

Hubungan Antara Konformitas Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Annisa Azzahra¹

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda

ABSTRACT. This study to determine the corelation of conformity and self-regulation with academic procrastination of 11th grade students of SMA Negeri 2 Samarinda. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 84 people selected by using purposive sampling technique. Data collection methods used are the scale of academic procrastination, conformity, and self regulation. The collected data were analyzed by using multiple linear regression analysis with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for windows program. The results of this study indicate that: (1) there is a positive and significant corelation between conformity with academic procrastination seen from the coefficient of beta (β) = 0.369, and the value of t arithmetic (4,093) > t table (1,666) and p value = 0,000 ($p < 0.05$); (2) there is a negative and significant corelation to self regulation with academic procrastination seen from the beta coefficient (coefficient of beta (β) = 0.369, and the value of t count > t table (4,093) and p value = 0,000 ($p < 0.05$); β) = -0.489, and t count (-5.424) > t table (1.666) and p = 0.000 ($p < 0.05$); (3) conformity and self-regulation are very significantly related to academic procrastination with f count (39,901) > f table (3.13) with the contribution of corelations (R²) conformity and self-regulation with academic procrastination amounting to 0.529 (52.9 percent).

Keywords : conformity, self-regulation, academic procrastination

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesesuaian dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 84 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, kesesuaian, dan regulasi diri. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesesuaian dengan prokrastinasi akademik dilihat dari koefisien beta (β) = 0,369, dan nilai t hitung (4,093) > t tabel (1,666) dan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$); (2) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dilihat dari koefisien beta (koefisien beta (β) = 0,369, dan nilai t hitung > t tabel (4,093) dan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$); β) = -0,489, dan t hitung (-5,424) > t tabel (1,666) dan p = 0,000 ($p < 0,05$); (3) kesesuaian dan pengaturan diri berhubungan sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan f hitung (39,901) > f tabel (3,13) dengan sumbangan korelasi (R²) kesesuaian dan pengaturan diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,529 (52,9 persen) .

Kata Kunci: kesesuaian, pengaturan diri, penundaan akademik

¹ Email: iicha.nissa@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada kehidupan sehari-hari, ada berbagai peran yang dijalani oleh individu, salah satunya yaitu peran sebagai seorang siswa. Tuntutan untuk seorang siswa bisa berupa berbagai macam tugas, makalah, presentasi, ulangan harian dan ujian lisan maupun tertulis serta tugas-tugas akademis yang lainnya.

Siswa dengan kegiatan akademik yang cukup padat dituntut agar bisa membagi waktu secara efisien antara belajar dan meluangkan waktunya untuk kepentingan pribadi. Masalah umum yang terjadi saat ini adalah para remaja yang menghabiskan waktu dengan hiburan, jalan-jalan, menonton televisi berjam-jam. Perilaku tersebut berawal dari mereka yang kurang memiliki keterampilan dan kemampuan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku, mencari tahu tujuan dan target belajarnya.

Penelitian kali ini akan dilakukan di lingkungan SMA Negeri 2 Samarinda. Dengan subyek siswa yang berumur 15-18 tahun (remaja pertengahan). Pemilihan subyek pada usia tersebut sebab, Sarwono (2013) menyatakan pada masa remaja tengah remaja sangat membutuhkan teman, menyukai banyak teman yang memperhatikan, menyukai teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya, dan memiliki kecenderungan mencintai diri sendiri. Selain itu remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih antara peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan sebagainya, remaja juga sedang dalam fase berusaha menentukan identitas atau jati dirinya. Remaja yang termasuk dalam periode remaja tengah memerlukan banyak penyesuaian dengan teman-teman sebaya.

SMA Negeri 2 Samarinda merupakan sekolah yang terletak di tengah kota yang memiliki visi "Terwujudnya Sekolah Berwawasan Bahasa, Bersuasana Religius, Berprestasi, Berbudaya, dan Peduli Lingkungan". Misi sekolah yang pertama yaitu: menyelenggarakan pembelajaran yang mengintegrasikan keunggulan lokal, nilai karakter dan berbasis TIK, kedua: mendidik siswa untuk berprestasi, memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap hingga menjadi lulusan yang memiliki kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, beriman, dan berakhlak mulia.

