

**PERAN PEMBELAJARAN BERDASAR REGULASI DIRI  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Aulia Endini Dewi Pangesti**

**(30701900036)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aulia Endini Dewi Pangesti

(30701900036)

Telah Disetujui Untuk Diuji dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana

Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

21 November 2023

Semarang, 21 November 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PERAN PEMBELAJARAN BERDASAR REGULASI DIRI**  
**TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**  
**TINGKAT AKHIR**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:**  
**Aulia Endini Dewi Pangesti**  
**30701900036**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 5 Desember 2023

**Dewan Penguji**

1. **Luh Putu Shanti Khusumaningsih, S.Psi., M.Psi**
2. **Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi**
3. **Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi**

**Tanda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 5 Desember 2023  
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
UNISSULA



**Dr. Joh Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Aulia Endini Dewi Pangesti dengan sebenarnya menyatakan bahwa:

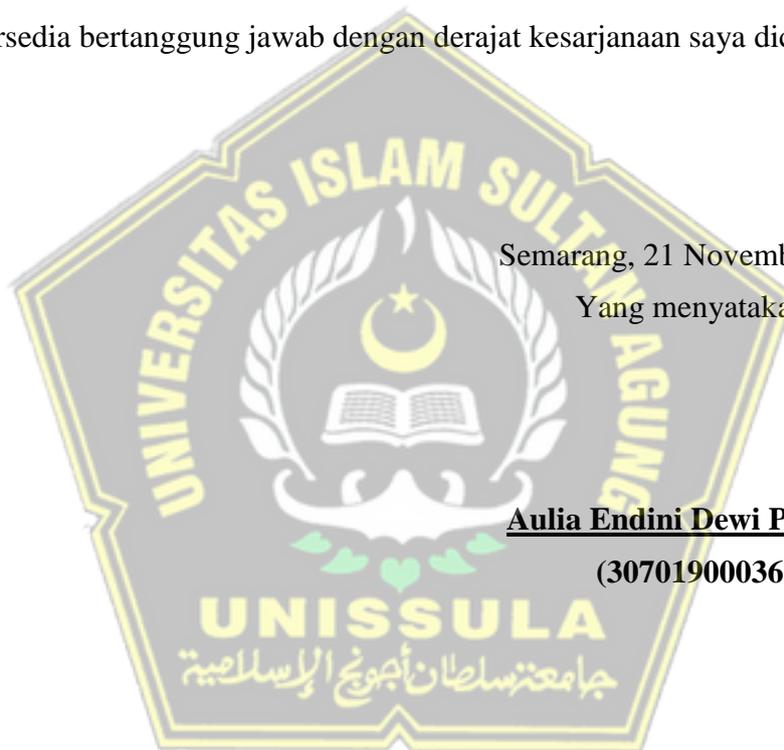
1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 November 2023

Yang menyatakan,

**Aulia Endini Dewi Pangesti**

**(30701900036)**



## MOTTO

“Setiap bertambah ilmuku, maka bertambah pula aku mengenal  
kebodohanku”

