

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 7, Juli 2024, Halaman 491-498
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12730137>

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X

Dyah Tiarannisa^{1*}, Sandra Adetya¹

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Harsono RM No.67, Ragunan, Pasar Minggu, Kota Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia 12550

*Email korespondensi: dyah.tiarannisa@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan oleh individu baik secara sengaja yang dapat merugikan diri sendiri dan menimbulkan penurunan prestasi akademik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam meregulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di Universitas X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui google form kepada 118 mahasiswa STBA JIA. Instrument penelitian yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi diri yang telah diuji coba validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan nilai signifikansi 0,664 ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi -0,040, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Meskipun arah hubungan negatif, korelasinya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Adapun saran bagi penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan studi longitudinal untuk melihat perubahan regulasi diri dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu. Peneliti juga dapat melakukan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu untuk sampel penelitian selanjutnya, memperluas sampel dengan menggunakan seluruh mahasiswa di beberapa universitas lain untuk menguji konsistensi temuan yang dapat mempengaruhi regulasi diri dan prokrastinasi akademik. peneliti juga harus mempertimbangkan faktor-faktor lainnya seperti faktor internal dan eksternal, efikasi diri, kontrol diri, dan kecemasan, serta beban akademik dan sistem pendukung lainnya yang mungkin lebih mempengaruhi hubungan antara variabel, serta kembali menyesuaikan faktor yang lebih sesuai dengan sampel penelitian untuk diteliti.

Kata kunci: Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri.

Abstract

Academic procrastination is a behavior of delay in completing tasks carried out by individuals either intentionally which can harm themselves and cause a decrease in academic achievement. One of the factors that can affect academic procrastination is the ability of students to regulate themselves. This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination at X University. This study uses a quantitative approach with a correlational research type. Data collection in this study was carried out by distributing questionnaires via google form to 118 STBA JIA students. The research instruments used were the academic procrastination scale and the self-regulation scale which had been tested for validity and reliability using the help of the IBM SPSS version 25 application. Based on the results of the correlation test, a significance value of 0.664 ($p > 0.05$) and a correlation coefficient of -0.040 were obtained, indicating that there was no significant relationship between self-regulation and academic procrastination. Although the direction of the relationship is negative, the correlation is very weak and not statistically significant. Suggestions for future research can be done with longitudinal studies to see changes in self-regulation and academic procrastination over time. Researchers can also conduct mixed methods (quantitative and qualitative) to gain a deeper understanding of self-regulation and academic procrastination. In addition, for future research samples, expand the sample by using all students at several other universities to test the consistency of findings that can affect self-regulation and academic procrastination. Researchers should also consider other factors such as internal and external factors, self-efficacy, self-control, and anxiety, as well as

academic load and other support systems that may further affect the relationship between variables, and re-adjust factors that are more suitable for the research sample to be studied.

Keywords: *College Students, Academic Procrastination, Self-Regulation.*

Article Info

Received date: 2 Juli 2024

Revised date: 5 Juli 2024

Accepted date: 11 Juli 2024

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tempat dimana mahasiswa berpartisipasi dalam proses belajar mengajar. Dalam perannya sebagai mahasiswa, mereka akan selalu dihadapkan pada tugas-tugas akademik yang harus diselesaikannya. Sesuai peraturan akademik, mahasiswa diharapkan menyelesaikan studinya selama empat tahun atau delapan semester (Sykur et al., 2020). Mahasiswa merupakan masa memasuki usia dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Santrock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan istilah yang saat ini digunakan untuk menyebut masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Rentang usia ini adalah 18 sampai 25 tahun, tahap ini ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa ditandai dengan perubahan yang terus menerus. Pada masa ini, mahasiswa bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya, termasuk tanggung jawab terhadap kehidupannya.

Tugas dan tanggung jawab mahasiswa pada setiap jenjang pendidikan menjadi semakin kompleks. Oleh karena itu, mengerjakan tugas sebagai mahasiswa merupakan sebuah kewajiban yang harus diselesaikan. Namun kenyataannya masih banyak mahasiswa yang sengaja menunda dalam menyelesaikan tugasnya. Meski demikian, topik prokrastinasi bukanlah sebuah fenomena baru, namun di era modern ini ketika banyak orang dihadapkan pada banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam aturan dan waktu yang singkat, tidak heran jika prokrastinasi selalu menjadi topik yang penting (Fajriani et al., 2021).