Dengan dilakukannya penelitian ini untuk mendapatkan hasil apakah siswa yang berada di sekolah tersebut termasuk siswa yang rajin dan

disiplin dalam mengumpulkan tugasnya karena menjadi kewajiban seorang siswa dan bisa mengukur prestasi sebaik mungkin. Setiap individu khususnya pelajar diharapkan memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri dengan baik, bertanggung jawab atas perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditargetkan tanpa melakukan pendundaan dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2017 SMA Negeri 2 Samarinda memiliki keseluruhan siswa berjumlah 1.109 orang dengan total guru pengajar 54 orang. Terbagi pada X Bahasa, X MIPA 1 sampai 6, X IPS 1 sampai 3. XI Bahasa, XI IPA 1 sampai 6, XI IPS 1 sampai 3. XII Bahasa, XII IPA 1 sampai 6, XII IPS 1 sampai 3. Siswa diharapkan sudah berada di dalam kelas pada jam 07.00 WITA, gerbang ditutup pada pukul 07.15. Pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, terkadang guru piket menyusuri koridor antar kelas untuk memastikan bahwa sudah tidak ada siswa yang berada di luar kelas maupun di kantin.

Sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai, diberikan waktu 10-15 menit untuk kegiatan membaca kitab suci al-quran bagi yang beragama islam dan untuk agama lain menyesuaikan dengan kitab suci masing-masing dipimpin oleh wali kelas. Kondisi dalam kelas cukup tertib, selain beberapa orang murid yang memang sedikit tidak tertib. Jika keadaan kelas menjadi ramai, guru pun berinisiatif untuk memberikan metode tanya jawab agar kondisi kelas menjadi tenang. Jeda pergantian mata pelajaran biasanya berlangsung selama 10 menit.

Dalam lingkungan SMA Negeri 2 Samarinda pada kelas XI IPS 2 & 3 tindakan prokrastinasi itu cukup terlihat yang didapat dari hasil wawancara pihak bimbingan konseling kemudian diarahkan langsung kepada wali kelas yang bersangkutan. Pada saat melakukan observasi, peneliti melihat dengan jelas tindakan prokrastinasi tersebut, siswa sibuk mengerjakan tugasnya sebelum ada guru mata pelajaran yang masuk ke dalam kelas.

Pemilihan subyek pada kelas XI karena pada tingkatan tersebut mereka berada dalam posisi yang imbang dalam praktikum, persentasi perorangan maupun kelompok, dan pembelajaran teori. Pemilihan subjek pada jurusan IPS dengan pertimbangan mereka lebih banyak mempelajari dan menghafal suatu teori dalam beberapa mata pelajaran, tugas presentasi sehingga siswa menghafalkan materi yang akan disampaikannya, menulis essay, serta hasil wawancara dari wakil kepala sekolah yang mengarahkan pada kelas IPS

berdasarkan laporan dari beberapa wali kelas yang sering menemukan siswanya mengerjakan PR sebelum mata pelajaran tersebut akan dimulai.

Penelitian sebelumnya terkait fenomena tindakan prokrastinasi yang terjadi di Samarinda khususnya pada siswa SMA telah dilakukan oleh Alfina (2014) dengan judul “ Hubungan Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Samarinda” dengan jumlah subyek 24 orang, dengan hasil 12 orang atau sebesar 50% memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori sedang. Banyak toleransi terhadap waktu pengumpulan tugas yang diberikan guru-guru mata pelajaran membuat kelas akselerasi sering menunda dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

Fenomena terkait adanya tindakan prokrastinasi akademik diperkuat dari hasil wawancara dengan wali kelas IPS 2 ibu EJ. S.Pd dan IPS 3 ibu Dra. MR pada tanggal 24 Januari 2017 pada pukul 10.00 WITA, beliau mengatakan bahwa pernah bahkan sering mendapati siswanya sedang mengerjakan tugas di dalam kelas, padahal intensitas pemberian tugas masih dalam batas wajar. Terkadang ada beberapa orang yang tidak mengumpulkan tugas, jika tidak mengumpulkan tugas nilai rapor mata pelajaran tersebut akan standar dengan nilai KKM. Untuk tugas di akhir semester, beberapa guru memberlakukan siswanya untuk mengerjakan 1 LKS penuh sebagai nilai cadangan jika nilai ujian dibawah standar dan tidak ada remedial.

