

The Relationship Between Self Regulated Learning and Academic Procrastination of Psychology Students of Muhammadiyah Sidoarjo University

[Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Fina Zakiiyatun Nisa¹⁾, Nurfi Laili^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ^{*1)}nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. *This research was motivated by academic procrastination problems experienced by students. Students need self-regulated learning in regulating the learning process to achieve optimal goals, as well as reducing the level of academic procrastination. This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination of students of the Psychology Study Program, University of Muhammadiyah Sidoarjo. This study used correlational quantitative method. The research subjects were 270 students of the UMSIDA psychology study program. The sampling technique uses stratified random sampling. The data collection of this study used two psychological scales, namely academic procrastination and self-regulated learning. Data analysis of this study used pearson's correlation test with the help of JASP. The results of this study show that there is a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination in UMSIDA Psychology Study Program students with an r value of -0.438 with a significant value of P 0.001, meaning that the higher the academic procrastination of UMSIDA Psychology students, the lower the self-regulated learning, on the contrary, the lower the academic procrastination of UMSIDA Psychology students, the higher the self-regulated learning.*

Keywords - *Academic Procrastination, Self Regulated Learning, Student Psychology*

Abstract. *Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa memerlukan self regulated learning dalam mengatur proses belajar untuk mencapai tujuan optimal, serta menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian 270 mahasiswa prodi psikologi UMSIDA. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling. Pengumpulan data penelitian ini memakai dua skala psikologi yaitu prokrastinasi akademik dan self regulated learning. Analisis data penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson's dengan bantuan JASP. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Psikologi UMSIDA dengan nilai r -0,438 dengan nilai signifikan P 0.001, artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi UMSIDA maka self regulated learning semakin rendah, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi UMSIDA maka self regulated learning semakin tinggi.*

Kata Kunci – *Mahasiswa Psikologi, Prokrastinasi Akademik, Self Regulated Learning*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan untuk mencapai kondisi pembelajaran dimana peserta didik dapat mengembangkan potensi sekaligus mendapatkan kekuatan spiritual, bersosial dalam masyarakat berbangsa dan bernegara [1]. Pendidikan dikategorikan menjadi beberapa tipe yaitu Pendidikan non-formal, informal, dan formal [2]. Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga yang memiliki peran penting dalam proses tercapainya pendidikan nasional [3].

Mahasiswa adalah individu atau seseorang yang tengah menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi maupun lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi[4]. Perubahan predikat individu dari yang awalnya siswa menjadi mahasiswa menunjukkan bahwa ada peningkatan kedewasaan, baik dari pola pikir, tanggung jawab, dan juga potensi diri[5]. Sebagai seorang mahasiswa perlu adanya kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai individu. Seperti halnya dikampus, mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan segala tugas akademiknya dan menyelesaikan studi yang ditempuh dengan tepat waktu untuk mendapatkan gelar sarjana[5].

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms

Peserta didik yang menuntut ilmu tidak lepas akan tugas-tugas yang diberikan ketika melakukan proses pembelajaran [6]. Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi tentu tak lepas dengan jadwal kegiatan belajar, juga mengerjakan tugas-tugas dari dosen, dan lain sebagainya[7]. Proses pembelajaran di perguruan tinggi berbeda dengan proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur dirinya sendiri, seperti disiplin waktu, dan dapat menyesuaikan aktivitas sesuai dengan prioritasnya[8].

Menurut Suroso, Pratitis, Cahyati dan Sa'idah[9] mahasiswa pada umumnya menghabiskan banyak waktu untuk menghibur diri seperti bermain, bergadang hingga tengah malam, mengunjungi mall, menonton televisi hingga lupa waktu, candu pada game online, dan cenderung untuk menunda tugas yang diberikan dosennya. Menurut Millgram fenomena atau permasalahan lain yang ada mahasiswa yang masih sering terjadi adalah Penundaan untuk menyelesaikan tugas kuliah, menunda waktu belajar dan lebih cenderung memilih pekerjaan yang menyenangkan, adapun fenomena mahasiswa tersebut dinamakan prokrastinasi akademik[6].

