**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR AT MERCU BUANA UNIVERSITY YOGYAKARTA STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Kevi Bunga Ramadhani1, Reny Yuniasanti2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

kevibunga@gmail.com

reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id

085213285266

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 127 orang yang memiliki karakteristik mahasiswa semester akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang pernah mengikuti perkuliahan daring. Cara pemilihan subjek adalah *sampling kuota*. Pengambilan data penelitian menggunakan skala *Self-Regulated Learning* dan skala Prokrastinasi Akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil korelasi antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik menunjukkan koefisien korelasi (rxy) = -0,251 dan p = 0,004(p<0,01) yang berarti ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,063, variabel *self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 6,3% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 93,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, masa pandemi covid-19, prokrastinasi akademik, self-regulated learning

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination behavior in students at Mercu Buana University Yogyakarta during the COVID-19 pandemic. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination behavior. The higher the self-regulated learning, the lower the academic procrastination behavior, the lower the self-regulated learning, the higher the academic procrastination behavior. The subjects in this study amounted to 127 people who had the characteristics of final semester students at Mercu Buana University Yogyakarta who had attended online lectures. The method of selecting subjects is quota sampling. Retrieval of research data using Self-Regulated Learning scale and Academic Procrastination scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on data analysis, the correlation between self-regulated learning and academic procrastination behavior shows a correlation coefficient (rxy) = -0.251 and p = 0.004 (p <0.01) which means that there is a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination behavior in Yogyakarta Mercu Buana University students during the covid-19 pandemic. The hypothesis in this study shows that the coefficient of determination (R²) is 0.063, the self-regulated learning variable provides an effective contribution of 6.3% to the academic procrastination variable and the remaining 93.7% is influenced by other factors not examined in this study such as factors external factors such as parenting style and environmental conditions.*

***Keywords:*** *academic procrastination, self-regulated learning, students, the covid-19 pandemic*

**PENDAHULUAN**

Pandemi covid-19 yang mewabah di Indonesia mengharuskan pemerintah mengupayakan berbagai macam cara agar tingkat penyebaran virusnya dapat di tekan. Hal ini memberi dampak pada seluruh sektor tanpa terkecuali, termasuk sektor pendidikan. Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah pada sektor pendidikan adalah mengganti proses belajar mengajar menjadi melalui daring. Hal ini juga termasuk pelaksanaan kegiatan perkuliahan di perguruan tinggi atau universitas (Herliandry, dkk., 2020).

Selama melakukan proses perkuliahan daring tentunya akan ada faktor-faktor yang menghambat proses belajar, diantaranya yaitu tidak semua wilayah di Indonesia terjangkau oleh layanan internet, sebaran jaringan internet yang tiba-tiba dapat melamban sewaktu-waktu, dan kemampuan orang tua dalam memberikan fasilitas pendidikan (Herliandry, dkk., 2020). Proses perkuliahan secara daring membuat pertemuan tatap muka antar dosen dan mahasiswa menjadi berkurang. Hal tersebut dapat mengakibatkan rendahnya pengawasan dosen terhadap mahasiswa dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa akan merasa lebih leluasa berada di rumah ataupun di tempat lainnya tanpa pengawasan dosen. Meskipun adanya faktor-faktor penghambat dalam kegiatan perkuliahan daring, mahasiswa diharapkan mampu bertanggung jawab atas keputusan yang berkaitan dengan proses belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Saman, 2017). Penelitian yang dilakukan sebelum adanya pandemi covid-19 yaitu, prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah dengan presentasi masing-masing tingkatan 0 orang (0%) berada pada kategori sangat tinggi, 25 orang (10,87%) berada pada kategori tinggi, 84 orang (36,52%) berada pada kategori sedang, 99 orang (43,04%) berada pada kategori rendah, dan 22 orang (9,57%) berada pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian ini diperoleh dari respon subjek mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada tahun 2017.

Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan (Noviana Khoirunnisa, dkk., 2021). Hasil temuan penelitian ini menunjukkan mahasiswa secara umum melakukan prokrastinasi akademik selama menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi. Pembelajaran *online* yang membatasi interaksi fisik menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, sehingga komunikasi baik verbal maupun nonverbal tidak dapat dilakukan secara optimal dengan dosen. Sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir perkuliahannya mengalami kesulitan akan target yang ingin dicapai. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu angkatan yaitu 2017 di Universitas Negeri di Surabaya, sebesar 78,35%, hasil analisis menunjukkan prokrastinasi akademik pada angkatan 2017 berada dalam kategori sedang adalah paling tinggi dibandingkan angkatan lain. Pada angkatan 2017, mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebesar 16% pada kategori sedang sebesar 68% dan pada kategori rendah sebesar 16%.

Steel (2007) menjelaskan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *“pro”* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *“crastinus”* yang berarti “keputusan hari esok” atau jika digabungkan mejadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”. Ferrari & Tice (2000) menerjemahkan prokrastinasi sebagai perilaku penundaan pada saat akan memulai atau menyelesaikan suatu tugas dan prokrastinasi juga kadang digunakan sebagai suatu strategi *self-handicapping* dengan contoh seseorang yang tidak bias menyelesaikan tugas karena menunda-nunda dalam pengerjaannya kemudian berdalih bahwa ia kekurangan waktu.

Menurut Ferrari (dalam Andarini & Fatma, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal*, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor *eksternal*, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada individu, antara lain gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

Faktor internal berperan terhadap perilaku prokrastinasi akademik yaitu pengaturan diri dalam belajar atau biasa yang disebut dengan *self-regulated learning* (Ghufron & Risnawati, 2011). Hal ini menyebutkan bahwa perlunya *self-regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Wolters, dkk., (2003) mengatakan bahwa *self-regulated learning* dapat membuat mahasiswa memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilakunya.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, peneliti memilih faktor *internal*, yaitu *self-regulated learning* yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa untuk dijadikan sebagai faktor dalam penelitian ini, karena mahasiswa sangat membutuhkan kemampuan *self-regulated learning* dalam proses belajarnya untuk meminimalisir tindakan prokrastinasi akademik yang dialami diri, karena individu yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi maka ia akan mampu dan menjadi pelaku utama dalam mengubah stimulus dengan cara mengarahkan serta mengatur perilaku belajarnya untuk dibawa ke arah konsekuensi yang positif (*Zimmerman*, 2011).

Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2001). Menurut *Zimmerman* (dalam Alfina, 2014) aspek-aspek *self-regulated learning* terdiri dari tiga bagian, yaitu: 1). metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. 2). motivasi intrinsik yang timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri. 3). perilaku belajar aktif yang merupakan cara yang dilakukan individu supaya mereka dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar tersebut berlangsung dan sesudah proses belajar itu selesai.

Setiani, dkk., (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa seseorang yang dikatakan melakukan prokrastinasi akademik salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengaturan diri dalam belajar atau *self-regulated learning* pada seseorang. Kurangnya *self-regulated learning* dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik seperti perilaku menunda penyelesaian tugas akademik dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi akademik berkorelasi dengan sejumlah variabel psikologis, salah satunya adalah *self-regulated learning*. Seorang individu tidak akan melakukan prokrastinasi akademik jika memiliki kemampuan *self-regulated learning* untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengangu kegiatan pembelajaran, memantau periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi (Santrock, 2007). Penelitian Santika & Sawitri (2016) menemukan bahwa tingginya kemampuan *self-regulated learning* mampu menekan tingkat prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 67% pada prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, prokrastinasi akademik menjadi topik penting untuk diteliti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji tentang *self-regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti mengajukan sebuah permasalahan apakah ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19?

