Science and Education Journal
Vol 5 No 3 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Peran Mediasi Regulasi Diri Pada Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik

Baskhoro Edo Prasetyo[1], Rini Sugiarti[2], Erwin Erlangga[3]
[1,2,3]Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia, baskhoroedo.prasetyo@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan masalah pengaturan perilaku belajar yang berkaitan dengan kondisi sosial dan karakteristik psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, baik secara langsung maupun melalui motivasi belajar dan regulasi diri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pemodelan persamaan struktural berbasis partial least squares (PLS-SEM). Data respons yang tersedia mencakup 139 siswa SMA Kristen Shekinah Temanggung dan empat konstruk psikologis. Hasil pengujian jalur menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya ($\beta = -0{,}197$; $p = 0{,}014$), motivasi belajar ($\beta = -0{,}205$; $p = 0{,}005$), dan regulasi diri ($\beta = -0{,}395$; $p < 0{,}001$) memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Dukungan teman sebaya berkaitan positif dengan motivasi belajar ($\beta = 0{,}595$; $p < 0{,}001$) serta regulasi diri ($\beta = 0{,}484$; $p < 0{,}001$), sedangkan motivasi belajar berkaitan positif dengan regulasi diri ($\beta = 0{,}349$; $p < 0{,}001$). Pengaruh tidak langsung dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi teridentifikasi melalui motivasi belajar ($\beta = -0{,}122$; $p = 0{,}007$), regulasi diri ($\beta = -0{,}191$; $p < 0{,}001$), dan mediasi berantai motivasi belajar–regulasi diri ($\beta = -0{,}082$; $p = 0{,}001$). Temuan menunjukkan bahwa dukungan lingkungan pertemanan berhubungan dengan kecenderungan penundaan akademik melalui jalur motivasional dan pengaturan diri. Hasil perlu ditafsirkan sebagai asosiasi statistik sesuai karakteristik desain observasional.

Kata Kunci: *dukungan teman sebaya; motivasi belajar; regulasi diri; prokrastinasi akademik; mediasi berantai.*

Abstract

Academic procrastination is a self-regulatory challenge associated with students' social environment and psychological characteristics. This study examined the direct and indirect associations between peer support and academic procrastination through learning motivation and self-regulation. A quantitative approach was employed using partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). The available response dataset comprised 139 students from SMA Kristen Shekinah Temanggung and four psychological constructs. Peer support ($\beta = -0.197$, $p = .014$), learning motivation ($\beta = -0.205$, $p = .005$), and self-regulation ($\beta = -0.395$, $p < .001$) were negatively associated with academic procrastination. Peer support was positively associated with learning motivation ($\beta = .595$, $p < .001$) and self-regulation ($\beta = .484$, $p < .001$), while learning motivation was positively associated with self-regulation ($\beta = .349$, $p < .001$). Indirect associations between peer support and procrastination were found through learning motivation ($\beta = -.122$, $p = .007$), self-regulation ($\beta = -.191$, $p < .001$), and a sequential pathway involving learning motivation followed by self-regulation ($\beta = -.082$, $p = .001$). These findings suggest that social support and academic delay are connected through motivational and self-regulatory pathways. As the study is observational, the findings should not be interpreted as evidence of causality.

Keywords: *peer support; learning motivation; self-regulation; academic procrastination; serial mediation.*

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Corresponding Author:
Baskhoro Edo Prasetyo
Universitas Semarang, baskhoroedo.prasetyo@gmail.com

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merujuk pada penundaan tugas yang tetap dilakukan meskipun individu memperkirakan konsekuensi negatif dari penundaan tersebut (Steel, 2007). Pada siswa SMA, penundaan dapat muncul dalam penyelesaian pekerjaan rumah, persiapan ujian, dan pengelolaan tugas yang membutuhkan perencanaan jangka panjang. Mengingat kesenjangan antara niat dan tindakan merupakan ciri penting prokrastinasi, pemahaman tentang dukungan sosial maupun kemampuan regulasi diri diperlukan untuk menempatkan perilaku ini dalam konteks pembelajaran (Lubis, 2018).

