artinya pengaruh self-regulation Kristen terhadap prokrastinasi akademik sebesar 9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh (Febritama & Sanjaya, 2018) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek dalam diri seseorang yang mempengaruhinya untuk melakukan perilaku prokrastinasi, salah satunya karena regulasi diri yang rendah. Kurangnya pengaturan diri pada mahasiswa Kristen akan berdampak pada prokrastinasi akademik. Menurut (Aditiantoro & Wulanyani, 2019) jika siswa memiliki regulasi diri yang cenderung tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik akan berkurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, nilai konstanta ( $a$ ) adalah 176,805, sedangkan nilai self-regulation Kristen ( $b$ ) adalah -0,909. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa apabila self-regulation Kristen meningkat sebesar 1% maka akan berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik sebesar 0,909. Sedangkan hasil penelitian dari (Dwi Kencana Wulan, 2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-regulation terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-

regulation maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Besarnya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,3% dan sisanya sebesar 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian tentang regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Adityaputra & Salma, 2022) Pengaruh Internet dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa PIU dan self-regulation berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Dalam penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan dalam penelitian yang disebabkan oleh waktu yang dibutuhkan dan kesediaan responden untuk mengisi kuesioner yang disediakan oleh peneliti. Hal lain yang menjadi kendala peneliti adalah semua faktor regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang diisi oleh responden tidak membaca dengan benar untuk memahami isi pertanyaan yang diajukan melalui kuesioner. Dan ada beberapa faktor lain di luar variabel regulasi diri Kristen seperti kondisi fisik, motivasi (kemalasan), fiksi diri, gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan yang tidak diteliti.

## SIMPULAN

Berdasarkan seluruh kajian masalah, kajian teori, serta kajian dan analisis terhadap hipotesis yang diajukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa: Self-regulation Kristen dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Negeri 3 Kupang, terdapat pengaruh yang positif. Karena disebabkan karena tidak mengutamakan belajar tetapi siswa lebih memilih kegiatan non akademik sehingga prestasi belajar menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, A. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Naskah Publikasi Program Studi* .... <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/12199/>
- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas .... In *Jurnal Psikologi Udayana*. ojs.unud.ac.id.
- Adityaputra, a. H., & salma, s. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi z fakultas psikologi universitas. *Jurnal EMPATI*.
- Agustina, F. (2019). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Diri Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan*. repository.radenintan.ac.id.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. hellis.litbang.kemkes.go.id. <http://hellis.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Barlian, E. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*. osf.io. <https://osf.io/preprints/inarxiv/aucjd/>
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan* <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/19>
- Dwi Kencana Wulan, P. R. A. A. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67. <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*
- Faqih, M. (2020). Mengembangkan Regulasi Diri Siswa. In *Ikhtiar Menuju Terbentuknya* .... download.garuda.kemdikbud.go.id.
- Farah, M., Suharsono, Y., & ... (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. In *Jurnal Ilmiah* .... download.garuda.kemdikbud.go.id.

576 PENGARUH REGULASI DIRI KRISTEN TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA - Ireni  
Irnatati Pellokila, Semis Tefanus Taneo  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4640>

- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). *Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. dspace.uc.ac.id. <https://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/2444>
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. In *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.*(tersedia di .... academia.edu. <https://www.academia.edu/download/49225766/Metodologi-Penelitian-Kuantitatif.pdf>
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan.* <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/view/29662>
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., & ... (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal*
- Rahmawati, A. T. (2022). *Kontribusi motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Malang.* repository.um.ac.id. <http://repository.um.ac.id/263449/>
- Rivanda, S. B. (2017). *Penerapan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik remaja.* eprints.umm.ac.id. <https://eprints.umm.ac.id/43615/>
- TURMUDI, I., & SURYADI, S. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan*
- Wulandari, I., Fatimah, S., & ... (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. ... (*Kajian Bimbingan*
- Yusuf, M. (2014). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Gabungan. In *Jakarta: Prenada Media Group.*