**METODE**

Penelitian ini memiliki subjek penelitian yang berjumlah 127 orang dengan karakteristik berusia 20-26 tahun mahasiswa semester akhir universitas mercu buana Yogyakarta yang pernah mengikuti perkuliahan secara daring.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi dengan menggunakan instrument jenis skala *Likert*. Dalam skala *Likert* terdapat pernyataan yang terdiri dari atas dua macam, yaitu peryataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala *Self-Regulated Learning*. Skala pengukuran dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban (STS)= Sangat Tidak Sesuai, (TS)= Tidak Sesuai, (S)= Sesuai, (SS)= Sangat Sesuai. Pernyataan *favorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS). Pernyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala *Self-Regulated Learning*. Sebelum digunakan dalam penelitian, alat ukur prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning* di uji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui nilai daya beda dan reliabilitas aitem pada tanggal 13 juli 2022-15 juli 2022 kepada 55 subjek melalui *google form*.

Berdasarkan hasil uji coba skala prokrastinasi akademik, terdapat 1 aitem yang gugur hasil perhitungan analisis statistik bahwa dari 24 aitem terdapat 23 aitem skala yang menunjukkan memenuhi kriteria, koefisien aitem-total (rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.304-0.795 karena nilai koefisien aitem total berada dibawah 0,30. Menggunakan perhitungan analisis statistik didapatkan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0.931. Maka dari itu skala prokrastinasi akademik merupakan pengukuran yang reliabel.

Hasil uji coba skala *self-regulated learning*, terdapat 1 aitem yang gugur hasil perhitungan analisis statistik bahwa dari 24 aitem terdapat 23 aitem skala yang menunjukkan memenuhi kriteria, koefisien aitem-total (rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0.320-0.621 karena nilai koefisien aitem total berada dibawah 0,30. Uji coba skala *self-regulated learning* menggunakan perhitungan analisis statistik didapatkan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0.885. Maka dari itu Skala *Self-Regulated Learning* merupakan pengukuran yang reliabel.

Peneliti melakukan perumusan masalah, penentuan variabel, dan melakukan kajian mendalam terkait yang akan diteliti. Peneliti juga menentukan subjek atau populasi yang sesuai kriteria penelitian yang telah ditetapkan, selanjutnya menentukan instrumen yang akan digunakan dan menentukan jenis analisis data. Setelahnya peneliti menyusun kerangka teori dari masing-masing variabel sehingga memunculkan indikator. Selanjutnya peneliti membuat *blueprint* penelitian dan aitem yang telah dibuat kemudian dikonsultasikan kepada Dosen Pembimbing Skripsi yaitu Ibu Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph.D., Psikolog. Setelah mendapat izin, peneliti memasukkan aitem-aitem skala tersebut ke *google form* untuk kemudian disebarkan ke subjek atau populasi yang sesuai sebagai uji coba *(try out)* skala penelitian. Kemudian peneliti melakukan uji coba pada tanggal 13 juli 2022-15 juli 2022 melalui penyebaran *google form*.

Untuk melakukan uji hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh *Pearson* untuk menguji hubungan antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel terikat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Hasil uji analisis yang sudah dilakukan maka diperoleh hasil koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,251 dengan p = 0,004 (p<0,01) dengan demikian hipotesis dapat diterima. Hal ini dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Dimana semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa maka perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa cenderung rendah, dan sebaliknya jika semakin rendah *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa cenderung tinggi.

Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berperan sebagai salah satu faktor yang bisa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Penelitian ini sebanding dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mursalim, dkk., (2020) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kategorisasi prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dari 127 subjek, 29 subjek dengan presentase (22,8%) mempunyai tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, 97 subjek dengan presentase (76,4%) mempunyai tingkat perilaku prokrastinasi yang sedang, dan 1 subjek dengan presentase (0,8%) mempunyai tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang rendah. Kategorisasi *self-regulated learning* dari 127 subjek, 1 subjek dengan presentase (0,8%) mempunyai tingkat *self-regulated learning* yang tinggi, 98 subjek dengan presentase (77,2%) mempunyai tingkat *self-regulated learning* yang sedang, dan 28 subjek dengan presentase (22,0%) mempunyai tingkat *self-regulated learning* yang rendah.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini diketahui bahwa nilai koefisien diterminasi (R²) = 0,063 yang menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* dalam penelitian ini memberikan sumbangan yang efektif sebesar 6,3% terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan sisanya 93,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang peneliti tidak lakukan. Faktor lainnya adalah faktor eksternal, yaitu faktor diluar individu antara lain gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, serta dukungan sosial Joseph Ferrari (dalam Andarini & Fatma, 2013). Walaupun kontribusi variabel *self-regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik berkontribusi rendah, namun hasil penelitian ini masih dapat membuktikan bahwa hubungan antara dua variabel ini masih signifikan sehingga pengajuan hipotesis dapat diterima dan hasil penelitian masih mendukung teori yang telah ada.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapat hasil analisis *product moment (pearson correlation)* dengan koefisien korelasi (rxy) = -0,251 dengan tingkat signifikansi p = 0,004 (p<0,01) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana Yogyakarta di masa pandemi covid-19. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa. *Self-regulated learning* memiliki kontribusi sebanyak 6,3% terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa dan sisanya 93,7% telah dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor eksternal, faktor keluarga, dan faktor lingkungan.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