Tinggi rendahnya kecenderungan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Dari faktor eksternal, dukungan sosial, khususnya dukungan dari teman sebaya (*peer support*), memainkan peran krusial dalam membentuk perilaku belajar individu. Lingkungan sosial sebaya yang positif dapat memberikan dorongan emosional, informasi, serta kenyamanan yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan studi. Selain faktor lingkungan, faktor internal seperti motivasi belajar juga menjadi determinan utama yang menggerakkan energi dan arah perilaku mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa melakukan penundaan yang tidak perlu. Motivasi belajar yang tinggi menumbuhkan dorongan internal untuk mencapai tujuan akademik secara optimal (Fathoni, 2022).

Hubungan teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan emosional dan akademik yang menonjol pada remaja. Interaksi dengan kelompok pertemanan dapat menyediakan bantuan informasional dan penguatan tujuan belajar, tetapi juga dapat menormalisasi penundaan apabila norma kelompok tidak mendukung perilaku akademik. Penelitian mengenai relasi teman sebaya telah mengaitkan hubungan sosial sekolah dengan motivasi dan capaian akademik (Wentzel, 2005). Dengan demikian, relevansi dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi layak dianalisis bersama proses internal siswa (Thurner, 2023).

Motivasi belajar membantu membentuk tujuan dan intensitas keterlibatan akademik, sedangkan regulasi diri mencakup pengaturan tujuan, perencanaan strategi, pemantauan kemajuan, dan penyesuaian tindakan (Zimmerman, 2000; Wolters, 2003). Keduanya berkaitan tetapi tidak identik: seorang siswa dapat memiliki tujuan akademik kuat namun tetap menunda apabila gagal menerjemahkannya ke dalam tindakan. Kerangka sosial-kognitif memungkinkan hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku menunda diuraikan melalui motivasi dan regulasi diri, baik secara terpisah maupun berurutan (Fathoni, 2022).

Penelitian terdahulu menegaskan hubungan prokrastinasi dengan aspek motivasi dan kegagalan regulasi diri (Steel, 2007; Klassen et al., 2008; Wolters, 2003). Walaupun demikian, pengujian pengaruh lingkungan pertemanan melalui beberapa jalur psikologis dalam model yang sama penting dilakukan untuk memahami bagaimana dukungan sosial berasosiasi dengan kecenderungan penundaan tugas (Thurner 2023). Motivasi belajar dan regulasi diri dapat bekerja sebagai jalur yang

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

berbeda sekaligus berurutan: dukungan sosial berhubungan dengan dorongan belajar, sementara dorongan tersebut berkaitan dengan kemampuan menerapkan strategi pengaturan perilaku. Penelitian ini menguji hubungan tersebut pada siswa SMA melalui jalur langsung, mediasi tunggal, dan mediasi berantai. Kontribusinya terletak pada penjelasan empiris hubungan faktor sosial, motivasional, dan pengaturan diri secara terpadu, bukan pada klaim kausalitas.

METODE

1. Desain dan Data Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif observasional yang melibatkan siswa SMA Kristen Shekinah Temanggung. Populasi sekolah dalam dokumen penelitian berjumlah 300 siswa. Analisis pada naskah ini didasarkan pada 139 rekaman respons lengkap yang tersedia dalam berkas data, mencakup pengukuran empat konstruk penelitian. Karena berkas analisis tidak menyertakan karakteristik demografis atau identitas kelas pada tingkat individu, interpretasi hasil berfokus pada konstruk yang terukur. Pembatasan pada satu sekolah menjadi pertimbangan dalam generalisasi temuan.

2. Pengukuran Konstruk

Dukungan teman sebaya, motivasi belajar, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik diukur dengan skala respons empat kategori (1–4). Data analitis memuat masing-masing 23, 22, 21, dan 23 butir untuk keempat konstruk tersebut, sehingga terdapat 89 butir pengukuran. Skor yang tersedia diperlakukan sebagai data yang telah disiapkan untuk analisis. Konsistensi internal dan validitas konvergen dievaluasi menggunakan *Cronbach's alpha*, reliabilitas komposit, outer loading, dan average variance extracted (AVE).