Fenomena prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas yang harus diselesaikan, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas dan menghambat pencapaian tujuan. Prokrastinasi bukan hanya penundaan tetapi juga mencakup keputusan sadar untuk menunda pekerjaan meskipun menyadari kemungkinan konsekuensi negatifnya. Cahyono (2020) mengatakan bahwa pada dunia pendidikan, penundaan ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik disebut dengan perilaku menunda-nunda atau penghindaran akan tugas-tugas akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, tugas akademik bisa sangat beragam. Mulai dari tugas dalam membuat paper atau makalah, tugas observasi, tugas dalam menyusun KRS, hingga penulisan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat mahasiswa lulus.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif yang terjadi pada hampir semua mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menghindari tugas-tugas akademik dengan alasan ada kegiatan lain yang membuat tugas pokoknya terbengkalai. Gejala prokrastinasi akademik banyak terlihat pada beberapa perilaku seperti sering menunda tugas pribadi, menghindari tanggung jawab akademik, dan mengutamakan aktivitas lain, yang sebenarnya hanya bentuk penghindaran tanggung jawab. Dalam skala yang lebih luas, prokrastinasi akademik dapat menyebabkan dampak negatif seperti keputusan, stress dan paranoid terhadap tanggung jawabnya sendiri. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa penelitian mengenai penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan situasi yang mendasari kondisi psikologis dan sosial mahasiswa. Artinya faktor penyebab prokrastinasi akademik pada perguruan tinggi yang satu berbeda dengan perguruan tinggi yang lain (Cahyono, 2020).

Kartadinata dan Tundjing (Mayasari et al., 2010) menemukan bahwa 95% mahasiswa dari 60 subjek pada salah satu universitas di Surabaya pernah melakukan prokrastinasi dengan persentase 42% karena malas, 25% ada tugas lain, dan 28% karena hal lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Muyana, 2018) terdapat sebanyak 161 mahasiswa prodi BK yang melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi sebesar 70%. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Muyana (2018), hal ini sejalan dengan hasil survey awal di lapangan yang didapatkan peneliti dengan total 30 responden, terdapat sebanyak 73,3% mahasiswa tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan dosen, 60% mahasiswa baru menyelesaikan tugas saat mendekati batas pengumpulan, 63,3% mahasiswa yang belajar hingga larut karena belum selesai menyelesaikan

tugas, 60% mahasiswa tidak menyelesaikan tugas lebih cepat dari waktu yang telah direncanakan, 63,3% mahasiswa lebih senang melakukan aktivitas lain pada waktu senggang daripada menyelesaikan tugas, 66,7% mahasiswa mengobrol dengan teman ketika sedang mengerjakan tugas, 56,7% mahasiswa menerapkan sistem kebut semalam (SKS) dalam mengerjakan tugas, dan 66,7% mahasiswa saat mengerjakan tugas mudah teralihihkan dengan kegiatan lain.

Dampak yang dirasakan mahasiswa saat melakukan penundaan terhadap tugas yaitu dirinya selalu teringat akan tugas yang belum diselesaikan, perasaan bersalah mengakibatkan selalu teringat tugas yang belum dikerjakan, merasa bersalah dan berusaha untuk mengerjakan tetapi gagal, gelisah, merasa menyesal, dan merasa tidak tenang karena masih ada pekerjaan yang belum selesai. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Burhan & Herman (2019), bahwa dampak negatif dari prokrastinasi akademi pada mahasiswa yaitu munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas, kurang optimalnya dalam mengerjakan tugas karena sedikitnya waktu untuk melakukan revisi atau perbaikan terhadap tugas yang dikerjakan, dan adanya sanksi atau hukuman dari dosen mata kuliah ketika mahasiswa gagal mengerjakan dan memenuhi deadline yang telah ditentukan oleh dosen. Menurut CHU dan CHOI (2005) Prokrastinasi dianggap sebagai perilaku merugikan diri sendiri yang menyebabkan terbuangnya waktu, kinerja buruk, dan peningkatan stres. Dampak prokrastinasi dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, meningkatnya tingkat kecemasan, stress, perasaan putus asa, depresi, dan kesehatan fisik yang buruk.