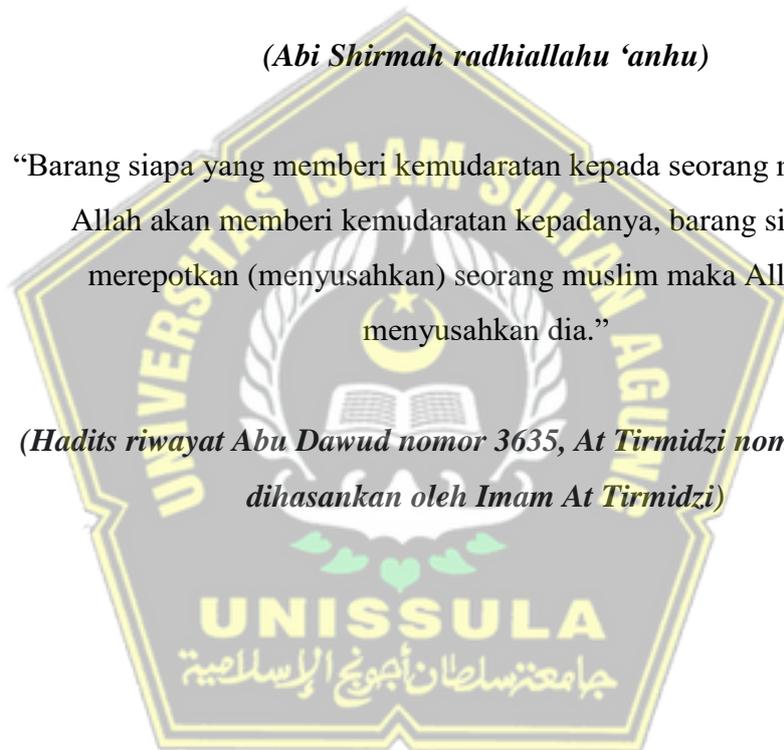
*(Ali Bin Abi Thalib)*

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan  
mudahkan baginya jalan menuju surga”

*(Abi Shirmah radhiallahu ‘anhu)*

“Barang siapa yang memberi kemudahan kepada seorang muslim, maka  
Allah akan memberi kemudahan kepadanya, barang siapa yang  
merepotkan (menyusahkan) seorang muslim maka Allah akan  
menyusahkan dia.”

*(Hadits riwayat Abu Dawud nomor 3635, At Tirmidzi nomor 1940 dan  
dihaskan oleh Imam At Tirmidzi)*



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah*, kupersembahkan karya ini kepada Bapak dan Ibuku sebagai panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi dan cita-citaku. Serta kakakku yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Inhasnuti Sugiasih,S.Psi.,M.Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini. Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA).



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan ibuku yang sangat saya sayangi dan cintai serta kakaku Adhitya Dienhas Bakhthiar yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.

7. Seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian penulis.
8. Kekasihku Arya Setyo Pambudi Saputro, S.Ars serta sahabatku di kampus Alvina Anggraeni, Ayu Riani Utami, Biondi Destriatma, Azzaruddin, Abror, Alif dan teman-teman yang saya cintai Khalid Hawari, Afifah, Ali Sunan, dan Faiq Anajihi yang selalu memberikan motivasi serta bantuan dalam banyak hal dan selalu siap sedia ketika saya membutuhkan bantuan, serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Sahabatku di luar kampus Retno Ploter, Ateng, Vina Agustin, Bella Vianita, Agustin Herlina, Diah Ayuni, Bilal Akbar, dan Irfan Alfiyansyah yang selalu memberikan semangat dan selalu siap menghibur dengan canda tawanya saat saya mengalami kesedihan ataupun kelelahan selama proses penelitian.
10. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang belum dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 21 November 2023

Yang menyatakan,

**Aulia Endini Dewi P.**

**30701900036**

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Prokrastinasi Akademik .....	8
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	8
2. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	10
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	12
4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik .....	13
5. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .....	14

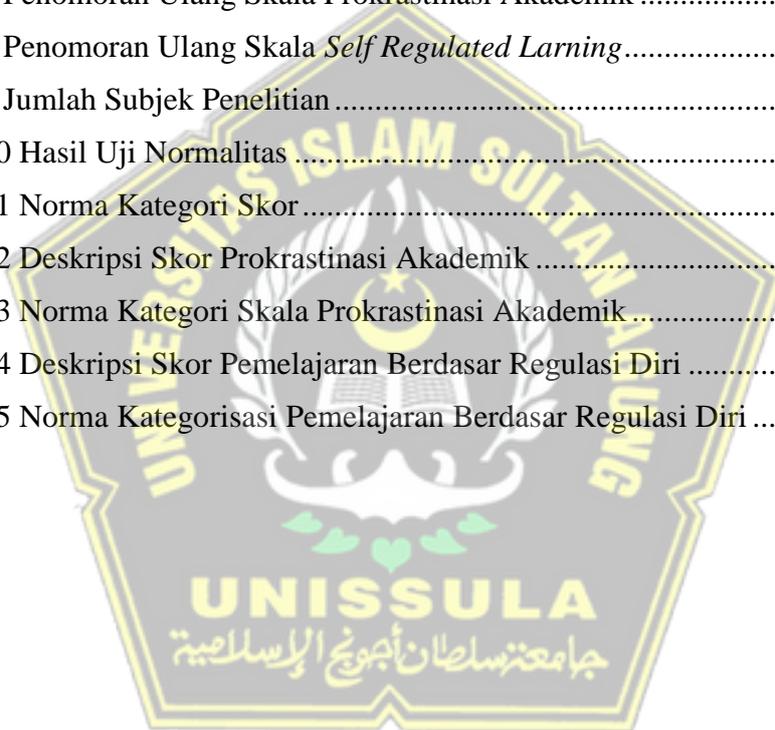
B.	Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Pengertian Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	16
2.	Karakteristik Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	20
3.	Strategi Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri.....	21
4.	Aspek-aspek Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri.....	22
C.	Hubungan antara Peran Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	23
D.	Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....		26
A.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
B.	Definnisi Operasional.....	26
1.	Prokrastinasi Akademik .....	26
2.	Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	27
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sampel.....	28
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	28
D.	Metode Pengumpulan Data .....	28
1.	Skala Prokrastinasi Akademik .....	29
2.	Skala Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	30
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur..	30
F.	Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		33
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	33
2.	Pelaksanaan Penelitian.....	34