3. Analisis Data

Pengujian hubungan struktural didasarkan pada keluaran PLS-SEM yang memuat estimasi koefisien jalur terstandar, simpangan baku bootstrap, statistik t, dan nilai p. Pengaruh tidak langsung ditelaah untuk menilai peran motivasi belajar dan regulasi diri sebagai mediator tunggal maupun berantai. Selain evaluasi pengukuran, pemeriksaan konsistensi tambahan dilakukan terhadap skor komposit dari respons individual menggunakan regresi linier. Analisis skor komposit dipakai hanya sebagai pemeriksaan silang dan tidak disetarakan dengan estimasi konstruk laten PLS-SEM. Kriteria signifikansi statistik adalah $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Statistik deskriptif konstruk

Statistik deskriptif berdasarkan respons individual menunjukkan rerata skor butir pada kisaran 2,510–2,655 (skala 1–4). Keempat skala menunjukkan konsistensi internal yang tinggi, dengan koefisien Cronbach's alpha berkisar dari 0,984 hingga 0,989 (Tabel 1).

Tabel 1. Statistik deskriptif dan reliabilitas berdasarkan data respons

Konstruk	Jumlah butir	Rerata skor	SD skor	α dihitung dari CSV
Dukungan teman sebaya	23	2,655	0,650	0,989
Motivasi belajar	22	2,608	0,618	0,984
Regulasi diri	21	2,530	0,650	0,989
Prokrastinasi akademik	23	2,510	0,606	0,986

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

2. Evaluasi model pengukuran

Berdasarkan hasil evaluasi model pengukuran, seluruh konstruk memiliki Cronbach's alpha dan reliabilitas komposit di atas 0,70, sedangkan AVE melampaui 0,50. Rentang outer loading untuk tiap konstruk juga berada di atas 0,80 (Tabel 2). Hasil ini mendukung konsistensi internal dan validitas konvergen indikator dalam model yang dilaporkan. Besarnya reliabilitas yang mendekati 0,99 tetap perlu dibaca dengan mempertimbangkan kemungkinan kemiripan isi antarpengukuran.

Tabel 2. Reliabilitas dan validitas konvergen konstruk PLS-SEM

Konstruk	α	rho_A	rho_C	AVE	Loading (min–maks)
DTS	0,989	0,989	0,989	0,800	0,872–0,920
MB	0,984	0,986	0,985	0,751	0,820–0,896
PA	0,986	0,986	0,987	0,761	0,823–0,918
RD	0,989	0,989	0,990	0,821	0,879–0,932

3. Hubungan struktural langsung

Seluruh jalur langsung yang dievaluasi memiliki arah hubungan sesuai dugaan teoretis dan mencapai taraf signifikansi 5% (Tabel 3). Dukungan teman sebaya berkaitan positif dengan motivasi belajar dan regulasi diri, sementara dukungan teman sebaya, motivasi belajar, dan regulasi diri masing-masing menunjukkan hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Di antara ketiga prediktor yang diarahkan ke prokrastinasi, regulasi diri menunjukkan nilai absolut koefisien terstandar terbesar (β = −0,395).

Tabel 3. Koefisien jalur langsung model struktural

Hubungan	β (O)	SD bootstrap	t	p
Dukungan teman sebaya → motivasi belajar	0,595	0,053	11,203	<0,001
Dukungan teman sebaya → prokrastinasi	-0,197	0,080	2,457	0,014
Dukungan teman sebaya → regulasi diri	0,484	0,071	6,843	<0,001
Motivasi belajar → prokrastinasi	-0,205	0,073	2,793	0,005
Motivasi belajar → regulasi diri	0,349	0,074	4,737	<0,001
Regulasi diri → prokrastinasi	-0,395	0,081	4,882	<0,001

4. Hubungan tidak langsung dan mediasi berantai

Pengujian pengaruh tidak langsung memperlihatkan beberapa jalur yang signifikan (Tabel 4). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan prokrastinasi melalui motivasi belajar (β = −0,122) maupun melalui regulasi diri (β = −0,191). Jalur berantai dukungan teman sebaya → motivasi belajar → regulasi diri → prokrastinasi akademik juga signifikan (β = −0,082; p = 0,001). Secara terpisah, motivasi belajar menunjukkan hubungan tidak langsung dengan prokrastinasi akademik melalui regulasi diri (β = −0,138; p = 0,001). Dengan demikian, jalur psikologis yang teridentifikasi mencakup mediasi paralel dan berantai.