Zainurridla et al. (2022) mengatakan prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah kemampuan seseorang dalam mengatur diri sendiri (regulasi diri). Dari hasil penelitian yang dilakukannya terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Penelitian Pujiastuti et al. (2020) menyatakan bahwa hasil pengaruh yang diberikan variabel regulasi diri terhadap variabel prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA) sebesar 64,7%, yang artinya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Periantalo (2016), penelitian kuantitatif bertujuan untuk membuktikan hipotesis dari literature yang ada tentang fenomena, kemudian membuat hipotesis tentang gambaran, hubungan, perbedaan maupun pengaruh suatu variabel. Selain itu juga bertujuan untuk melihat keadaan subjek apa adanya. Sementara penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk melihat hubungan antar variable.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan. Dimana peneliti menggunakan regulasi diri sebagai *variabel bebas atau independen* dan prokrastinasi akademik sebagai *variabel terikat atau dependen*. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen, sementara variabel independen merupakan variabel yang diasumsikan sebagai penyebab munculnya variabel lain (Kusumastuti et al., 2020).

Menurut Wolters (2003), prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik pada waktu yang diinginkan atau menunda tugas hingga menit-menit terakhir. Sementara itu, menurut Akinsola et al (dalam Kuswidyawati & Setyandari, 2023), prokrastinasi merupakan bentuk penghindaran terhadap suatu kegiatan, baik secara sengaja maupun karena terlambat serta mempunyai alasan untuk membenarkan perilaku tersebut dan menghindari kesalahan.

Populasi pada penelitian ini adalah 118 mahasiswa STBA JIA (Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA). Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis sampling yaitu *simple random sampling* yang dilakukan dalam pengambilan suatu sampel. Simple random sampling merupakan teknik yang dilakukan dengan mengambil sampel secara acak, dimana dalam teknik ini subjek memiliki peluang yang sama untuk menjadi subjek penelitian (Periantalo, 2016).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi diri. Skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan teori Ferrari et al. (1995) yang dikembangkan oleh Muntazhim (2022) melalui aspek-aspek prokrastinasi akademik, dimana skala ini memiliki reliabilitas nilai alpha cronbach sebesar 0,95. Sementara skala regulasi diri digunakan dengan menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000) yang kemudian

dikebangkan oleh Setiawan (2022) melalui dimensi-dimensi dari regulasi diri, dimana skala ini memiliki reliabilitas nilai alpha cronbach 0,881 sehingga dapat dikatakan bahwa hal tersebut memenuhi syarat reliabilitas dan dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik secara valid. Dalam penelitian ini, kedua skala yang digunakan disusun berdasarkan sakala *liketr* dengan lima alterenatif jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan disusun dalam bentuk favorable dan unfavorable.

Teknik yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2017) ini adalah dengan uji korelasi dengan kriteria yaitu jika nilai signifikansi hitung $< 0,05$ maka H_0 diterima. Uji korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis, oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *Non-Parametrik (Spearman)* karena sifatnya untuk menguji hubungan diantara dua variable dengan data tidak normal dengan berdasarkan nilai signifikansi $< 0,05$ untuk dapat dikatakan data berkolerasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji validitas, didapatkan hasil bahwa dari 36 aitem pada skala prokrastinasi akademik terdapat 6 aitem yang gugur dan 30 aitem yang valid dengan rentan nilai validitas yang didapat sebesar 0,315-0,758. Sementara pada skala regulasi diri terdapat 30 aitem yang gugur dari total aitem awal 58 aitem, dan jumlah total aitem yang valid pada skala regulasi diri ada 28 aitem dengan rentan nilai validitas yang didapat sebesar 0,309-0,753.

