

The Correlation between Self Regulated Learning and Academic Procrastination in Students of the University of Muhammadiyah Sidoarjo

[Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Oktaviani Orsy¹⁾, Dwi Nastiti^{*2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

^{*2)} Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Corresponding Author : dwinastiti@umsida.ac.id^{*2)}

Abstract. *Academic procrastination is a problem that often occurs in students and the initial survey that was conducted by researchers on 25 students at the Muhammadiyah University of Sidoarjo, showed that there were still students who deliberately delayed starting and completing assignments, so that assignments could not be completed properly and precisely time. One of the factors that influence the behavior of academic procrastination is self-regulated learning. This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination in Sidoarjo Muhammadiyah University students. This study uses a correlational quantitative method. The population in this study were 10,518 students at Muhammadiyah Sidoarjo University. The sample in this study was 370 students of Muhammadiyah University of Sidoarjo according to the Krejcie & Morgan table with a significance level of 5%. The sampling technique used is Proportional Random Sampling. The data collection technique uses a self-regulated learning scale and academic procrastination with the Likert scale method. The analysis technique used in this study is the Spearman's Rho correlation technique assisted by JASP 0.14.1.0 for windows. The results of the data analysis obtained a correlation coefficient $r = -0.605$ with $p < 0.001$ (< 0.05) which means that the hypothesis is accepted, that the higher self-regulated learning, the lower student academic procrastination. Conversely, the lower the self-regulated learning, the higher the student's academic procrastination. Self-regulated learning has a 36.6% effect on academic procrastination, and there is a 63.4% effect of factors other than self-regulated learning that affect academic procrastination.*

Keywords – *Self Regulated Learning, Academic Procrastination, Students,*

Abstrak. *Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering terjadi pada mahasiswa dan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 25 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang dengan sengaja melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, sehingga tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah self regulated learning. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebanyak 10518 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 370 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sesuai tabel Krejcie & Morgan dengan taraf signifikansi 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah Propotional Random Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala self regulated learning dan prokrastinasi akademik dengan metode skala Likert. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik korelasi Spearman's Rho yang dibantu dengan JASP 0.14.1.0 for windows. Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi $r = -0,605$ dengan $p < 0,001$ ($< 0,05$) yang berarti hipotesis diterima, bahwa semakin tinggi self regulated learning maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah self regulated learning maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa. Self regulated learning memberikan pengaruh sebesar 36,6% terhadap prokrastinasi akademik, dan ada 63,4% pengaruh faktor-faktor selain self regulated learning yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.*

Kata kunci – *Self Regulated Learning, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

I. PENDAHULUAN

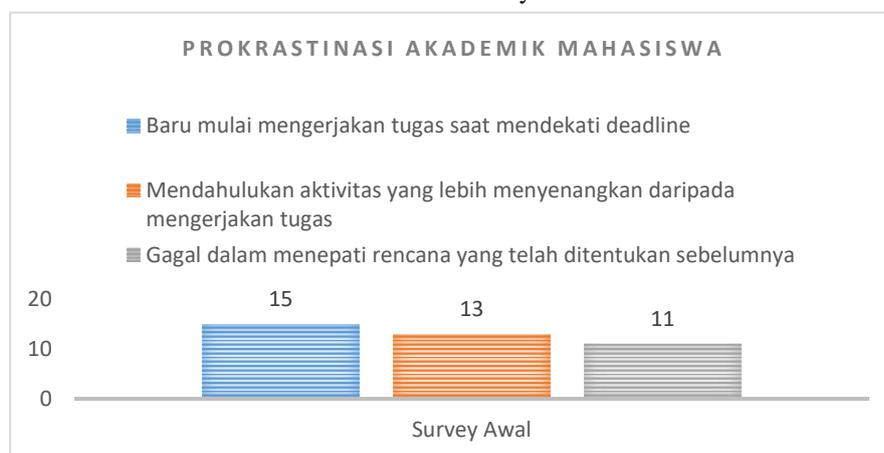
Pendidikan merupakan suatu media untuk membangun kecerdasan dan kepribadian individu agar menjadi manusia yang lebih baik [1]. Semakin tinggi jenjang Pendidikan maka tugas serta tuntutan-tuntutan akademiknya juga semakin banyak. Mahasiswa adalah peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan di sebuah instansi perguruan tinggi baik swasta maupun negeri [2]. Mahasiswa dalam mencapai gelar sarjananya harus berhadapan dengan banyak tugas dan aktivitas lain yang harus diselesaikan, seperti harus menyelesaikan tugas dari masing-masing dosen dengan *deadline* yang pendek. Seorang mahasiswa biasanya berada pada fase dewasa awal sehingga idealnya seorang mahasiswa sudah