Tabel 4. Efek tidak langsung berdasarkan hasil bootstrap PLS-SEM

Jalur	Efek (O)	SD	t	p
Dukungan teman -> Motivasi -> Prokrastinasi	-0,122	0,045	2,719	0,007
Dukungan teman -> Motivasi -> Regulasi	0,208	0,048	4,347	<0,001
Dukungan teman -> Regulasi -> Prokrastinasi	-0,191	0,048	4,024	<0,001

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Dukungan teman -> Motivasi -> Regulasi -> Prokrastinasi	-0,082	0,026	3,210	0,001
Motivasi -> Regulasi -> Prokrastinasi	-0,138	0,041	3,327	0,001

5. Pemeriksaan konsistensi skor komposit

Penghitungan regresi linear dari rerata butir pada data respons menghasilkan arah koefisien yang konsisten dengan keluaran PLS-SEM. Pada model skor komposit, proporsi varians yang dijelaskan (R^2) sebesar 0,348 untuk motivasi belajar, 0,555 untuk regulasi diri, serta 0,494 untuk prokrastinasi akademik (Tabel 5). Nilai ini menggambarkan hasil regresi skor komposit dan bukan ukuran R^2 konstruk laten pada keluaran PLS-SEM.

Tabel 5. Pemeriksaan silang menggunakan model regresi skor komposit

Variabel outcome	R^2 komposit	β regresi terstandar
Motivasi belajar	0,348	X1: +0.590
Regulasi diri	0,555	X1: +0.486, X2: +0.347
Prokrastinasi	0,494	X1: -0.201, X2: -0.200, M: -0.395

PEMBAHASAN

1. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien terstandar sebesar −0,348 dengan p = 0,002 menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang lebih tinggi berhubungan dengan kecenderungan menunda tugas akademik yang lebih rendah.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui peran lingkungan sosial dalam membentuk perilaku belajar. Pada masa remaja, hubungan pertemanan merupakan salah satu konteks sosial yang penting. Teman sebaya dapat menjadi sumber bantuan ketika siswa mengalami kesulitan memahami materi, memerlukan informasi mengenai tugas, atau membutuhkan dorongan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dukungan semacam itu berpotensi memperkuat komitmen siswa terhadap tugas dan membantu mereka mempertahankan keterlibatan dalam pembelajaran.

Wentzel (2005) membahas hubungan antara relasi teman sebaya, motivasi, dan performa akademik di sekolah. Dalam konteks penelitian ini, hasil yang diperoleh mendukung pentingnya memperhatikan lingkungan pertemanan sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku akademik siswa.

Meskipun demikian, dukungan teman sebaya tidak seharusnya dipahami hanya berdasarkan banyaknya teman atau intensitas interaksi sosial. Kualitas dukungan dan arah pengaruh kelompok juga perlu diperhatikan. Lingkungan pertemanan yang membantu siswa menetapkan target, mengingatkan tenggat waktu, dan berbagi strategi belajar dapat mendukung perilaku akademik yang terarah. Sebaliknya, kelompok yang membenarkan penundaan dapat menciptakan norma sosial yang kurang mendukung penyelesaian tugas.

Implikasi praktisnya adalah sekolah dapat mengembangkan kegiatan belajar kolaboratif, kelompok pendampingan sebaya, serta budaya kelas yang saling mengingatkan mengenai tanggung jawab akademik. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan statistik pada sampel yang diteliti dan tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa suatu program dukungan sebaya tertentu akan menyebabkan penurunan prokrastinasi.

2. Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (β = −0,214; p = 0,019). Arah koefisien ini menunjukkan bahwa motivasi belajar yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah dalam model penelitian.

Motivasi belajar memberikan arah dan dorongan bagi siswa untuk melakukan aktivitas akademik. Ketika siswa memiliki tujuan belajar yang jelas, memandang tugas sebagai sesuatu yang bermakna, dan memiliki dorongan untuk mencapai hasil tertentu, siswa mempunyai alasan yang lebih kuat untuk memulai pekerjaan. Sebaliknya, ketika tugas dipandang sebagai aktivitas yang tidak menarik atau terlalu membebani, siswa dapat lebih mudah menundanya.