Hasil dari uji kategorisasi yang dilakukan pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa dari 118 responden, 33,9% mahasiswa termasuk ke dalam kategori sedang, dan 28,8% mahasiswa termasuk ke dalam kategori tinggi. Mayoritas mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik termasuk ke dalam kategori sangat rendah dalam variabel regulasi diri yaitu sebesar 43,2% yang berartikan para mahasiswa kurang dapat meregulasi diri dengan baik. Sesuai dengan fenomena yang diambil dalam survei awal bahwa mahasiswa dapat melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya ide dan motivasi, mahasiswa kurang dapat mengatur waktu antara tugas dan kegiatan lainnya.

Pada perhitungan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan jumlah minimal responden yang ditentukan melalui rumus Slovin telah dipenuhi oleh responden yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Total mahasiswa/i yang merespons berjumlah 118 orang, terdiri dari 93 orang diantaranya perempuan dan 25 orang laki-laki. Hasil yang didapatkan dari masing-masing variable demografis pada skala prokrastinasi akademik dengan mean 3,23, median 3,25, dan standar deviasi ,710. Sementara itu, pada skala regulasi diri didapatkan hasil mean 3,16, median 3,16, dan standar deviasi ,753.

Tabel 1. Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	S.D
Prokrastinasi Akademik	3,23	3,25	,710
Regulasi Diri	3,16	3,16	,753

Tabel 2. Perbedaan Profil Demografis

Karakteristik Responden	Prokrastinasi Akademik			Regulasi Diri		
	Mean	SD	Sign.	Mean	SD	Sign.
Jenis Kelamin						
Laki-laki	104.12	23.367	.057*	87.60	26.484	.822
Perempuan	94.99	20.397		88.68	19.544	
Angkatan						
2017	76.33	9.018	.307	100.67	5.508	.093*

2018	68.00	21.213	96.00	33.941
2019	100.83	15.184	74.00	12.946
2020	98.32	18.646	92.87	19.395
2021	98.42	21.859	85.79	21.024
2022	97.83	25.229	80.52	24.062
2023	94.92	24.188	94.08	20.373

Dari hasil tabel tersebut, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai prokrastinasi akademik dan regulasi diri antara perempuan dan laki-laki. Selanjutnya juga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai prokrastinasi akademik dan regulasi diri pada rentang angkatan responden yaitu 2017 sampai 2023.

Uji Asumsi Dasar

Uji asumsi digunakan untuk untuk mengetahui apakah data yang diujikan berdistribusi normal atau tidak. Langkah pengujian asumsi ini dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Dimana pada penelitian ini uji asumsi dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25.0 for windows*. Dimana hasil pada uji normalitas, peneliti menggunakan statistik non-parametrik dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics for Windows* dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	.200*	
Regulasi Diri	.200*	Data terdistribusi normal.

Table 4.3 menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dan variabel regulasi diri memperoleh nilai sig. sebesar 0,200. Dimana hasil tersebut menunjukkan signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri yang digunakan terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan ada tidaknya hubungan linier yang signifikan antara dua variabel (Azwar, 2017). Uji linearitas dilakukan pada kedua variabel dengan menggunakan *Test Of Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan linier jika nilai *Deviation From Linearity* $> 0,05$. Dalam uji linearitas, peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25.0 for windows* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Linearitas

		Sig.	Keterangan
Total X (Regulasi Diri)	<i>Deviation from Linearity</i>	0,000	Tidak linier
Total Y (Prokrastinasi Akademik)			

Uji Kategorisasi

Setelah dilakukan tahap pengambilan data, didapatkan responden penelitian sejumlah 118 mahasiswa STBA JIA angkatan 2017 sampai angkatan 2023. Untuk mengukur prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 30 aitem valid dengan skor tertinggi 5 dan terendah 1. Berikut adalah nya :

Tabel 5. Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
--------------	-------------	---	------------

Sangat Rendah	≤ 60	5	4,2%
Rendah	60 – 80	21	17,8%
Sedang	80 – 100	40	33,9%
Tinggi	100 – 120	34	28,8%
Sangat Tinggi	≥ 120	18	15,3%
Total		118	100%

Tabel 6. Kategorisasi Skor Regulasi Diri

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Sangat Rendah	≤ 84,1	51	43,2%
Rendah	84,1 – 102,7	39	33,1%
Sedang	102,7 – 121,3	18	15,3%
Tinggi	121,3 – 139,9	10	8,5%
Sangat Tinggi	≥ 139,9	0	0
Total		118	100%

Dapat dilihat dari kedua tabel diatas, bahwa prokrastinasi akademik memiliki skor yang cenderung masuk ke dalam kategori rendah dan tinggi. Sementara untuk regulasi diri masuk ke dalam kategori skor rendah dan sangat rendah.