B. Pelaksanaan Penelitian .....	39
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	40
1. Uji Asumsi .....	40
2. Uji Hipotesis .....	41
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
E. Pembahasan .....	45
F. Kelemahan Penelitian .....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. KESIMPULAN .....	48
B. SARAN .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi .....	29
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri.....	30
Tabel 3 Sebaran skala prokrastinasi akademik .....	35
Tabel 4 Sebaran skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	35
Tabel 5 Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Prokrastinasi Akademi .....	37
Tabel 6 Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	38
Tabel 7 Penomoran Ulang Skala Prokrastinasi Akademik .....	38
Tabel 8 Penomoran Ulang Skala <i>Self Regulated Larning</i> .....	39
Tabel 9 Jumlah Subjek Penelitian .....	40
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas .....	40
Tabel 11 Norma Kategori Skor .....	42
Tabel 12 Deskripsi Skor Prokrastinasi Akademik .....	42
Tabel 13 Norma Kategori Skala Prokrastinasi Akademik .....	43
Tabel 14 Deskripsi Skor Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	44
Tabel 15 Norma Kategorisasi Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	54
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	63
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Skala Uji Coba.....	72
Lampiran D. Data Skala Penelitian.....	79
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitianna Skala Penelitian.....	86
Lampiran F. Analisa Data .....	101
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran H. Dokumenti Penelitian .....	106



# PERAN PEMBELAJARAN BERDASAR REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Oleh:

**Aulia Endini Dewi Pangesti**

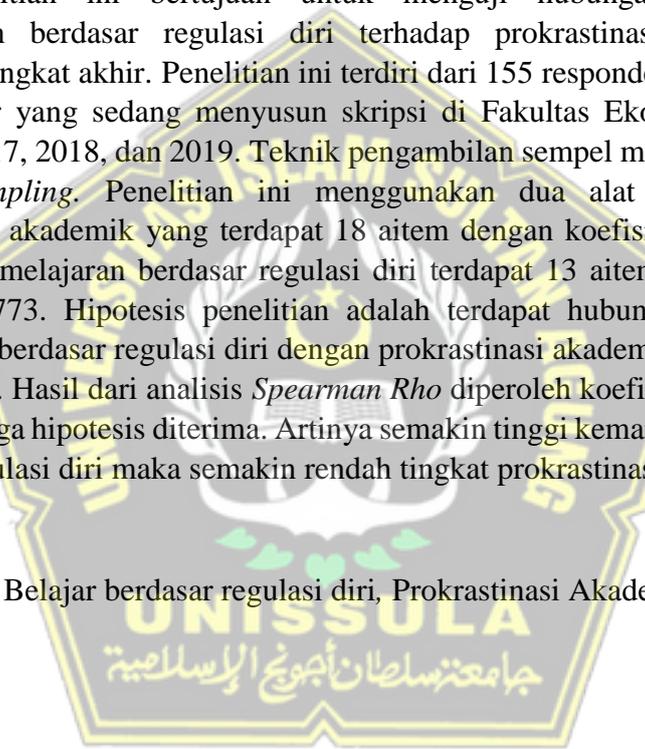
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [Auliaendinidp@gmail.com](mailto:Auliaendinidp@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara strategi pembelajaran berdasar regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini terdiri dari 155 responden yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ekonomi UNISSULA angkatan 2017, 2018, dan 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala prokrastinasi akademik yang terdapat 18 aitem dengan koefisien reabilitas 0,934 dan skala pemelajaran berdasar regulasi diri terdapat 13 aitem dengan koefisien reabilitas 0,773. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan negatif antara pemelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil dari analisis *Spearman Rho* diperoleh koefisien korelasi  $\rho = -0,309$  sehingga hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi kemampuan pemelajaran berdasar regulasi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** Belajar berdasar regulasi diri, Prokrastinasi Akademik



