



Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Perspektif Mahasiswa Psikologi

Fina Zakiyyatun Nisa¹, Nurfi Laili^{2*}

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; 182030100057@umsida.ac.id

² Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; nurfilaili@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini membahas masalah prokrastinasi akademik yang lazim terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya di Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Dengan tujuan untuk memahami hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik, 270 mahasiswa disurvei dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan ($r = -0.438$, $p < 0.001$) antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UMSIDA. Hal ini menunjukkan bahwa ketika prokrastinasi akademik menurun, self-regulated learning meningkat, dan sebaliknya. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya mengembangkan strategi self-regulated learning untuk mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesuksesan mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: penundaan akademik, pembelajaran yang diatur sendiri, korelasi, mahasiswa psikologi, intervensi pendidikan

*Correspondence: Nurfi Laili
Email: nurfilaili@umsida.ac.id

Received: 21-07-2024
Accepted: 28-07-2024
Published: 04-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors.
Submitted for open access publication
under the terms and conditions of the
Creative Commons Attribution (CC BY)
license
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study addresses the prevalent issue of academic procrastination among students, particularly in the Psychology Study Program at the University of Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). With the aim of understanding the relationship between self-regulated learning and academic procrastination, 270 students were surveyed using correlational quantitative methods. The research reveals a significant negative correlation ($r = -0.438$, $p < 0.001$) between self-regulated learning and academic procrastination among UMSIDA Psychology students. This suggests that as academic procrastination decreases, self-regulated learning increases, and vice versa. These findings underscore the importance of fostering self-regulated learning strategies to mitigate academic procrastination among students, thereby enhancing their academic performance and overall success.

Keywords: academic procrastination, self-regulated learning, correlation, psychology students, educational interventions

Pendahuluan

Pendidikan bertujuan untuk mencapai kondisi pembelajaran dimana peserta didik dapat mengembangkan potensi sekaligus mendapatkan kekuatan spiritual, bersosial dalam masyarakat berbangsa dan bernegara (Yanti, 2021). Pendidikan dikategorikan menjadi beberapa tipe yaitu Pendidikan non-formal, informal, dan formal (Nurhuda, 2022). Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga yang memiliki peran penting dalam proses tercapainya pendidikan nasional (Fitri et al., 2020).

Mahasiswa adalah individu atau seseorang yang tengah menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi maupun lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi

(Nadhifah, 2021). Perubahan predikat individu dari yang awalnya siswa menjadi mahasiswa menunjukkan bahwa ada peningkatan kedewasaan, baik dari pola pikir, tanggung jawab, dan juga potensi diri (Rizkyani et al., 2021). Sebagai seorang mahasiswa perlu adanya kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai individu. Seperti halnya di kampus, mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan segala tugas akademiknya dan menyelesaikan studi yang ditempuhnya dengan tepat waktu untuk mendapatkan gelar sarjana (Rizkyani et al., 2021).

Peserta didik yang menuntut ilmu tidak lepas akan tugas-tugas yang diberikan ketika melakukan proses pembelajaran (Chotimah & Nurmufida, 2020). 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 (Jannah & Muis, 2014). 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 (Rizkyani, 2020).

Menurut Suroso, Pratitis, Cahyati dan Sa'idah (2021) 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 (Chotimah & Nurmufida, 2020).

Sejumlah ahli mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa selama beberapa decade (Kurniawan, 2013). Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademis sekolah, tugas kuliah, tugas khusus, dsb (Khairat et al., 2014). Prokrastinator merupakan sebutan bagi individu yang melakukan tindakan penundaan atau prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan suatu tindakan sengaja menunda kegiatan (Reswita, 2019).

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% (Izzati & Nastiti, 2022)

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 (Ahmad & Mudjiran, 2019). 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 (Ulum, 2016).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Utami, 2013). 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* (Ariana, 2016). *Self regulated learning* akan membuat mahasiswa cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik karena dia dapat mengatur dirinya dalam menjalani proses belajar (Darmawan, 2017).

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 (Farichah, 2012). 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 (Kusumo & Afandi, 2020).

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 (Muyana, 2018). 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 Timur 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 (Saman, 2017).

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik berjudul Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia yang dilakukan 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 (Rizkyani et al., 2021).

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 (Maijoita, 2020). 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.

Metode Penelitian

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 (Ryan et al., 2013). 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 (Demokrawati, 2014).