Guru juga memberikan kompetensi dalam persaingan nilai, siswa yang mengumpulkan terlebih dahulu sebelum guru masuk kelas, maka akan mendapatkan nilai 80-85 jika sesuai dengan format yang diminta. Tujuannya adalah agar siswa mempunyai target dalam menyelesaikan tugasnya. Proses belajar mengajar tidak ada yang berbeda dengan sekolah lain, karena sudah sesuai dengan KTSP dan kurikulum yang berlaku. Mengenai tingkat kesulitan dan jumlah tugas pun masih dalam batas wajar.

Kebiasaan dalam menunda-nunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas maupun tugas biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967 (dalam Rumiani, 2006). Namun penundaan itu tidak membuat tugas lebih baik,

hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna.

Ferrari (dalam Rumiani, 2006) menyebutkan menurut pandangan teori Reinforcement menyatakan bahwa prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. Bahkan ia merasa diuntungkan karena dengan menunda pengerjaan suatu tugas pada akhirnya selesai juga.

Berdasarkan uraian fenomena diatas membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Konformitas dan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Samarinda ”.

TINJAUAN PUSTAKA

Prokrastinasi Akademik

Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghidaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Konformitas

Menurut Willis (dalam Astari & Sahrah, 2009) mendefinisikan konformitas sebagai usaha individu untuk terus menerus diharapkan selaras dengan norma-norma kelompok, maka jika persepsi individu tentang norma-norma kelompok (standar sosial) berubah, maka ia akan mengubah pula tingkah lakunya.

Regulasi Diri

Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawati, 2016) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang diseduaikan pada pencapaian tujuan personal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Meneliti adalah mencari data yang teliti/akurat. Suatu penelitian perlu menggunakan instrument penelitian. Agar instrument dapat dipercaya maka harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah instrumen teruji validitas dan reliabilitasnya, maka dapat digunakan untuk mengukur variabel yang telah ditetapkan untuk diteliti. Teknik pengumpulan data dapat berupa

kuesioner, observasi, dan wawancara (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau member gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk yang tinggal di Kelurahan Air Putih kota Samarinda berJumlah populasi siswa SMA Negeri 2 Samarinda yaitu 1.109 orang pada tahun ajaran 2017/2018. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu siswa 74 orang yang terdiri dari kelas IPS XI 2, dan 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diteliti. Pada penelitian kali ini menggunakan skala. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012). Ada beberapa prinsip penulisan skala menurut Umar Sekaran (Dalam Sugiyono, 2012), yaitu: isi dan tujuan pernyataan, bahasa yang digunakan mudah, pernyataan tertutup terbuka – negatif positif, pernyataan tidak mendua, tidak menanyakan hal-hal yang sudah lupa, pernyataan tidak mengarahkan, panjang pernyataan, dan urutan pernyataan. Dalam penelitian ini menggunakan uji skala terpakai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konformitas dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa-siswi kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Samarinda. Hasil dari penelitian ini melalui analisis regresi model penuh dari tabel. 25 menunjukkan bahwa konformitas dan regulasi diri berhubungan sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa-siswi kelas XI IPS SMA Negeri 2 Samarinda, hal tersebut dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 39.901 lebih besar daripada F tabel sebesar 3.13 dan nilai p sebesar 0.000 jauh lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak. Kontribusi hubungan (R^2) konformitas dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.529, hal ini menunjukkan bahwa 52.9 persen dari

variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh konformitas dan regulasi diri. Sedangkan sisanya 47.1 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konformitas berhubungan secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Samarinda, dilihat dari tabel. 26 dibuktikan dengan hasil dari nilai koefisien beta (b) sebesar 0.369, serta nilai t hitung sebesar 4.093 lebih besar dari t tabel sebesar 1.666 dan nilai P sebesar 0.000 ($P < 0.005$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian H1 diterima H0 ditolak yang berarti semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, jika semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang terjadi.

