**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Atika Windiana Pasaribu1, Dr. M. Wahyu Kuncoro, M. Si 2, Novia Sinta Rochwidowati, M. Psi., Psikolog ³**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[12](mailto:12windianapasaribu@gmail.com)[windianapasaribu@gmail.com](mailto:12windianapasaribu@gmail.com)

12085359769809

**Abstrak**

Pendidikan senantiasa dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi-potensi dirinya untuk mengetahui lebih banyak lagi dan belajar terus-menerus bisa mengembangkan potensi diri mahasiswa lebih luas lagi. Oleh karena itu, selama menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas sampai batas waktu yang sudah ditentukan untuk mengumpulkan tugas bahkan mahasiswa bisa mendapatkan teguran dari dosen akibat keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Peristiwa ini disebut prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya pengelolaan diri dalam belajar/*self-regulated learning*. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademok pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Peneliti mengajukan adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian ini berjumlah 84 mahasiswa aktif di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Teknik pengambilan data menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan analisis data yang diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,412 (p < 0,000), menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. koefisien determinan R Square sebesar 0,170 artinya variabel *self-regulated learning* berkontribusi sebesar 17% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 83% adanya pengaruh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

**Kata kunci :** *self-regulated learning,* prokrastinasi akademik, mahasiswa

***Abstract***

*Education can always help students in developing their potential to know more and continuous learning can develop students' potential more broadly. Therefore, while facing these conditions, students delay doing assignments until the specified time limit for submitting assignments and even students can get reprimands from lecturers due to delays in submitting assignments. This event is called academic procrastination. This shows that there is low self-management in learning/self-regulated learning. So, this study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination in students at Mercu Buana University, Yogyakarta. Researchers propose a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination. The subjects of this research were 84 active students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The data collection technique used product moment correlation from Karl Pearson. Based on data analysis, the correlation coefficient (rxy) is -0.412 (p < 0.000), indicating a negative correlation between self-regulated learning and academic procrastination in students. Thus, the hypothesis proposed by the researcher is accepted. The determinant coefficient of R Square is 0.170, meaning that the self-regulated learning variable contributes 17% to academic procrastination and the remaining 83% is influenced by other factors not examined by researchers.*

***Keywords:*** *self-regulated learning, academic procrastination, student*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan senantiasa dapat membantu peserta didik dalam pengembangan potensi-potensinya untuk tahu banyak dan belajar terus-menerus bisa mengembangkan potensi diri lebih luas lagi (Rahmat, 2014). Hal itu selaras dengan tujuan Pendidikan di Indonesia dalam undang-undang No. 20 tahun 2003 yaitu, Pendidikan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, cerdas, berperasaan, berkemauan, dan mampu berkarya; dapat mencukupi berbagai kebutuhan secara tepat, memili kemampuan dalam mengatasi hawa nafsunya; berkepribadian, bermasyarakat dan berbudaya. Oleh karena itu, Lembaga Pendidikan adalah sebuah Lembaga yang memberikan proses Pendidikan dengan maksud mengubah perilaku pelajar kearah yang lebih baik dengan cara berinteraksi dengan lingkungannya. Mahasiswa merupakan sebutan yang di sampaikan saat seorang pelajar sudah memasuki jenjang Pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa disebut juga sebagai *agent of change* (agen perubahan), calon intelektual atau cindekia muda. Sebagai seorang mahasiswa dituntun untuk memiliki kemampuan yang mumpuni dalam segala bidang, baik bidang akademis dan non akademis (Kasanah, 2016). Untuk mewujudkan hal tersebut, mahasiswa dituntut belajar banyak (Burhan & Herman, 2019).

Mahasiswa sudah dipersiapkan untuk menghadapi tuntutan dan tekanan untuk belajar lebih banyak seperti membaca literatur, pengerjaan tugas yang relatif banyak, dan menyiapkan materi-materi pembelajaran. Dalam menghadapi tuntutan ini, mahasiswa sering melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas sampai *deadline (*batas waktu) yang sudah ditentukan dalam mengumpulkan tugas bahkan mahasiswa bisa mendapatkan teguran dari dosen akibat keterlambatan dalam memberikan tugasnya (Tjundjing, 2006). Oleh karena itu, mahasiswa yang sering melakukan penundaan mengerjakan tugas atau gagal untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dari batas pengerjaan yang ditentukan disebut sebagai mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik (Ferrari, 2010). Burka dan Yuen (2008) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah Tindakan untuk melaksanakan tugas akademik dan dilaksanakan pada lain waktu. Sedangkan, Yip dan Leung (2016) memberi pendapat bahwa prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu alat untuk memulai melakukan kegiatan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Peristiwa yang terjadi pada mahasiswa yang melakukan penundaan dilatar belakangi oleh mahasiswa yang banyak menghabiskan waktunya untuk hiburan semata dibandingkan dengan tugas kuliah. Hal ini didasari dengan kebiasaan mahasiswa yang sering begadang, jalan-jalan dimall atau plaza, benonton film selama berjam-jam, kecanduan *game online* yang menyebabkan mahasiswa memilih untuk menunda pekerjaan tugas akademiknya (Savira & Suharsono, 2013),