**THE ROLE OF SELF REGULATED LEARNING ON ACADEMIC  
PROCRASTINATION IN FINAL-YEAR STUDENTS**

By:

**Aulia Endini Dewi Pangesti**

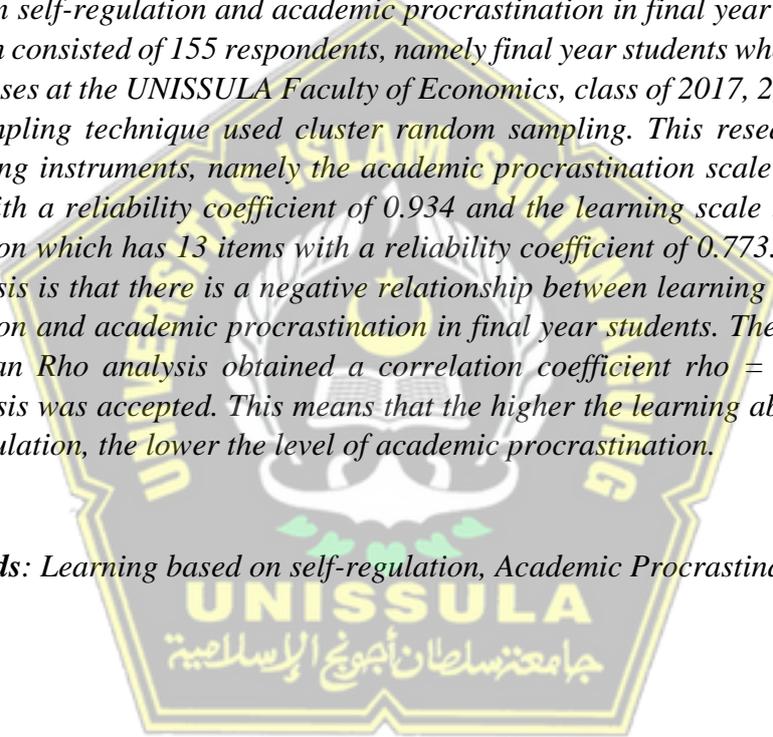
Psychology Faculty, Sultan Agung Islamic University

Email: [Auliaendinidp@gmail.com](mailto:Auliaendinidp@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This research aims to examine the relationship between learning strategies based on self-regulation and academic procrastination in final year students. This research consisted of 155 respondents, namely final year students who were writing their theses at the UNISSULA Faculty of Economics, class of 2017, 2018 and 2019. The sampling technique used cluster random sampling. This research uses two measuring instruments, namely the academic procrastination scale which has 18 items with a reliability coefficient of 0.934 and the learning scale based on self-regulation which has 13 items with a reliability coefficient of 0.773. The research hypothesis is that there is a negative relationship between learning based on self-regulation and academic procrastination in final year students. The results of the Spearman Rho analysis obtained a correlation coefficient  $\rho = -0.309$  so the hypothesis was accepted. This means that the higher the learning ability based on self-regulation, the lower the level of academic procrastination.*

**Keywords:** *Learning based on self-regulation, Academic Procrastination*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A.