Subjek penelitian menunjukkan konformitas positif dan tindakan prokrastinasi akademik yang rendah. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mengarah pada tindakan prokrastinasi akademik. Dengan demikian perlu untuk disarankan kepada peneliti lain untuk meneliti faktor-faktor lain yang memiliki hubungan dan mempengaruhi prokrastinasi akademik diluar faktor konformitas. Tingkat konformitas yang rendah menunjukkan bahwa siswa dapat memberikan keputusan tanpa takut ditolak oleh kelompok. Hal ini memberikan makna pada siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, mereka kemungkinan tidak terpengaruh oleh konformitas tetapi atas keputusannya sendiri untuk menunda mengerjakan tugas (Hurlock, 2002).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratu (2017) terkait konformitas dan prokrastinasi akademik dengan jumlah subjek 160 orang, hasil dari penelitian tersebut ditemukan 43,8% siswa dengan kategori konformitas yang rendah, dan 63,1% siswa dengan kategori prokrastinasi akademik yang rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas memberikan sumbangan efektif sebesar 18,6% pada prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya 81,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara konformitas dan prokrastinasi akademik sebesar 0,431 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi dengan nilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik adalah

positif. Hal ini dapat diartikan bahwa individu yang terkategori memiliki konformitas maka individu tersebut memiliki prokrastinasi akademik. Tingkat signifikansi korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu ada hubungan positif antara konformitas dengan prokrastinasi akademik

Faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah regulasi diri. Park dan Spurling (dalam Ratu, 2012) menyebutkan bahwa prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh regulasi diri yang buruk dan adanya perilaku untuk menghindari tugas. Kedua adalah karena adanya faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang untuk cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Samarinda, dilihat dari tabel. 26 koefisien beta (b) sebesar 0.489, serta nilai t hitung sebesar -5.424 lebih besar dari t tabel sebesar 1.666 dan nilai P sebesar 0.000 ($P < 0.005$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian H1 diterima H0 ditolak yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik, jika semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang terjadi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016), menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai sebesar -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini dikarenakan $p < 0,01$ yang menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016), sebagai akibat dari pengendalian diri yang rendah terhadap perilaku prokrastinasi akademik tersebut akan menyebabkan seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera. Sebaliknya, seorang mahasiswa yang memiliki perilaku yang baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan sesegera mungkin secara baik dan maksimal tanpa menunda-menunda untuk menyelesaikannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa tingkat prokrastinasi seseorang tersebut terhadap berbagai tugas akademik adalah rendah. Dengan adanya kerjasama antara regulasi diri yang tinggi disertai dengan tingkat prokrastinasi (penundaan) yang rendah terhadap suatu tugas maka akan menghasilkan peningkatan yang baik terhadap proses pelaksanaan proses belajar bagi seorang mahasiswa.

Menurut Ghufon dan Risnawita (2016), Pengelolaan diri atau regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri atau regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Kemampuan pengelolaan diri yang baik bisa mengarahkan untuk melakukan aktivitas sesuai dengan target yang telah direncanakan, seperti mengerjakan tugasnya tanpa menunda atau tindakan prokrastinasi akademik.

Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahannya atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas (Ghufon & Rini Risnawati, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan konformitas dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Samarinda.