memiliki kesadaran penuh akan tanggung jawabnya sebagai seorang individu. Hal ini sesuai dengan teori Erikson, disebutkan bahwa pada tahap dewasa individu mulai merasakan serta mengemban tanggung jawab yang lebih berat dibanding masa-masa sebelumnya [3]. Demikian pula di kampus, mahasiswa harus bertanggung jawab untuk menyelesaikan kewajiban tugas akademiknya dan menuntaskan atau menyelesaikan pendidikan yang ditempuhnya dengan tepat pada waktunya. Namun pada kenyataannya permasalahan klasik masih sering ditemui perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para mahasiswa.

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh individu Ketika akan memulai ataupun menyelesaikan tugasnya sehingga mengakibatkan tugas tersebut tidak dapat terselesaikan secara tepat waktu [4]. Definisi lain dari prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda terhadap tugas yang dilakukan dengan sengaja [5]. Prokrastinasi akademik terdiri dari 4 aspek, antara lain: (1) *Perceived time*, prokrastinator ialah setiap individu yang tidak mampu memenuhi deadline karena hanya mengarah pada fase saat ini serta tidak memikirkan fase yang akan datang. (2) *Intention-action gap*, prokrastinator memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ia tentukan sendiri. (3) *Emotional distress*, perilaku menunda membawa konsekuensi negatif yang ditimbulkan yakni membawa perasaan tidak nyaman bagi pelaku procrastinator. (4) *Perceived ability*, keraguan terhadap kemampuan diri dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi [6]. Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa ini akan membawa dampak buruk bagi mahasiswa itu sendiri seperti: (1) mahasiswa akan kehilangan banyak waktu secara sisa-sisa akibat dari penundaan yang mereka lakukan, (2) tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu, (3) kecemasan selama mengerjakan tugas karena waktu yang sempit sehingga mengakibatkan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Damri, dkk (2017) dan Gultom, dkk (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik lebih cenderung melakukan hal-hal yang disenangi daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, serta kesenangan menunda pengerjaan tugas yang disebabkan oleh rasa malas [7][8]. Selanjutnya penelitian dilakukan oleh Saman (2017) juga mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya sering menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak produktif, seperti menonton TV, bermain sosial media, atau sekedar bermain bersama teman-teman [9]. Penelitian yang dilakukan oleh Izzati dan Nastiti (2022) [10] juga sejalan dengan penelitian diatas, pada penelitiannya menunjukkan hasil bahwa sebanyak 65% mahasiswa sering menunda aktivitas akademik dengan lebih memilih melakukan waktu luang untuk kegiatan yang tidak bermanfaat seperti menonton tv, memainkan hp atau bermain bersama teman seperti nongkrong.

Gambar 1. Hasil Survey Awal



Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 25 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, menunjukkan hasil bahwa masih ada mahasiswa yang dengan sengaja melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya terbukti bahwa 15 orang mahasiswa baru memulai mengerjakan tugas ketika sudah mendekati *deadline*. Kemudian 13 orang mahasiswa lebih senang mendahulukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain sosial media atau *game* daripada mengerjakan tugasnya dan 11 orang mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sebelumnya dikarenakan mereka gagal dalam menepati rencana-rencana yang telah mereka tentukan sebelumnya. Hasil survei tersebut sejalan dengan pendapat Ferrari bahwa prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri ciri tertentu: (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, biasanya prokrastinator sulit untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan [9].