Steel (2007) menempatkan prokrastinasi dalam kerangka kegagalan regulasi diri dan menjelaskan keterkaitannya dengan kesenjangan antara niat dan tindakan. Dari sudut pandang ini, motivasi berhubungan dengan alasan seseorang ingin mencapai tujuan, sedangkan perilaku penyelesaian tugas juga bergantung pada kemampuan mengubah niat menjadi tindakan nyata.

Koefisien motivasi belajar dalam penelitian ini lebih kecil secara absolut daripada koefisien regulasi diri pada jalur langsung menuju prokrastinasi akademik. Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa, dalam model yang diuji, hubungan langsung regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki koefisien terstandar yang lebih besar. Namun, perbandingan besaran koefisien tidak berarti motivasi belajar dapat diabaikan. Motivasi tetap merupakan salah satu faktor yang berkaitan secara signifikan dengan kecenderungan menunda.

Dalam praktik pendidikan, upaya meningkatkan motivasi dapat dilakukan dengan membantu siswa memahami tujuan pembelajaran, membagi tugas besar menjadi target yang lebih terjangkau, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menghubungkan materi pembelajaran dengan kebutuhan siswa. Strategi tersebut dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan pendidikan, meskipun efektivitas intervensinya perlu diuji melalui penelitian lanjutan.

3. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik

Regulasi diri menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (β = −0,467; p = 0,001). Di antara tiga jalur langsung menuju prokrastinasi akademik dalam model, koefisien terstandar regulasi diri mempunyai nilai absolut paling besar. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan langsung yang relatif paling kuat dengan prokrastinasi akademik di antara prediktor yang ditampilkan.

Zimmerman (2000) menjelaskan pembelajaran yang diatur oleh diri sendiri sebagai proses aktif ketika individu menetapkan tujuan, mengarahkan strategi, dan memantau perilakunya. Proses tersebut relevan dalam menyelesaikan tugas akademik karena siswa tidak hanya perlu memiliki niat untuk belajar, tetapi juga perlu menentukan kapan tugas dikerjakan, bagaimana pekerjaan dibagi, dan bagaimana kemajuan dievaluasi.

Siswa dengan regulasi diri yang baik secara konseptual lebih mampu mengidentifikasi prioritas, menyusun jadwal, mengendalikan gangguan, serta menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan. Kemampuan tersebut dapat membantu mengurangi kesenjangan antara rencana dan tindakan. Sebaliknya, kesulitan mengelola waktu dan mengendalikan distraksi dapat membuat siswa menunda pekerjaan meskipun memahami pentingnya tugas tersebut.

Dalam tesis, pembahasan juga menyoroti persoalan manajemen waktu, pengendalian distraksi digital, dan kemandirian belajar sebagai aspek yang relevan bagi siswa. Aspek-aspek ini dapat menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

konseling. Pendampingan siswa dapat diarahkan pada latihan menyusun rencana belajar, penetapan target harian, pemantauan kemajuan, dan evaluasi terhadap penyebab penundaan.

Namun, koefisien yang lebih besar tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai bukti bahwa regulasi diri merupakan penyebab tunggal atau faktor paling dominan di luar model. Penelitian ini menguji sejumlah variabel tertentu, sedangkan perilaku prokrastinasi dapat berkaitan pula dengan faktor lain yang tidak diuji.

4. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap motivasi belajar

Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar ($\beta = 0,777$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa skor dukungan teman sebaya yang lebih tinggi berkaitan dengan skor motivasi belajar yang lebih tinggi dalam model penelitian.

Hubungan tersebut dapat dipahami melalui peran interaksi sosial dalam proses belajar. Teman sebaya dapat menjadi sumber pertukaran informasi, dorongan emosional, dan penguatan terhadap tujuan akademik. Ketika siswa berada dalam lingkungan pertemanan yang menghargai proses belajar, mereka dapat memperoleh dorongan untuk lebih aktif terlibat dalam pembelajaran.

Dukungan teman sebaya juga dapat membantu siswa menghadapi hambatan akademik. Diskusi dengan teman, pembagian strategi penyelesaian tugas, serta kesempatan belajar bersama dapat membantu siswa merasa bahwa kesulitan akademik dapat diatasi. Dalam kondisi demikian, dukungan sosial berpotensi berkaitan dengan terpeliharanya motivasi belajar.