2. Terdapat hubungan positif konformitas dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Samarinda. Berarti, semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah prokrastinasi akademik.
3. Terdapat hubungan negatif regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Samarinda. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa-siswi kelas XI
 - a. Disarankan untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam proses belajar serta meningkatkan kemampuan metakognisi agar bisa menyelesaikan permasalahan dan kendala dalam menyelesaikan suatu tugas
 - b. Melakukan sebuah kesepakatan untuk bekerja sama dengan teman sekelas yang positif agar bisa saling membantu jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, sebab dalam penelitian ini aspek kesepakatan memiliki hubungan yang positif. Sikap peniruan yang terlihat cukup tinggi agar bisa diarahkan ke peniruan yang positif, semisal mengerjakan tugas secara berkelompok dan saling memotivasi agar tugas tersebut bisa selesai tepat waktu dan nilai yang dihasilkan sesuai dengan keinginan.
 - c. Saling memotivasi antar teman untuk menemukan metode belajar yang cocok dalam mengerjakan tugas. Jika ada materi yang belum dipahami segera bertanya pada guru maupun teman agar bisa menyelesaikan tugas dan semoga ilmu yang diberikan guru bisa bermanfaat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.
2. Bagi guru
 - a. Diharapkan dapat meningkatkan variasi yang positif didalam proses belajar mengajar, menggunakan variasi interaksi misalnya komunikatif antara guru dan siswa atau saling bertukar pendapat, agar siswa aktif berdiskusi dalam kelas.
 - b. Membuat tujuan pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum yang diterapkan dan materi yang menjawab kebutuhan siswa. Mengevaluasi proses belajar mengajar. Saling membuat kesepakatan, tukar pikiran dengan siswa untuk menemukan kekurangan dalam proses belajar mengajar, tugas yang diberikan sudah cukup jumlahnya atau terlalu banyak, dan sebelum memberikan tugas lebih memastikan apakah siswa didiknya sudah memahami materi dengan baik, agar dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa sehingga tidak melakukan penundaan pekerjaan dengan alasan diluar kemampuan mereka untuk mengerjakan tugas tersebut.
 - c. Menerapkan reward bagi siswa yang mengumpulkan tugas tepat waktu dan sesuai dengan instruksi, memberikan punishment bagi siswa yang tidak mengumpulkan tugas tepat waktu.
3. Bagi sekolah
 - a. Diharapkan melakukan pengawasan dan memberikan pelatihan-pelatihan terhadap guru untuk mengevaluasi apakah metode mengajar sudah cukup baik, materi yang diberikan sudah cukup baik, mengevaluasi apa yang harus ditingkatkan agar bisa memberikan yang terbaik bagi peserta didik mereka.
 - b. Mengevaluasi hasil belajar yang sudah diberikan kepada siswa, mengenai jumlah tugas yang diberikan dan tingkat kesulitannya. Jika diperlukan untuk mengadakan pertemuan dengan wali murid untuk saling komunikasi dengan perkembangan peserta didik mereka dirumah untuk mengantisipasi jika mereka cenderung mengerjakan suatu aktivitas diluar akademik yang berlebihan.
 - c. Mengadakan seminar untuk guru agar lebih mengembangkan metode mengajar agar bias menyesuaikan dengan perkembangan jaman semisal belajar mengajar yang lebih variasi dengan menggunakan media elektronik agar siswa lebih tertarik untuk memperhatikan, sebab saat ini sudah ditetapkan dengan ujian berbasis komputer dan siswa jadi lebih terbiasa dengan system tersebut.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan hal sebagai berikut:
 - a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang prokrastinasi akademik yaitu memperluas ruang lingkup penelitian tentang faktor eksternal maupun faktor-faktor internal yang mungkin berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

- b. Melakukan penelitian dengan usia yang berbeda misalnya di perguruan tinggi pada siswa yang sedang mengerjakan skripsi. Menambah jumlah responden penelitian yang lebih banyak dari penelitian ini
- c. Mengukur prokrastinasi akademik, konformitas, dan regulasi diri dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini sehingga akan mendukung dan menyumbang berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.
- d. Menggunakan metode penelitian yang berbeda, yaitu metode penelitian kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvina, I. (2014). Hubungan Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi SMA Negeri 1 Samarinda. *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman*. Vol. 2 No. 2. Samarinda.
- Astasari, A. R., & Sahrah, A. (2009). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Membeli Impulsif Pada Remaja Putri. *Jurnal Insight*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 6, No. 2. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawita. R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 1*. Jogjakarta: Andi.
- Rachmawati, F. (2013). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Konformitas Pada Remaja. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 2, No. 1. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3, No. 2. Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Sarwono. S. W., & Meinarno. E. A. (2014). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.