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa ini disebabkan oleh dua faktor yakni faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang meliputi; (1) aspek mental, (2) efikasi diri, (3) regulasi diri. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu yang terdiri dari (1) dukungan sosial dan (2) pengaruh teman sebaya [11]. Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan di atas regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik. Ketidamampuan individu dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas menjadi salah satu masalah utama pada prokrastinasi akademik [12]. Mahasiswa dengan *self regulated learning* akan dapat mengatur, mengarahkan dan mengontrol dirinya sendiri terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang diberikan. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi adalah individu yang efektif menggunakan potensinya dalam memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilakunya dalam proses kegiatan belajar [13]. Oleh sebab itu, kemampuan *self regulated learning* sangat dibutuhkan dalam aktivitas akademik, *self regulated learning* sendiri adalah proses mengatur, merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku untuk mencapai tujuan dengan menggunakan teknik yang melibatkan komponen fisik, mental, emosional, dan sosial.

Self regulated learning merupakan suatu proses yang dapat membantu mahasiswa untuk mengelola pikiran, perilaku, dan emosi yang mereka miliki sehingga mereka mampu mengarahkan pengalaman belajar mereka [14]. *Self regulated learning* terdapat tiga aspek, antara lain; (1) metakognisi, meliputi aktivitas kognitif yang mengharuskan individu untuk mengubah atau mengadaptasi kognisi mereka, (2) motivasi, melibatkan aktivitas individu yang penuh tujuan, (3) perilaku, meliputi upaya individu dalam mengelola diri sendiri, memilih, menyusun dan memanfaatkan serta membuat lingkungan yang dapat membantu kegiatan belajarnya secara optimal [15].

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Avati dan Aisyah (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, dapat diketahui koefisien korelasi ($r = -0,758$), hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* pada seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan begitu juga sebaliknya [16]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maijoita (2020) mengatakan bahwa koefisien korelasi sebesar ($r = -0,415$) dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$) hal itu menunjukkan bahwa koefisien bertanda negatif dan berdasarkan koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 17,2% terhadap prokrastinasi akademik [17]. Berdasarkan penelitian di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* tinggi akan mampu mengarahkan dirinya saat belajar, membuat perencanaan, mengorganisasikan materi, mengarahkan diri sendiri serta dapat mengevaluasi diri sendiri dalam proses belajar sehingga mereka dapat membagi kegiatan kuliah maupun aktivitas lain karena telah memiliki rencana dan prioritas dalam melakukan aktivitas yang dilakukan. Seorang yang memiliki *self regulated learning* tinggi juga memiliki motivasi yaitu keyakinan diri untuk dapat terlibat dan menciptakan perilaku yang dapat mendukung tujuan dalam belajar, sehingga mereka akan terhindar dari keyakinan negatif atas ketidamampuannya dalam menuntaskan tugas-tugas akademik, sehingga dapat menciptakan perilaku produktif dalam tujuan belajar, sehingga mahasiswa akan terhindar dari prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang menerapkan strategi *self regulated learning* akan menunjukkan usaha belajar yang bagus, memiliki orientasi tujuan yang jelas, memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik [18].

Berdasarkan uraian dan penjelasan tersebut di atas, bahwa masih ada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, dengan demikian maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui “hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini perlu dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat berupa wawasan serta edukasi bagi mahasiswa mengenai penerapan strategi *self regulated learning* pada aktivitas belajarnya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

II. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antar variabel satu dengan variabel yang lain, dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan itu dan berarti atau tidaknya hubungan itu [19]. Variabel dalam penelitian ini yakni *self regulated learning* (x) dan prokrastinasi akademik (y).

Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa Universitas Muhammadiyah tahun akademik 2021-2022 yang berjumlah 10518 mahasiswa, dengan jumlah sampel sesuai tabel Krejcie & Morgan dengan taraf signifikansi 5% berjumlah 370 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *Simple Random Sampling* yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai subjek dan pengambilan sampelnya dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut [20].

Tabel 1. Tabel Sampel Penelitian

No	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1	Fakultas Bisnis Hukum & Ilmu Sosial	107

2	Fakultas Psikologi & Ilmu Pendidikan	112
3	Fakultas Agama Islam	49
4	Fakultas Sains & Teknologi	99
5	Fakultas Ilmu Kesehatan	3
Total		370

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala *likert* yang dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban ragu-ragu dengan pertimbangan agar subjek tidak memberi jawaban yang mengumpul ditengah. Subjek diminta menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* dalam empat kemungkinan jawaban dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan atau kondisi subjek yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), atau sangat tidak setuju (STS) [21].

Self regulated learning diukur menggunakan skala *self regulated learning* yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Putri (2017) dengan acuan skala yang disusun oleh Wolters (2003) memiliki reliabilitas sebesar 0,886 sejumlah 30 aitem valid, berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman yaitu aspek (1) metakognisi: *rehearsal strategies, elaboration strategies, organizational strategies, metacognitive self-regulation* (2) motivasi: *mastery self-task, relevance enhancement, situational interest enhancement, performance/relative ability self-task, performance/extrinsic self-task, self-consequating, environmental structuring* (3) perilaku: *effort regulation, regulating time and study environment, help seeking* [15].

Sedangkan prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala prokrastinasi akademik yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Novitasari (2017) memiliki reliabilitas sebesar 0,644 sejumlah 23 aitem valid berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu (1) penundaan: melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (2) keterlambatan: ketidakmampuan memprioritaskan dan menyelesaikan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan (3) kesenjangan antara rencana dan kinerja: mendahulukan pekerjaan yang tidak ada hubungannya dengan tugas tanpa memperhatikan waktu (4) melakukan aktivitas lain: melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan [9][22].

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi *Spearman's Rho* dengan menggunakan JASP 0.14.1.0. Sebelum melakukan analisis data, penulis melakukan uji asumsi dengan cara melakukan uji normalitas dan uji linearitas, untuk teknik uji linieritas menggunakan SPSS 23 for windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	P
SRL - Prokrastinasi Akademik	0.951	< .001

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang telah dilakukan pada variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Diketahui nilai Shapiro-Wilk 0.951 dengan sig = <.001 <0,05 yang artinya data tersebut tidak tedistribusi normal sehingga pada uji hipotetiknya menggunakan statistik non-parametrik.

2. Uji Linieritas

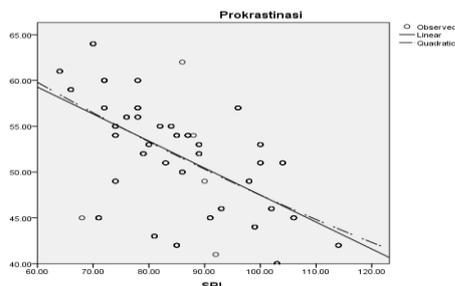
Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi *	Between	(Combined)	11395.424	32	356.107	103.457	.000
	SRL	Groups	4628.557	1	4628.557	1344.694	.000
		Deviation from Linearity	6766.867	31	218.286	63.417	.000
Within Groups			1159.984	337	3.442		

Total	12555.408	369
-------	-----------	-----

Berdasarkan uji linieritas dengan menggunakan SPSS 23 *for windows* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang linier antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi (p) = 0.000 ($p < 0,05$).