Sejumlah ahli mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa selama beberapa dekade[10]. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik sekolah, tugas kuliah, tugas khusus, dsb[11]. Prokrastinator merupakan sebutan bagi individu yang melakukan tindakan penundaan atau prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan suatu tindakan sengaja menunda kegiatan[12].

Salah satu bentuk prokrastinasi akademik di temukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, kesimpulan dari hasil wawancara dari 3 mahasiswa bentuk prokrastinasi akademik di temukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo adalah mahasiswa sering menunda untuk memulai mengerjakan tugas dan mulai mengerjakan apabila *deadline* sudah dekat. Selain itu mahasiswa juga seringkali memilih mengerjakan hal lain diluar tugas. Beberapa faktor prokrastinasi ditemukan pada salah satu mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, tidak mengatur waktu belajarnya seringkali menunda untuk mengerjakan tugas, tergiur dan lebih memilih aktivitas lain seperti bermain sosial media, *game online* atau jalan-jalan dengan teman meskipun sadar jika hal tersebut cukup membuat tegesa-gesa apabila *deadline* pengumpulan sudah dekat.

Berdasarkan hasil penelitian prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menempati kategori yang tinggi yaitu sebesar 60,5% dibandingkan dengan Prodi Pendidikan Bahasa Inggris 45%, Prodi IPA 30,4%, PGSD 12,7%, dan Prodi TIK 2,9%[13]

Adapun aspek dari prokrastinasi akademik yaitu (1)menunda untuk menyelesaikan tugas, (2)terlambat untuk memenuhi *deadline* tugas, (3)Tidak sinkronnya antara rencana dan kinerja yang ditunjukkan, (4)memilih untuk menyelesaikan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan[14]. Dari aspek tersebut terlihat bahwa Mahasiswa Prodi Psikologi UMSIDA melakukan prokrastinasi akademik diantaranya yaitu menunda dan terlambat untuk memulai mengerjakan tugas dan memulai mengerjakan tugas ketika *deadline* tugas sudah dekat. Selain itu mahasiswa juga tidak mengatur waktu dan lebih memilih aktivitas lain diluar tugas akademik seperti bermain sosial media, *game online* atau jalan-jalan dengan teman.

Tuntutan dan beban yang dibawa mahasiswa akan lebih ringan ketika mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur jadwal, perilaku, tujuan dan juga sumber daya yang dimiliki sekaligus pula mendukung proses belajar. Pengaturan diri atau *self regulated learning* akan sangat membantu mahasiswa untuk mengatur dan mengarahkan dirinya, mengontrol sekaligus menyelesaikan permasalahan yang dialami yang berkaitan dengan penugasan kuliah. Adapun penelitian dari Wolters mengatakan bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self regulated learning* dimana rendahnya kemampuan individu untuk mengatur diri dan sumber daya waktu yang tidak cukup dapat mengarahkan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik [15].

Prokrastinasi akademik dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal[16]. Faktor internal ini seperti kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu faktor internal ini muncul dari dalam diri individu yang merupakan sikap pengaturan diri dalam belajar atau biasa disebut dengan *self regulated learning*. Mahasiswa dituntut untuk supaya menyesuaikan, mengatur serta mengendalikan dirinya ketika berhadapan dengan padatnya aktivitas perkuliahan ditambah dengan tugas akademik yang ada. Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa harus memiliki sebuah inisiatif agar dapat menciptakan proses belajar yang terarah dan tercapai, dimana hal tersebut dapat diraih dengan menerapkan *self regulated learning*[17]. *Self regulated learning* akan membuat mahasiswa cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik karena dia dapat mengatur dirinya dalam menjalani proses belajar[18].