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai salah satu hambatan bagi mahasiswa untuk mencapai keberhasilan akademik karena dianggap bisa mengurangi kualitas dan kuantitas. Studi yang telah dilakukan oleh Zeenath dan Orcullo (2012) menunjukkan bahwa dari 287 mahasiswa di Malaysia yang akan menghadapi ujian, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sebanyak 52,5%. Dimana 32,5% mahasiswa melakukan persiapan ujian dua minggu sebelum ujian ,20% mahasiswa mempersiapkan ujian di menit menit terakhir setelah menyelesaikan tugas dan mempersiapkan tugas pada *mood mahasiswa, sehingga* , terdapat Penelitian prokrastinasi akademik yang telah dilakukan sebelumnya oleh Kagoya, M. P & Jannah, M. (2021) meneliti prokrastinasi akademik di Indonesia dengan jumlah subjek sebanyak 161 mahasiswa menunjukkan bahwa Indonesia memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi sebanyak 106 mahasiswa atau 65,8%.

Dampak positif melakukan prokrastinasi akademik bagi mahasiswa adalah mahasiswa lebih bersemangat dan memiliki motivasi yang tinggi saat mengerjakan tugas di detik-detik terakhir pengumpulan tugas. Mahasiswa merasa tertantang saat jatuh tempo pengumpulan tugasnya. Sedangkan, dampak negatifnya adalah memunculkan rasa penyesalan dan bersalah pada dirinya sendiri yang diakibatkan kurang maksimalnya pengerjaan tugas, memiliki waktu yang singkat untuk memeriksa kembali tugas yang sudah diselesaikannya dan keterlambatan pengumpulan tugas yang mengakibatkan penerimaan sangsi dari dosen pengampu (Burhan & Herman, 2019).

Berdasarkan fakta dampak negatif dan positif diatas maka perlu diketahui faktor-faktor prokrastinasi akademik. Patrzek et al., (2012) mencetuskan 7 faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: (1) faktor kepribadian, (2) faktor kemampuan diri, (3) faktor afeksi, (4) faktor kognitif, (5) faktor *learning history,* (6) faktor Kesehatan fisik dan mental, dan (7) faktor persepsi terhadap karakteristik tugas. Untuk itu mahasiswa membutuhkan keterampilan untuk merancang program belajar, menetapkan tujuan, dan arah pembelajaran (Alfina, 2014).

Dari peristiwa diatas menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat pengelolaan diri yang rendah dalam belajar/*self-regulated learning.* Hal ini menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa dalam pengerjaan tugasnya. *Self-regulated learning* atau pembelajajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitoring pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan. Menurut Bintoro, Purwanto, & Noviyani (2013), *self-regulated learning* merupakan proses seseorang yang dilakukan secara mandiri untuk menunjukkan keahlian/kemampuan seseorang dalam menentukan tujuan belajar untuk mengontrol, mengatur, memotivasi, mengendalikan reaksi individu, dan kondisi lingkungan untuk mencapai tujuan belajar. Berdasarkan latar belakang permasalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *Self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik sehingga lebih mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan kedua variable tersebut. Oleh karena itu, peneliti menarik judul tentang “hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta”.

**METODE**

Metode pengumpulan data menggunakan skala. Skala dalam penelitianini adalah skala *Likert.* Skala yang dilakukan dengan menggunakan Skala *Self-regulated learning* dan Skala Prokrastinasi Akedemik. Skala *self-regulated learning* terdiri dari 48 aitem sebelum di uji coba dengan koefisien validasi bergerak dari 0,297 sampai dengan 0.701 sedangkan koefisien reabilitas alpha (α) sebesar 0,935. Dengan dilakukannya deskriminasi daya beda 0,25 pada skala *self-regulated learning* maka dari 48 aitem menjadi 46 aitem. Untuk skala prokrastinasi akademik ada 48 aitem dengan keofisien validitas bergerak dari 0,250 sampai dengan 0,738 sedangkan koefisien reabilitas alpha (α) sebesar 0,918. Dengan dilakukannya deskriminasi daya beda 0,25 pada skala prokrastinasi akademik maka dari 46 aitem menjadi 37 aitem. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh akan melalui uji korelasi *product moment* dari Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi yang didapat sebesar (rxy) = -0.412 dan p = 0,000 (p< 0,000). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dapat diterima. hal tersebut menjelaskan semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa/i, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan begitu pula sebaliknya bila *self-regulated learning* pada mahasiswa/I rendah maka semakin tinggi prokrastinasi akademik sehingga hipotesis yang di ajakun oleh peneliti diterima. hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rizkyani, Feronika, & Saridewi (2020) bahwa terdapat hubungan negatif anatara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

Hasil kategorisasi Skala *Self-Regulated Learning* menunjukkan subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 18% (15 subjek), kategori sedang sebesar 82% (69 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Skala Prokrastinasi Akademik menunjukkan bahwa subjek yang berada dala kategori kategori tinggi sebesar 1% (1 subjek), kategori sedang sebesar 80% (67 subjek), dan kategori rendah sebesar 19% (16 subjek). Sehingga dapat disimpulkan sebagian subjek memiliki perilaku *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademikdalam kategori sedang.