Gambar 2. *Curve Estimation*



Data penelitian menunjukkan bahwa secara umum hubungan antara variabel X dan Y membentuk pola linier berdasarkan temuan uji linieritas dengan menggunakan *curve estimation*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

B. Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	Spearman's rho	p
SRL - Prokrastinasi akademik	-0.605 ***	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Spearman's Rho* Berdasarkan tabel perhitungan korelasi di atas, diperoleh koefisien r_{xy} sebesar -0,605 dengan signifikansi (p) <.001 (<0,05). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Sumbangan efektif yang diberikan *self regulated learning* pada prokrastinasi akademik adalah sebesar 36,6%. Kondisi tersebut diatas menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* memberikan pengaruh sebesar 36,6% terhadap variabel prokrastinasi akademik. Sedangkan sisanya 63,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

C. Analisis Deskriptif

Selain melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang tinggi rendahnya kedua variabel dalam penelitian ini yaitu gambaran *self regulated learning* dan prokrastinasi subyek penelitian. Gambarannya seperti terlihat pada tabel 4 di bawah.

Tabel 5. Kategori *Self Regulated Learning* Subjek Penelitian

Kategori	Skor Subjek	
	<i>Self Regulated Learning</i>	
	Σ Mahasiswa	%
Rendah	53	14%
Sedang	228	62%
Tinggi	89	24%

Berdasarkan tabel kategorisasi pada *self regulated learning* mahasiswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* rendah sebanyak 14%, mahasiswa dengan tingkat *self regulated learning* sedang sebanyak 62%, dan mahasiswa dengan tingkat *self regulated learning* tinggi sebanyak 24%. Dilihat dari aspeknya, didapat gambaran seperti tabel di bawah

Tabel 6. Gambaran tingkat *Self Regulated Learning* ditinjau dari aspek

Aspek	Skor Subjek
-------	-------------

	%
Metakognisi	72%
Motivasi	73%
Perilaku	70%

Berdasarkan tabel 6. dari masing-masing aspek *self regulated learning* dapat diketahui bahwa aspek metakognisi memiliki 72%, aspek motivasi 73%, dan aspek perilaku sebesar 70%. Hal tersebut berarti bahwa tingkat *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah jika ditinjau dari aspeknya paling tinggi (73%) aspek motivasinya, meskipun mahasiswa menerapkan metakognisi (72%) dan perilaku (70%). Artinya, mahasiswa mampu untuk mengatur, mempertahankan kesediaan diri untuk mempersiapkan tugas selanjutnya atau menyelesaikan kegiatan sesuai dengan tujuannya. Mahasiswa kurang mampu dalam upaya mengelola diri sendiri, menyusun serta memanfaatkan lingkungan yang dapat mendukung kegiatan belajarnya

Tabel 7. Kategori Prokrastinasi Akademik Subjek Penelitian

Kategori	Skor Subjek	
	Prokrastinasi Akademik	
	Σ Mahasiswa	%
Rendah	81	22%
Sedang	215	58%
Tinggi	74	20%

Tabel kategorisasi selanjutnya pada variabel prokrastinasi akademik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah sebanyak 22%, mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sedang sebanyak 58%, dan mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 20%. Hasil temuan menunjukkan bahwa lebih dari separo mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Berdasarkan analisis kategorisasi tersebut di atas, 58% mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melakukan prokrastinasi akademik.

Mengingat masih ada sebagian besar mahasiswa yang melakukan prokrastinasi maka peneliti mencoba menganalisis bentuk prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo seperti pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Aspek

Aspek	Skor Subjek
	%
Penundaan	60%
Keterlambatan	55%
Kesenjangan Rencana & Kinerja	61%
Melakukan Aktivitas Lain	52%

Data tersebut di atas menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam bentuk mengerjakan tugas di luar rencana semula, menunda pengerjaan tugas (60-61%), meskipun ada juga sebagian mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan cara melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan terlambat dalam penyelesaian tugas (52-55%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa di atas menggunakan korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan JASP 0.14.1.0 hasil menunjukkan -0,605 dengan signifikansi (p) <.001 (<0,05). Dengan demikian ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self regulated learning* maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan peneliti terdahulu yaitu yang dilakukan oleh Rohmaniyah mengenai "hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik" menunjukkan hasil bahwasanya *self regulated learning* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, koefisien korelasi sebesar -0,468, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup baik antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *self regulated learning*, maka prokrastinasi akademik seorang mahasiswa semakin rendah [23].