Self regulated learning adalah proses mengatur diri yang melibatkan aspek metakognitif, motivasi dan semangat. Selanjutnya *self regulated learning* juga termasuk perencanaan, menentukan target, Menyusun strategi, melakukan monitoring terhadap prosesnya serta melakukan evaluasi terkait proses belajar yang telah dilakukan[19]. Adapun aspek-aspek dari *self regulated learning* diantaranya adalah evaluasi diri, menentukan target dan Menyusun rencana, melakukan pengaturan dan perubahan, mengumpulkan informasi, mencatat hal penting dan memantau, mengatur lingkungan belajar, menyadari konsekuensi diri, mengulang dan mengingat materi, mencari dukungan secara sosial, dan yang terakhir membaca dan memeriksa catatan yang telah dibuat [20].

Sebagian orang memandang bahwa menunda tugas merupakan suatu yang negatif. Hasil studi empiris menyatakan bahwa hasil dari menunda-nunda seseorang akan kehilangan waktu, dan kesehatan yang terganggu[21]. Perilaku menunda-nunda dianggap sebagai hal yang menghambat mahasiswa untuk menggapai kesuksesan di bidang akademik, sebab penundaan akan menyebabkan turunya kualitas dan kuantitas pembelajaran, meningkatkan stress, dan secara keseluruhan memberikan dampak negatif pada mahasiswa. Oleh sebab itu mahasiswa sangat perlu untuk mempunyai kemampuan *self regulated learning* dalam dirinya yang merupakan upaya untuk menjadi individu yang aktif dan mandiri sehingga dapat membantu mereka mengarahkan proses pembelajaran menuju tujuan pembelajaran yang dicapai.

Penelitian terdahulu yang dilakukan disalah satu universitas di Jawa Tmur dari tahun 2001 hingga 2007 menunjukkan bahwa dari 1.520 wisudawan, sebanyak 938 wisudawan menyelesaikan skripsinya di bulan terakhir sebelum diadakannya pendaftara wisuda. Selanjutnya sekitar 83% mahasiswa tergolong lambat dalam menyelesaikan skripsi. Adapun prokrastinasi akademik menjadi salah satu faktor dominan yang menghambat siswa untuk menyelesaikan skripsinya[22].

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik berjudul Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia yang dilakukan pada pada mahasiswa pendidikan Kimia tingkat prokrastinasi akademik ditemukan bahwa terdapat 43 mahasiswa (68,24%) dari 68 mahasiswa berada dalam kategori prokrastinasi sedang dan 24 mahasiswa lainnya (36,76%) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa Pendidikan Kimia kurang memiliki rasa tanggung jawab terhadap kewajiban[5].

Penelitian dengan judul Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa islam Riau. *Self regulated learning* berpengaruh sebesar 17,2% terhadap prokrastinasi akademik[23]. Akan tetapi penelitian tersebut belum mengkaji tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dengan hipotesis “apakah ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Bagi mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat mengetahui bagaimana cara agar mahasiswa dapat mencapai tujuan awal kuliah dengan baik. Kemudian bagi peneliti selanjutnya dapat bermanfaat sebagai rujukan atau referensi.

II. METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk untuk mengetahui kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih dengan mengukur koefisien korelasi dan signifikansi yang dihasilkan[24]. Jumlah sampel penelitian ini adalah 270 mahasiswa program studi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Teknik sampling yang digunakan adalah tehnik *stratified random sampling* yang merupakan proses pengambilan sampel dengan proses pembagian populasi kedalam strata[25]

Tabel 1. Jumlah sampel pada setiap Angkatan

| Angkatan | Jumlah Sampel |
|----------|---------------|
| 2016 | 5 |
| 2017 | 7 |
| 2018 | 41 |
| 2019 | 58 |
| 2020 | 52 |
| 2021 | 50 |
| 2022 | 57 |
| Total | 270 |