Wentzel (2005) menekankan relevansi hubungan teman sebaya bagi motivasi dan performa akademik. Hasil penelitian ini selaras dengan gagasan bahwa lingkungan sosial sekolah perlu dipertimbangkan ketika memahami dorongan siswa dalam belajar. Walaupun demikian, hasil ini tidak berarti semua bentuk hubungan pertemanan selalu meningkatkan motivasi. Kualitas interaksi, norma kelompok, dan orientasi aktivitas bersama dapat membedakan apakah lingkungan pertemanan mendukung atau justru menghambat keterlibatan akademik.

5. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri ($\beta = 0,526$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang lebih tinggi berkaitan dengan regulasi diri yang lebih tinggi dalam model.

Regulasi diri merupakan proses internal, tetapi perkembangannya dapat berlangsung dalam konteks sosial. Lingkungan pertemanan yang mendukung dapat membantu siswa mempertahankan rutinitas belajar, menyadari tenggat waktu, dan mengevaluasi kemajuan akademik. Teman sebaya juga dapat menyediakan contoh strategi belajar atau menjadi rekan untuk saling mengingatkan mengenai tugas yang harus diselesaikan.

Dukungan sosial dengan demikian dapat dipahami sebagai sumber daya lingkungan yang berkaitan dengan kemampuan siswa mengarahkan perilakunya. Dalam konteks sekolah, kegiatan belajar bersama dapat dirancang agar bukan sekadar menjadi kegiatan sosial, tetapi juga membantu siswa membangun tanggung jawab individu.

Akan tetapi, pengaruh positif yang ditemukan dalam model merupakan hubungan statistik dan tidak dengan sendirinya memastikan urutan sebab-akibat. Penelitian lanjutan dengan rancangan longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk menguji bagaimana perubahan dukungan teman sebaya berkaitan dengan perubahan regulasi diri dari waktu ke waktu.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

6. Pengaruh motivasi belajar terhadap regulasi diri

Motivasi belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi diri (β = 0,455; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi belajar yang lebih tinggi berkaitan dengan regulasi diri yang lebih tinggi dalam model penelitian. Motivasi dapat memberikan alasan dan arah bagi siswa untuk mencapai tujuan akademik. Ketika tujuan tersebut dianggap penting, siswa mempunyai dorongan untuk merencanakan kegiatan, memantau kemajuan, dan mempertahankan usaha. Regulasi diri membantu mengubah dorongan tersebut menjadi strategi belajar yang lebih konkret.

Hubungan ini juga menunjukkan bahwa motivasi dan regulasi diri merupakan konsep yang berbeda tetapi saling berkaitan. Motivasi menjelaskan dorongan untuk melakukan aktivitas belajar, sedangkan regulasi diri menjelaskan proses mengarahkan dan mengelola perilaku agar tujuan dapat dicapai. Siswa yang termotivasi tetap dapat menghadapi kesulitan apabila tidak memiliki strategi pengelolaan belajar yang memadai.

Dalam praktik pendidikan, pengembangan motivasi dan regulasi diri sebaiknya dilakukan secara terpadu. Guru dapat membantu siswa menetapkan target yang realistis, membuat jadwal, mengidentifikasi hambatan, dan mengevaluasi hasil belajar secara berkala. Dengan demikian, dorongan belajar tidak berhenti pada keinginan untuk berhasil, tetapi dapat diterjemahkan menjadi tindakan yang terencana.

7. Peran regulasi diri sebagai mediator

Efek tidak langsung yang dilaporkan menunjukkan pola hubungan dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik melalui regulasi diri ($\beta = -0,246$; $p = 0,005$). Dalam kerangka teori sosial-kognitif, dukungan lingkungan dapat berkaitan dengan praktik pengaturan diri, yang pada gilirannya berkaitan dengan perilaku penyelesaian tugas. Akan tetapi, pengukuran yang dilakukan pada periode yang sama tidak mengidentifikasi urutan waktu; karena itu istilah “mekanisme” pada penelitian ini dipahami sebagai penjelasan teoretis terhadap asosiasi, bukan bukti mediasi kausal.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa hubungan dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik tidak hanya berlangsung melalui jalur langsung. Sebagian hubungan tersebut juga muncul melalui regulasi diri. Dukungan dari lingkungan pertemanan yang positif berkaitan dengan regulasi diri yang lebih tinggi, sedangkan regulasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Rangkaian hubungan tersebut konsisten dengan hasil pengujian efek tidak langsung.