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Bunyamin didapatkan nilai hubungan sebesar 0,646 atau 64,6% antara *SRL* dengan prokrastinasi akademik hal itu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut, artinya *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik saling berkaitan satu sama lain [1].

Mahasiswa dengan *self regulated learning* yang tinggi akan mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, mampu menciptakan suatu rencana untuk mencapai tujuan, serta disiplin dalam belajar dan tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas. Hal itu sesuai pendapat yang telah dikemukakan oleh Zimmerman bahwa mahasiswa dengan *self regulated learning* tinggi adalah individu yang efektif menggunakan potensinya dalam memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilakunya dalam kegiatan belajar [13]. Individu yang menggunakan strategi *self regulated learning* akan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik [12]. Hal itu dikarenakan mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi mampu secara mandiri melakukan pengaturan dan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan. Adanya strategi seperti pembagian waktu dalam kegiatan akademik dapat mendukung tercapainya tujuan belajar, serta secara tidak langsung mahasiswa akan memiliki pola waktu yang terstruktur yang menjadi jadwal kegiatan pembelajaran yang efektif yang berujung pada tercapainya tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi maka dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo di peroleh sebesar 20% atau 74 mahasiswa pada kategori tinggi, 58% atau sebanyak 215 mahasiswa pada kategori sedang, dan 22% atau sebanyak 81 mahasiswa berada pada kategori rendah. Dilihat dari hal tersebut lebih dari separo mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Dari analisis kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 58% mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melakukan prokrastinasi akademik, hal itu berarti bahwa mahasiswa masih menunjukkan perilaku menunda-nunda terhadap pengumpulan tugas-tugas akademik, penolakan terhadap materi tugas yang sulit atau dikarenakan oleh ketidakmampuan dalam mengelola waktu sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas [7].

Prokrastinasi biasanya identik dengan keterlambatan dan kemalasan tanpa memandang usia, ras, pekerjaan, jenis kelamin, kepercayaan maupun suku bangsa [24]. Prokrastinasi bisa disebabkan oleh kelambanan dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas. Kelambanan yang dimaksudkan adalah perilaku mahasiswa yang berleha-leha dalam mengerjakan tugas kuliah [10]. Hal itu dikarenakan mahasiswa beranggapan bahwa waktu yang diberikan masih cukup banyak sehingga mereka memilih untuk menunda mengerjakan tugas akademiknya. Milgram, dkk mengungkapkan bahwa motivasi individu bisa menjadi penyebab tindakan prokrastinasi akademik [25]. Motivasi sendiri merupakan salah satu aspek dari *self regulated learning*. Apabila motivasi terhadap tugas-tugas akademik rendah maka mahasiswa tidak memiliki ketertarikan terhadap tugas-tugas yang diberikan, akibatnya mahasiswa akan cenderung untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Selain itu, prokrastinator biasanya lebih senang melakukan hal-hal yang mereka anggap menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademiknya [8].