Skala *likert* yang digunakan untuk pengumpulan data dengan skala prokrastinasi akademik dengan nilai reliabilitas sebesar 0.775 dan skala *self regulated learning* dengan nilai reliabilitas sebesar 0.939. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu alat ukur *self regulated learning* dan alat ukur prokrastinasi akademik. Aspek prokrastinasi akademik didalam artikel ilmiah Ahmad dan Mudjiran yaitu menunda untuk memulai penyelesaian tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, memilih untuk

melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada penyelesaian tugas [14]. Selanjutnya aspek *self regulated learning* dalam penelitian Kusumo dan Afandi diantaranya adalah evaluasi diri, mengatur dan mengubah, menetapkan tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyiapkan catatan dan memantau, mengatur lingkungan, konsekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial, dan memeriksa catatan [20]. Teknik analisa yang digunakan adalah *pearson correlation product moment* yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel dengan hasil berupa interval dan rasio. Proses analisis ini menggunakan perhitungan statistik komputer dengan *software* JASP.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan uji normalitas *Shapiro Wilk* pada variabel *self regulated learning* sebesar 0.983 dan pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0.977. Hal ini menandakan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi karena nilai uji kedua variabel telah memenuhi syarat yaitu $p > 0,05$

Tabel 2. Uji Normalitas

| Descriptive Statistics | | |
|------------------------|-------------------------|------------------------|
| | Self Regulated Learning | Prokrastinasi Akademik |
| Shapiro-Wilk | 0.983 | 0,977 |

Selanjutnya hasil uji linieritas didapatkan menunjukkan skor $P < .002$ sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self regulated learning* memiliki hubungan yang linier dengan variabel prokrastinasi akademik. Hasil ini menandakan bahwa asumsi uji linearitas telah terpenuhi.

Tabel 3. Uji Linieritas

| ANOVA Table | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Prokrastinasi Akademik * Self Regulated Learning | Between Groups | (Combined) | 3605.559 | 41 | 87.940 | 3.592 | .000 |
| | | Linearity | 1759.804 | 1 | 1759.804 | 71.883 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 1845.755 | 40 | 46.144 | 1.885 | .002 |
| | Within Groups | | 5581.808 | 228 | 24.482 | | |
| | Total | | 9187.367 | 269 | | | |

Setelah melakukan uji asumsi maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji koreasi *product moment* dari *pearson's*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Korelasi

| Pearson's Correlations | | | n | Pearson's r | p |
|------------------------|------------------|------------------------|-----|-------------|---------------|
| <i>Self Learning</i> | <i>Regulated</i> | Prokratsinasi Akademik | 270 | -0.438 | *** < .001 |

Hasil uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi $r_{xy} : -0.438$ dan nilai signifikan $P < 0.001$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hal itu menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan *self regulated learning* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkatan prokrastinasi akademik dari mahasiswa dan sebaliknya.. Hasil tersebut membuktikan hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Pengaruh hubungan pada variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi bisa dilihat dari table berikut ini :

Tabel 5. Sumbangan Efektif

| Model Summary - Prokrastinasi Akademik | | | | |
|--|-------|----------------|-------------------------|-------|
| Model | R | R ² | Adjusted R ² | RMSE |
| H ₀ | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 5.844 |
| H ₁ | 0.438 | 0.192 | 0.189 | 5.264 |

Adapun nilai *r square* yang didapatkan sebesar 0,192. Hal ini menandakan bahwa variabel *self regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 19,2% kepada variabel prokrastinasi akademik. Adapun sebanyak 80,8% fenomena prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain diluar *self regulated learning*.

Selanjutnya peneliti mengkategorisasikan data penelitian yang telah didapatkan. Kategorisasi data pada masing-masing variabel dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 6. Kategorisasi Data

| Kategori | Skor Subjek | | | |
|---------------|-------------------------|--------|------------------------|-------|
| | Self Regulated Learning | | Prokrastinasi Akademik | |
| | ∑ Siswa | % | ∑ Siswa | % |
| Sangat rendah | 22 | 8,14% | 8 | 2,9% |
| Rendah | 49 | 18,14% | 89 | 32,9% |
| Sedang | 162 | 60% | 98 | 36,2% |
| Tinggi | 11 | 4,1% | 56 | 20,7% |
| Sangat tinggi | 26 | 9,62% | 19 | 7,3% |
| Jumlah | 270 | 100% | 270 | 100% |