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 (2019) yaitu menunda untuk memulai penyelesaian tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada penyelesaian tugas. 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 (Kusumo & Afandi, 2020). Tehnik 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.

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
Self Learning	Regulated	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 tabel berikut ini:

Tabel 5. Sumbangan Efektif

Model Summary - Prokrastinasi Akademik				
Model	R	R²	Adjusted R²	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			
	<i>Self Regulated Learning</i>		Prokrastinasi Akademik	
	Σ Siswa	%	Σ 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 (Rizkyani et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Popi dan Rinda (2019) dengan hasil korelasi koefisien sebesar -0,758 dengan nilai sig. 0,000 ($P < 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Putrid dan Zuhdiyah dengan skor korelasi $r = 0,571$, $p = 0,000$ ($< 0,01$) (Ariana, 2016). 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 (Pratitis et al., 2021). 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 (Pratitis et al., 2021).

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 frustasi, 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 (Syafiq, 2021).

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 (Izzati & Nastiti, 2022). Adapun fenomena prokrastinasi akademik ini perlu ditindak lanjuti agar pada para mahasiswa dapat mencapai target capaian belajar yang telah ditentukan (Darwin & Rachmawati, 2019). 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 (Muyana, 2018).

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 kuisioner pengambilan data guna menyelesaikan penelitian.

Daftar Pustaka

- Ahmad, R., & Mudjiran. (2019). Hubungan task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidikmisi FIP UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(1), 1–10.
- Ariana, R. (2016). 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.
- Avati, P., Riskinanti, K., & Riskinanti, K. (2019). Hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik mahasiswa IIQ Jakarta. *Biopsychosocial Journal of Psychological Science, Faculty of Psychology, Mercubuana University Jakarta*, 3(2), 114. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v3i2.9002>
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh self-regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal MPI*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Darmawan, G. P. N. (2017). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 470–479.
- Darwin, D. A., & Rachmawati, A. Y. (2019). Mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. *National Seminar 2019, September*, 165–168.
- Demokrawati, F. A. (2014). Analisa quick count dengan menggunakan metode stratified random sampling (studi kasus pemilu walikota Bandung 2013). *Universitas Pendidikan Indonesia*, 22–23.
- Farichah, L. (2012). Hubungan antara self-regulated learning dengan tingkat prestasi belajar mata pelajaran khusus siswa kelas IX unggulan MTS Mambaus Sholihin Gresik, 12–53.
- Fitri, N., Daliman, S. U., & Ali, M. (2020). Faktor-faktor keberhasilan belajar mahasiswa program twinning (psikologi-pai).
- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic procrastination for students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University. *Indonesian Journal of Educational Methods and Development*, 19, 1–6. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 192–203.
- Kurniawan, R. (2013). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi. Skripsi, 1–219.

- Kusumo, D., & Afandi, R. (2020). Hubungan antara self-regulated learning dengan prestasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia, 7, 1–15.
- Maijoita, R. R. (2020). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Riau.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia Journal of Guidance and Counseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nadhifah, F. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi akademik pada mahasiswa dalam perspektif psikologi Islam. *Al-Qalb Journal of Islamic Psychology*, 12(1), 51–60.
- Nurhuda, H. (2022). Masalah-masalah pendidikan nasional: Faktor-faktor dan solusi yang ditawarkan. *Journal of Pemikiran dan Pendidikan Dasar*, 5(2), 129.
- Pratitis, N. T., Suroso, S., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. S. (2021). Self-regulated learning dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. *Keluwih Journal of Social and Humanities*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura Journal of Early Childhood Education*, 2(2), 25–32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Rizkyani, A. M. (2020). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia.
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). 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>
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). The correlation of reading habits with the Indonesian learning result in SD Negeri Tingkir Tengah 02. *Paper on Knowledge Towards a Media Historical Documentation*, 1, 12–26.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Psikologi Pendidikan dan Konseling Journal*, 3(2), 55–62. Retrieved from <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK%0AA> Analisis
- Syafiqa, N. (2021). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring masa pandemi Covid-19.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psychopathic Journal of Psychological Science*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Utami, D. R. (2013). Hubungan antara kelelahan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yanti, H., & STAI Rakha Amuntai, S. (2021). Standar bagi pendidik dalam standar nasional pendidikan Indonesia. *Adiba Journal of Education*, 1(1), 61–68.