Sedangkan pada kemampuan *self regulated learning* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo diketahui bahwa sebanyak 24% atau sebanyak 89 mahasiswa berada pada kategori tinggi, 62% atau sebanyak 228 mahasiswa pada kategori sedang, dan sebesar 14% atau 53 mahasiswa pada kategori rendah. Hasil temuan menunjukkan bahwa lebih dari separo mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki kemampuan *self regulated learning* pada tergolong sedang, mereka juga masih melakukan tindakan prokrastinasi dalam aktivitas akademiknya. Ketidakmampuan mahasiswa dalam memprediksi waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas menjadi salah satu masalah utama munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Indikator lain yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah mahasiswa lebih senang melakukan hal-hal yang tidak produktif seperti menonton TV, bermain game dan bermain media sosial daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Hal itu sejalan dengan pendapat Saman yang mengatakan bahwa prokrastinator biasanya sering menghabiskan waktu luang untuk kegiatan yang tidak produktif seperti menonton TV, bersosial media, atau sekedar *hunting* bersama teman-teman yang tidak mendatangkan manfaat dibandingkan mengerjakan tugas [9].

Kelompok peserta didik yang memiliki kemampuan *self regulated learning* menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan dibidang keterampilan manajemen waktu dan reaksi diri, dibanding dengan kelompok peserta didik yang tidak memiliki *self regulated learning*[18]. Mahasiswa yang menerapkan strategi *self regulated learning* akan menunjukkan usaha belajar yang bagus, memiliki orientasi tujuan yang jelas, memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik [18]. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan *self regulated learning* yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik, hal itu dikarenakan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan membuat perencanaan dengan baik sehingga seringkali mereka melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugasnya, akibatnya mereka gagal dalam menepati rencana yang telah mereka buat sebelumnya. Ketidaktertarikan terhadap tugas yang diberikan juga menjadi salah satu faktor mahasiswa mengabaikan tugas-tugas yang diberikan sehingga tujuan belajar tidak dapat tercapai secara optimal. Hal itu dapat dikarenakan oleh rendahnya motivasi yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka tidak memiliki ketertarikan terhadap kegiatan akademiknya, sebagian besar mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya lebih cenderung untuk melakukan hal-hal yang disenangi daripada mengerjakan tugas kuliah [7].