**Tabel 1.**

**Uji korelasi *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Measures of Association** | | | | |
|  | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
| Prokras \* SRL | -.412 | .170 | .902 | .814 |

Hargis dan Kerlin (Waruwu, 2021) , *self-regulated learning* merupakan proses perencanaan dan pemantauan diri pada proses kognitif dan afektif dalam penyelesaian tugas akademik, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi akan lebih baik dalam pengawasan diri, kemampuan bisa memantau diri, mampu memanajemen waktu dengan baik, merencanakan pembelajaran dengan tepat, dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan. Wolters (2003) telah melakukan penelitian bahwa hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik menjelaskan bahwa melalui ketetapan *self-regulated learning* mendukung pendapat yang mengatakan perencanaan belajar dan motivasi yang dimiliki cendering dapat menyelesaikan tugas akademik. Dengan keyakinan yang dimiliki dan perencanaan belajar yang tepat dapat membantu permasalahan akademik.

Mahasiswa yang mampu mengatur dan mengarahkan dirinya, maka akan mampu dalam beradabtasi dan mengontrol dirinya terutama saat mengahadapi tugas yang sulit, mampu memfokuskan perhatian, merencanakan, memotivasi diri dan mau terlibat langsung dalam proses aktivitas belajar di tempat kuliah sehingga tidak akan berakibat pada penundaan tugas. Semakin tinggi mahasiswa merencanakan, memonitoring, mengorganisasikan, dan melakukan evaluasi strategi belajar yang akan dilakukan makan akan semakin tinggi *self-regulated learning* pada mahasiwa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah perencanaan, monitoring, pengorganisasian dan mengevaluasi strategi belajar yang dilakukan, maka semakin rendah *self-regulated learning* (Asri, 2018)*.*

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara variabel *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan uji linier diketahui bahwa ada hubungan antara variabel *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hipotesis yang di ajukan oleh peneliti diterima, dimana ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

Saran bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti prokrastinasi akademik serta *self-regulated learning* dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain yang diteliti dalam penelitian ini. Serta penelitu selanjutnya juga diharapkan dapat mengumpulkan subjek lebih banya lagi dari peneliti sehingga dapat hasil penelitian yang lebih baik dan lebih menditeil.

**DAFTAR PUSTAKA**

Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi akademik: teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis royek dan self-regulated learning.* Madiun: UNIPMA PRESS.

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

Burhan, M. N., &Herman. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada prodi pendidikan ilmu pengetahuan sosial, fakultas ilmu sosial univeristas negeri makassar). *Social Landscape Journal.*

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : why you do it, what to do about it now.* Cambridge: Da Capo Press.

Bintoro, W., Purwanto, E., & Noviyani, D. I. (2013). Hubungan self regulated learning dengan kecurangan akademik mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 57-64.

Burhan, M. N., & Herman. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi pendidikan ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial universitas negeri makassar). *Social Landscape Journal*.

Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating : the no-regrets guide to getting it done.* New Jersey: Jonhn Wiley & Sons, Inc.

Kasanah, Y. U. (2016). Aku (mahasiswa) dan organisasi. *ResearchGate*.

Partzek et al. (2012). Academic Prokrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling,*185-201

Rahmat, A. (2014). *Pengantar Pendidikan : Teori, Konsep, dan Aplikasi.* Ideas Publishing.

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*, 254-258.

Tjundjing, S. (2006). Apakah prokrastinasi menurunkan prestasi?sebuah meta-analisis. *Indonesia Psychological Journal*, 17-27.

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

Tondok, M. S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *ANIMA, Indonesia Psychological Jounal*, 76-87.

Waruwu, F. E. (2021). *Pengaruh strategi pengembangan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik dan kemampuan berfikir kreatif matematis siswa kelas xi ipa pada materi limit fungsi aljabar di sma negeri 1 kalasan.* Yogyakarta: Repository USD.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychologycal*, 179-187.

Yip & Leung. (2016). The structural model of perceived parenting style as antecedent on achievement emotion, self-regulated learning and academic procrastinastion of undergraduates in hong kong. *Springer Nature Singapore Pte Ltd*, 171-190.

Zeenath, S., & Orcullo, D. J. C. (2012). Exploring academic procrastination among undergraduates. *DOI:*10.7763/IPEDR.V47.9.