Pembahasan

Hasil uji korelasi *pearson* yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi -0,438 dan signifikansi $p < 0,001$). Hasil ini membuktikan hipotesis penelitian dimana terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik sekaligus pula menandakan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* dari mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkatan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dan begitu juga sebaliknya [5].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Popi dan Rinda [26] dengan hasil korelasi koefisien sebesar -0,758 dengan nilai sig. 0,000 ($P < 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Putrid an Zuhdiyah [17] dengan skor korelasi $r = 0,571$, $p = 0,000$ ($< 0,01$). Hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hasil hubungan negatif antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik dengan konsisten menunjukkan hasil yang sama.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pratitis et al mengatakan bahwa kurangnya strategi dan kemampuan mengatur diri menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi [9]. Rendahnya *self regulated learning* menjadi beberapa faktor internal yang menyebabkan prokrastinasi akademik, adapun beberapa penelitian mengatakan bahwa individu dengan *self regulated learning* yang tinggi akan aktif untuk belajar, menyusun dan menentukan tujuan belajar, mengatur kognisi, motivasi, dan lingkungan belajarnya sehingga individu terarah dan lebih mandiri dalam belajar [9].

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa *self regulated learning* memberikan pengaruh sebesar 19 persen kepada perilaku prokrastinasi akademik. Adapun sebanyak 81% dari fenomena perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel *self regulated learning*.

Beberapa atribut kepribadian seperti citra diri yang buruk, perfeksionis, dan sikap *avoidance* juga dapat menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun kemampuan untuk meregulasi diri ataupun rendahnya pengetahuan dan ilmu terkait regulasi diri dapat berpengaruh. Merasa cemas dan frustas, berpikir secara tidak rasional atau takut untuk gagal, pengalaman belajar, fisik, dan juga pandangan mahasiswa kepada tugas yang diberikan akan mempengaruhi kecenderungan individu untuk berprokrastinasi [27].

Kategorisasi tingkatan prokrastinasi akademik mahasiswa prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa sebanyak 36,2% berada ditingkat sedang. Hasil ini menandakan bahwa fenomena prokrastinasi akademik masih dapat ditemukan pada populasi penelitian [13]. Adapun fenomena prokrastinasi akademik ini perlu ditindak lanjuti agar pada para mahasiswa dapat mencapai target capaian belajar yang telah

ditentukan[28]. Tingkatan rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi umsida hanya sebesar 2,9% yang menunjukkan bahwa masih sedikit mahasiswa prodi psikologi umsida yang tidak melakukan prokrastinasi akademik [21].

IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut membuktikan hipotesa penelitian sekaligus pula menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan *self regulated learning* seseorang maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik dari mahasiswa dan sebaliknya.

Adapun *self regulated learning* memberikan pengaruh sebesar 19,2 persen kepada fenomena prokrastinasi akademik dan sebanyak 80,8% fenomena prokrastinasi akademik dijelaskan oleh variabel lainnya. Kategorisasi sampel penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 36,2% mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki tingkatan prokrastinasi akademik sedang sehingga fenomena prokrastinasi akademik dapat dikatakan masih sering terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak UMSIDA karena telah memperbolehkan peneliti untuk melakukan penelitian di lingkungan Universitas. Selanjutnya peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak kepada teman-teman mahasiswa psikologi UMSIDA karena membantu untuk pengisian kuisisioner pengambilan data guna menyelesaikan penelitian.