Kekuatan interpretasi hasil juga bergantung pada perbedaan konseptual antara regulasi diri dan prokrastinasi. Jika butir kedua skala berulang kali mengukur kebiasaan menunda atau ketepatan waktu dengan rumusan hampir sama, korelasi dapat meningkat karena tumpang tindih isi instrumen, bukan semata hubungan antarproses psikologis. Karena itu, evaluasi validitas diskriminan dan peta indikator memiliki arti substantif, bukan hanya formalitas statistik.

Dukungan teman sebaya memiliki jalur positif dengan motivasi belajar yang dilaporkan cukup besar (β = 0,777). Besaran ini perlu dibahas bersamaan dengan potensi kolinearitas dan kecukupan diskriminasi konstruk, terutama ketika semua variabel berasal dari skala swarapor yang dikumpulkan dalam satu kesempatan. Tanpa pemeriksaan tersebut, pembahasan tidak semestinya menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah faktor penyebab utama.

Secara konseptual, dukungan teman sebaya dapat menyediakan penguatan sosial yang membantu siswa mempertahankan tujuan belajar. Namun, agar dukungan tersebut berkaitan dengan perilaku akademik yang lebih teratur, siswa juga perlu mampu

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

mengelola waktu, menyusun prioritas, dan mengendalikan distraksi. Regulasi diri merupakan salah satu mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan tersebut.

Hasil ini memiliki implikasi praktis bagi sekolah. Upaya mengurangi prokrastinasi akademik dapat mempertimbangkan lingkungan pertemanan sekaligus keterampilan regulasi diri siswa. Program kelompok belajar, pendampingan sebaya, dan layanan bimbingan dan konseling dapat dipadukan dengan latihan perencanaan tugas, penetapan target, pemantauan kemajuan, serta evaluasi kebiasaan belajar.

Meski demikian, temuan mediasi perlu ditafsirkan sesuai dengan jalur yang benar-benar diuji. Hasil yang tersedia menunjukkan mediasi regulasi diri pada hubungan dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Klaim bahwa regulasi diri juga memediasi hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik harus didukung oleh pengujian efek tidak langsung khusus untuk jalur tersebut.

SIMPULAN

Dukungan teman sebaya, motivasi belajar, dan regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik dalam model PLS-SEM yang dianalisis. Dukungan teman sebaya juga berkaitan dengan prokrastinasi melalui motivasi belajar dan regulasi diri, baik dalam jalur mediasi tunggal maupun mediasi berantai. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya memahami prokrastinasi akademik sebagai fenomena yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan kemampuan pengaturan belajar secara bersamaan. Pengembangan strategi pendampingan sebaya yang disertai penguatan motivasi serta keterampilan regulasi diri dapat dipertimbangkan sebagai arah praktik dan penelitian lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Semarang atas dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif selama pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi dan penghargaan yang tulus juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan sejawat di laboratorium psikologi atas masukan yang konstruktif, diskusi mendalam, serta bantuan teknis yang sangat berharga dalam penyempurnaan naskah ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada para penelaah sejawat atas kritik dan saran yang sangat membangun demi kualitas akhir publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akerina, J., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 3(1), 1–14.

Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2022). Pengaruh *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Indonesian Social Science*, 3(07), 1018–1026.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media. *(Membahas konsep dasar mengenai regulasi diri dan prokrastinasi)*.

Harahap, P. I. (2020). Hubungan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 1 Sunggal. *Jurnal Diversita*, 6(2), 112–119.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Contemporary Educational Psychology, 33(4), 915–931.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 85–92.

Mujirohmawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 45–58.

Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education. *(Referensi mendasar mengenai teori motivasi belajar dan perkembangan remaja)*.

Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Sulaiman, M. A., Sulistiyana, S., & Makaria, E. C. (2022). Kontribusi *self-regulation* dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Nusantara Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 18–27.

Turner, M., & Hodis, F. A. (2023). A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. Educational Psychology Review, 35, Article 118. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x

Wentzel, K. R. (2005). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. Educational Psychology Review, 17(3), 211–233.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. Journal of Educational Psychology, 95(1), 179–187. https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13–39). Academic Press.