**1. Bagi subjek penelitian**

Mahasiswa harus membuat dan mengatur jadwal rutin agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak melakukan penundaan serta pengabaian dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Selain itu mahasiswa diharapkan untuk dapat membangun motivasi dalam diri, mampu menyesuaikan diri dengan pembelajaran secara daring dan mempunyai cara untuk menghindari gangguan dalam menyelesaikan tugas akademik.

**2. Bagi peneliti selanjutnya**

*Self-regulated learning* dalam penelitian ini memiliki kontribusi sebanyak 6,3% terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa, masih terlalu kecil untuk mempengaruhi prokrastinasi akademik secara keseluruhan. Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama dapat memperhatikan faktor-faktor lain. Faktor tersebut antara lain faktor eksternal, keluarga, dan lingkungan.

Penelitian ini hanya meneliti 127 responden untuk meneliti keseluruhan mahasiswa, masih terlalu sedikit untuk meneliti keseluruhan mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti keseluruhan mahasiswa disarankan untuk menggunakan responden yang lebih banyak. Penelitian ini memiliki kelemahan pada saat memilih waktu dalam melaksanakan penelitian sehingga hasil penelitian berbeda dengan data khusus yang didapatkan peneliti. Penelitian ini dilakukan pada waktu yang berbeda yaitu, pada saat perkuliahan *online* dan *offline* sehingga terdapat hasil penelitian yang berbeda antara hasil penelitian *online* dan *offline* yang mana pada saat perkuliahan *online* perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi pada mahasiswa sedangkan pada saat perkuliahan *offline* perilaku prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa berada pada tingkat sedang. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih waktu yang tepat dalam melaksanakan penelitian sehingga hasil penelitian tidak berbeda.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat lebih detail dalam mengkarakteristik subjek yang ingin diteliti contoh, di saat penyebaran skala di identitas responden peneliti dapat membuat karakteristik seperti, nama, umur, jenis kelamin, semester, angkatan dan apakah pernah mengikuti perkuliahan secara daring. Sehingga peneliti mendapatkan subjek sesuai yang diinginkan, dalam penelitian ini peneliti kurang detail dalam mengkarakteristik subjek sehingga dalam penelitian ini terdapat beberapa subjek yang tidak sesuai dengan karakteristik dan subjek tersebut gugur dalam penelitian yang dilakukan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfina, I. (2014). Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Psikoborneo*, *2*(1), 60–66.

Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara *distress* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, *2*(2), 159–179.

Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Barnard-brak, L., Lan, W. Y., & Paton, V. O. (2010). Profiles in *self-regulated learning* in the online learning environment. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, *11*(1), 61–80.

Basuki, Heru, A. M. (2005). Pengujian kontribusi belajar yang bermakna pada kreatifitas, *self-regulated learning*, dan prestasi akademik (studi kasus pada siswa sekolah menengah di Jakarta). *Proceeding, Seminar Nasional PESAT*, 23–24.

Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). *Self-regulated learning* strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *Internet and Higher Education*, *27*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>

Burhan, S., Rapi, M., & Kusyairy, U. (2017). Hubungan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik dengan hasil belajar pengurus hmj pendidikan biologi. *Jurnal Biotek*, *5*(2), 73-91. <https://doi.org/10.24252/jb.v5i2.4281>

Effy Wardati Maryam, G. R. A. & V. R. effywardati. (2019). Sense of community *dan self-regulated learning* sebagai prediktor pada prokrastinasi akademik mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *4*(2), 182–200.