Hasil penelitian di atas menunjukkan variabel *self regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 36,6% terhadap variabel prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel prokrastinasi akademik sebesar 36,6% dipengaruhi oleh *self regulated learning*. Sedangkan sisanya 63,4% menunjukkan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tidak diungkap dalam penelitian ini, seperti faktor efikasi diri, dukungan sosial, dan pengaruh teman sebaya [11]. Pada penelitian yang dilakukan oleh Damri, dkk (2017) menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik 28,3% dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Indrawati (2020) mengatakan bahwa variabel prokrastinasi akademik sebesar 14,5% dipengaruhi oleh kecerdasan emosional.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, karena peneliti hanya meneliti satu variabel yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self regulated learning* sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih dari satu variabel yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti *self efficacy*, dukungan sosial, dan pengaruh teman sebaya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di atas maka kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,605 dengan signifikansi ($p < 0,001$) ($< 0,05$) artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Sumbangan efektif yang diberikan *self regulated learning* pada prokrastinasi akademik sebesar 36,6% sedangkan sisanya 63,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu objek kajian yang kurang luas karena tidak dapat menjelaskan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik. Kemudian, dalam pengambilan data peneliti menggunakan google form sehingga peneliti tidak bisa memantau apakah subyek yang menjadi sampel penelitian memahami atau tidak aitem-aitem yang disusun. Sehingga saran untuk penelitian selanjutnya hendaknya melakukan penelitian yang lebih detail lagi dan tidak berfokus hanya pada satu variabel saja. Selain itu saran bagi mahasiswa, diharapkan mampu untuk menerapkan strategi *self regulated learning* dalam kegiatan akademiknya sehingga dapat mengatur diri dalam aktivitas akademiknya sehingga dapat melaksanakan tugas kuliah dengan baik tanpa melakukan penundaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Bunyamin, "Hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara," *Semin. Nas. Multi Disiplin Ilmu*, vol. 1, no. 1, pp. 100–107, 2021, [Online]. Available: <https://journal.unigha.ac.id/index.php/SemNas/article/view/344>.
- [2] G. P. N. Darmawan, "Pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi," *J. Pendidik. Ekon. Undiksha*, vol. 10, no. 2, pp. 470–479, 2018, doi: <https://doi.org/10.23887/jjpe.v10i2.20087>.
- [3] V. Mariyati, Lely Ika; Rezanisa, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia*. Sidoarjo: Umsida Press, 2021.
- [4] W. K. Salsabila and E. S. Indrawati, "Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan sejarah fakultas ilmu budaya universitas diponegoro," *J. Empati*, vol. 8, no. 4, pp. 119–126, 2020, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26522>.
- [5] Zuraida, "Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi universitas potensi utama," *Kognisi J.*, vol. 2, no. 1, pp. 30–41, 2017, doi: <http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.30-41>.
- [6] L. Wicaksono, "Prokrastinasi akademik mahasiswa," *J. Pembelajaran Prospektif*, vol. 2, no. 2, pp. 67–73, 2017, doi: <http://dx.doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>.
- [7] Damri, Engkizar, and F. Anwar, "Hubungan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan," *J. EDUKASI J. Bimbing. Konseling*, vol. 3, no. 1, pp. 74–95, 2017, doi: [10.22373/je.v3i1.1415](https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415).
- [8] S. A. Gultom, N. D. Wardani, and A. Fitrikasari, "Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik," *Diponegoro Med. J. (Jurnal Kedokt. Diponegoro)*, vol. 7, no. 1, pp. 330–347, 2018, doi: <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i1.19392>.
- [9] A. Saman, "Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan)," *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 55–62, 2017, doi: [10.26858/jpkk.v0i0.3070](https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070).
- [10] 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.
- [11] Rohmatun, “Prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya,” *Psisula Pros. Berk. Psikol.*, vol. 3, pp. 94–109, 2021, doi: <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v3i0.18794>.
- [12] N. R. Rahmanillah and N. Qomariyah, “Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja,” *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 117–125, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2256.
- [13] A. C. P. Harahap and S. R. Harahap, “Covid 19: self regulated learning mahasiswa,” *Al-Irsyad J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 10, no. 1, pp. 36–42, 2020, doi: 10.30829/al-irsyad.v10i1.7646.
- [14] 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, 2020, doi: 10.15408/es.v12i2.18175.
- [15] M. R. E. Putri, “Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Pada Mahasiswa,” pp. 1–177, 2017.
- [16] P. Avati and R. T. Aisyah, “Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IIQ Jakarta,” *Biopsikososial J. Ilm. Psikol. Fak. Psikol. Univ. Mercubuana Jakarta*, vol. 3, no. 2, pp. 114–126, 2019, doi: 10.22441/biopsikososial.v3i2.9002.
- [17] R. R. Maijoita, “Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau,” 2020.
- [18] Sutikno, “Kontribusi self regulated learning dalam pembelajaran,” *Syria Stud.*, vol. 7, no. 1, pp. 37–72, 2016, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625.
- [19] 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, 2020, doi: 10.15408/es.v12i2.18175.
- [20] D. Firmansyah and Dede, “Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review,” *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022, doi: 10.55927/jiph.v1i2.937.
- [21] W. S. Santika and D. R. Sawitri, “Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto,” *J. Empati*, vol. 5, no. 1, pp. 44–49, 2016.
- [22] K. Novitasari, “Pengaruh Self Efficacy dan Time Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Musyrif/ah Mah’ad Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,” 2017.
- [23] A. Rohmaniyah, “Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM universitas X,” *Character J. Penelit. Psikologi.*, vol. 5, no. 2, pp. 1–6, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/24847>.
- [24] Jamila, “Konsep prokratinasi akademik mahasiswa,” *J. EduTech*, vol. 6, no. 2, pp. 257–261, 2020.
- [25] Nafeesa, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah,” *Anthr. J. Antropol. Sos. dan Budaya (Journal Soc. Cult. Anthropol.)*, vol. 4, no. 1, p. 53, 2018, doi: 10.24114/antro.v4i1.9884.

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.