REFERENSI

- [1] H. Yanti STAI Rakha Amuntai, K. Selatan, and S. STAI Rakha Amuntai, "Standar Bagi Pendidik Dalam Standar Nasional Pendidikan Indonesia," *Adiba J. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 61–68, 2021.
- [2] H. Nurhuda, "Masalah-Masalah Pendidikan Nasional; Faktor-Faktor Dan Solusi Yang Ditawarkan," *J. Pemikir. dan Pendidik. Dasar*, vol. 5, no. 2, p. 129, 2022.
- [3] N. Fitri, S. U. Daliman, and M. Ali, "Faktor-Faktor Keberhasilan Belajar Mahasiswa Program Twinning (Psikologi-PAI)," 2020.
- [4] F. Nadhifah, "Hubungan Religiusitas dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa dalam Perpektif Psikologi Islam," *Al-Qalb J. Psikol. Islam*, vol. 12, no. 1, pp. 51–60, 2021.
- [5] A. M. Rizkyani, T. Feronika, and N. Saridewi, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Di Masa Pandemi Covid-19," *Edusains*, vol. 12, no. 2, pp. 252–258, 2021, doi: 10.15408/es.v12i2.18175.
- [6] C. Chotimah and L. Nurmufida, "Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *J-Mpi*, vol. 5, no. 1, pp. 55–65, 2020, doi: 10.18860/jmpi.v5i1.7850.
- [7] M. Jannah and T. Muis, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *J. BK Unesa*, vol. 4, no. 3, pp. 1–8, 2014.
- [8] A. M. Rizkyani, "Hubungan.antara. self.regulated.learning dengan.prokrastinasi.akademik.pada mahasiswa pendidikan kimia," 2020.
- [9] N. T. Pratitis, S. Suroso, R. O. Cahyanti, and F. L. S. Sa'idah, "Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi," *KELUWIH J. Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.24123/soshum.v2i1.3953.
- [10] R. Kurniawan, "Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi," *Skripsi*, pp. 1–219, 2013.
- [11] U. Khairat, Y. Maputra, and F. Rahmi, "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi SMA di Pesantren X," *J. RAP UNP*, vol. 5, no. 2, pp. 192–203, 2014.
- [12] R. Reswita, "Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK," *PAUD Lect. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 2, no. 02, pp. 25–32, 2019, doi:

- 10.31849/paud-lectura.v2i02.2497.
- [13] R. Izzati and D. Nastiti, "Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University," *Indones. J. Educ. Methods Dev.*, vol. 19, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [14] R. Ahmad and Mudjiran, "Hubungan task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidikmisi FIP UNP," *J. Ris. Psikol.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2019.
- [15] M. I. Ulum, "Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 153–170, 2016, doi: 10.15575/psy.v3i2.1107.
- [16] D. R. Utami, "Hubungan Antara Kelelahan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Di Yogyakarta," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [17] R. Ariana, "Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang ¹Nur," vol. 000, pp. 1–23, 2016.
- [18] G. P. N. Darmawan, "Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi," *J. Pendidik. Ekon.*, vol. 10, no. 2, pp. 470–479, 2017.
- [19] L. Farichah, "hubungan antara self regulated learning dengan tingkat prestasi belajar mata pelajaran khusus siswa kelas IX unggulan Mts mambaus sholihin gresik," pp. 12–53, 2012.
- [20] D. Kusumo and R. Afandi, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia," vol. 7, pp. 1–15, 2020.
- [21] S. Muyana, "Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, p. 45, 2018, doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868.
- [22] A. Saman, "Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan)," *Psikol. Pendidik. Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 55–62, 2017, [Online]. Available: <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK%0AAAnalisis>
- [23] R. R. MAIJOITA, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau," 2020.
- [24] Ryan, Cooper, and Tauer, "The Corelation Of Reading Habits With The Indonesian Learning Resultin SD Negeri Tingkir Tengah 02," *Pap. Knowl. . Towar. a Media Hist. Doc.*, no. 1, pp. 12–26, 2013.
- [25] F. A. Demokrawati, "Analisa Quick Count Dengan Menggunakan Metode Stratified Random sampling (Studi Kasus Pemilu Walikota Bandung 2013)," *Univ. Pendidik. Indones.*, pp. 22–23, 2014.
- [26] P. Avati, K. Riskinanti, and K. Riskinanti, "Hubungan antara Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IIQ Jakarta," *Biopsikososial J. Ilm. Psikol. Fak. Psikol. Univ. Mercubuana Jakarta*, vol. 3, no. 2, p. 114, 2019, doi: 10.22441/biopsikososial.v3i2.9002.
- [27] N. Syafiq, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan Daring Masa Pandemi Covid-19," 2021.
- [28] D. A. Darwin and A. Y. Rachmawati, "Mengurangi Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa," *Semin. Nas. 2019*, no. September, pp. 165–168, 2019.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.