Fasikhah, S. S., & Fatimah., S. (2013). *Self-regulated learning* (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *01*(01), 145–155. <https://doi.org/10.4135/9781412964012.n19>

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, *34*(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>

Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research, and treatment*. Plenum Press, New York.

Filho, M. K. C. (2001). A review on theories of *self-regulation of learning*. In *bulletin of the graduate school of education, hiroshima university. Part. Ⅲ, Education and Human Science* (Issue 50, pp. 437–445).

Ghufron, M. N. dan R. R. (2011). *Teori-teori Psikologi.* Jogjakarta: AR-Ruzz Media.

Hadi S. (2015). *Metodelogi riset*. Pustaka Belajar.

Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19 (lessons learned during the covid-19 pandemic). *Jurnal Teknologi Pendidikan*, *22*(1), 65–70.

Howse, R.B., Lange, G., Farran, D.C., & Boyles, C. (2003). Motivation and self-regulation as predictors of achievement in economically disadvantaged young children. *The Journal of Experimental Education*, *77(2)*, 151–174.

Kitsantas, A., Steen, S., & Huie, F. (2009). The role of *self-regulated strategies* and goal orientation in predicting achievement of elementary school children. *International Electronic Journal of Elementary Education*, *2*(1), 65–81.

Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di jakarta. *Ikraith-Humaniora*, *2*(2), 17–23.

Mursalim, M. H., T, M., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa pendidikan ekonomi fkip uho. *Jurnal Sublimapsi*, *1*(2), 95–102. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12003>

Noviana Khoirunnisa, R., Jannah, M., & Kusuma Dewi, D. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19 academic procrastination of the final-year undergraduate students during covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *11*(3), 278–292. <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>

Noviyanti, Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, *7*(4), 1–16. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19301>

Pambudhi, Y. A., Suarni, W., & Alirudin, A. (2021). Motivasi mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan mendapatkan pekerjaan. *Jurnal Sublimapsi*, *2*(1), 32. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i1.14696>

Prof. Dr. Sugiyono. (2015). *Metode penilitan kuantitatif, kualitatif dan r & d* (p. 346).

Ramdass, D., & Zimmerman, B. J. (2011). Developing self-regulation skills: the important role of homework. *Journal of Advanced Academics*, *22*(2), 194–218. <https://doi.org/10.1177/1932202X1102200202>

Risnawati, R., & Ghufron, M. N. (2012). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta. ArRuzz.

Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2020). Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi covid-19. *Edusains*, *12*(2), 252–258. <https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta.

Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, *3*(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>

San, Y. L., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between *self-regulated learning* and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, *13*(4), 459–466. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466>

Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). *Self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI sma negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, *5*(1), 44–49.

Santrock, W. J. (2007). *Life span development: Perkembangan masa hidup (jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.

Saraswati, P. (2017). Strategi *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, *9*(3), 210–223.

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *Self-regulated learning* (SRL) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *01*(01), 66–75.

Savitri, I. (2011). *Arti belajar penting ditanamkan pada anak usia sekolah*. LPTUI.

Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono, K. (2018). *Self-regulated learning* and achievement motivation to student academic procrastination. *Jurnal Manajerial*, *3*(4), 17-38. <https://doi.org/10.17509/manajerial.v17i1.9759>

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>

Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, *22*(4), 352–374.

Tondok, M. S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, *24*(1), 76–87.

Ulum, M. I. (2016). Strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>

Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing academic *self-regulated learning*. *Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends.* (Vol. 2003, Issue April). <https://doi.org/10.1007/0-387-23823-916>

Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2005). Assessing academic *self-regulated learning*. *What do Children Need to Flourish? Conceptualizing and Measuring Indicators of Positive Development* (pp. 251–270).

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of *self-regulated academic learning*. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3), 329–3tab. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, Barry J, Martinez-Pons, Manuel. (1990). Student differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, *82*(1), 51-59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>