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan dengan tujuan untuk melihat seberapa kuat hubungan antara dua variable yang diteliti, sehingga dapat diketahui apakah kedua variable tersebut berhubungan atau tidak, serta untuk menunjukkan bagaimana arah hubungannya apakah positif atau negative. Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan korelasi statistik dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 25*. Uji hipotesis memiliki kriteria yaitu jika nilai signifikansi hitung $< 0,05$ maka H_a diterima. Uji korelasi dilakukan untuk menguji hipotesis, oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *Non-Parametrik (Spearman)* karena sifatnya untuk menguji hubungan diantara dua variable dengan data tidak normal dengan berdasarkan nilai signifikansi $< 0,05$ untuk dapat dikatakan data berkorelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Regulasi Diri	-0,040	0,664	118
Prokrastinasi Akademik			

Berdasarkan hasil uji korelasi, didapat nilai hitung signifikansi kedua variable sebesar 0,664 dengan koefisien korelasi -0,040. Hasil menunjukkan bahwa signifikan atau sig. (2-tailed) (ρ) $> 0,05$ artinya data dalam variable ini menunjukkan adanya korelasi namun sangat lemah dengan arah yang negatif. Meskipun nilai koefisien korelasi mengindikasikan adanya hubungan yang negatif, tetapi korelasi tersebut termasuk kedalam kategori sangat lemah dan tidak signifikan.

Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat lemah antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri, namun hipotesis alternative (H_a) ditolak. Hipotesis penelitian yang diperkirakan sebelumnya adalah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri pada mahasiswa di universitas X. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara kedua variabel, sehingga dapat disimpulkan regulasi diri memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap rendah atau tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Nastiti (2023), bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi hasil

sebesar 2,56% terhadap prokrastinasi akademik, dan sisanya sebesar 68,2% tersebut dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara regulasi dengan prokrastinasi akademik di universitas x dengan menggunakan total responden sebagai sampel sebanyak 118 responden. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner, hasil yang didapat dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS 25. Dengan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa H_0 regulasi diri dan prokrastinasi akademik ditolak.

Hasil uji hipotesis memiliki nilai korelasi yang menunjukkan arah hubungan negatif, sesuai dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah antara kedua variable, sehingga dapat disimpulkan regulasi diri memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap rendah atau tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Nastiti (2023), bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi hasil sebesar 2,56% terhadap prokrastinasi akademik, dan sisanya sebesar 68,2% tersebut dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti. Hal ini dikarenakan tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi akademik tidak ditentukan oleh tingkat regulasi diri pada mahasiswa di universitas tersebut. Adanya faktor lain seperti faktor efikasi diri, kontrol diri dan kecemasan bisa memiliki dampak lebih besar pada penentu tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135–144.
- CHU, A. H. C., & CHOI, J. N. (2005). Rethinking Procrastination : Positive Effects of “ Active ” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Fajriani, N., F, N. R., Ismawati, & A, F. A. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya. *EDUMASPUL : Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691–698.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif* (D. Novidiantoko (ed.)). DEEPUBLISH (Group Penerbitan CV BUDI UTAMA).
- Mayasari, M. D., Mustami'ah, D., & Warni, W. E. (2010). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(02), 95–103.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 260–272. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12333>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2020). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa XII Di SMA Negeri 11 Samarinda. *Motivasi*, 8(1), 1–7.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup* (N. I. Sallama (ed.); Ketigabela). Penerbit Erlangga.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215–228.
- Sykur, M., Awaru, A. O. T., & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 05(04), 374–380.
- Zainurridla, M., Samsudin, M. A., & Ubaidillah, F. A. (2022). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(1), 59–66. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.59-66>
- Zimmerman, B. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *In Handbook of Self-Regulation*.