### B. Latar Belakang Masalah

Tuntutan pada mahasiswa di lingkungan institusi pendidikan tinggi adalah untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Proses pengembangan potensi tersebut seringkali melibatkan berbagai jenis tugas, baik yang bersifat akademis maupun non akademis (Wahyuningtyas, 2019). Salah satu kewajiban bagi mahasiswa guna meraih gelar sarjana adalah menyelesaikan tugas akhir, seperti skripsi. Skripsi menjadi syarat mutlak yang harus dipenuhi mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan kelulusan, serta harus diselesaikan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Skripsi ialah sebuah penelitian atau karya tulis ilmiah yang wajib diselesaikan sebagai bukti akhir bahwa mahasiswa sudah pantas untuk mendapatkan gelar sarjana yang menjadi impian para mahasiswa. Adapun pada implementasinya mahasiswa tingkatan akhir tak jarang mengalami berbagai hambatan ketika mengerjakan skripsi. Hambatan yang dialami terbagi menjadi faktor internal yaitu kurangnya pengetahuan mengenai metode penulisan skripsi, kurangnya kemampuan dalam mengembangkan teori pendukung skripsi, gangguan emosional dan tekanan (di luar skripsi), kurang memahami penulisan karya ilmiah, kesulitan dalam penyusunan pembahasan skripsi, kurangnya kemampuan menganalisa literatur dan menginterpretasikan, kesulitan dalam mengkaji kajian pustaka, kurangnya motivasi dalam diri, terkendala dalam menemukan permasalahan yang ada. Adapun faktor eksternal seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui, tuntutan dari orang tua maupun orang-orang di lingkungan sekitar (Burhan, 2019). Berbagai hambatan tersebut membuat mahasiswa melakukan penundaan dalam penyelesaian skripsi sampai mendekati *deadline* atau sampai mendapat teguran terkait keterlambatan dalam penyelesaian skripsi.

Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi, merupakan individu yang mengalami keterlambatan secara keseluruhan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan dikarenakan manajemen waktu yang buruk dengan melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu hal yang bisa dialami oleh siapa pun tidak peduli usia, jenis kelamin, atau status sebagai pekerja atau pelajar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sekitar 90% mahasiswa dari perguruan tinggi mengalami prokrastinasi di mana 25% di antaranya cenderung secara konsisten menunda-nunda pekerjaan, bahkan memilih untuk menarik diri dari perguruan tinggi. Sebuah penelitian mengenai prokrastinasi terhadap 342 mahasiswa Amerika yang menjadi subjek penelitian, 26% mahasiswa menunda-nunda mengikuti perkuliahan, 46% mahasiswa menunda-nunda tugas ilmiah, 30,1% mahasiswa menunda-nunda tugas membaca dan mencari literatur. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang menunda dalam penyelesaian tugas akhir skripsi, sebagian besar disebabkan oleh penilaian pribadi mengenai tugas yang dianggap terlalu sulit dan faktor kemalasan (Aviani & Primanita, 2020). Penelitian Ellis dan Knaus (Rizkyani dkk, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar sekitar 80% hingga 95% mahasiswa terlibat dalam perilaku prokrastinasi dengan hampir separuh dari total jumlah mahasiswa yaitu sekitar 50%, melakukan prokrastinasi secara teratur dan berulang. Adapun hasil penelitian Bruno (Saman, 2017) menunjukkan adanya 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, hingga cenderung dianggap hal yang sudah biasa.

Berbagai dampak yang muncul akibat tindakan prokrastinasi cenderung negatif yaitu berupa penyesalan dan rasa bersalah, hasil kerja yang kurang optimal akibat kebiasaan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan skripsi dan pada akhirnya terlambat mengumpulkan bahkan mendapat sanksi ketika mahasiswa gagal menyelesaikan dan memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan oleh dosen. Berdasarkan hasil wawancara

dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir mengenai prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

Responden pertama, mahasiswa angkatan 2018 berinisial ADH, usia 22 tahun

*“Aku tuh jujur akhir-akhir ini ngerasa mager parah kalau harus garap revisi skripsi terus yang gak kelar-kelar, bukannya cepet lulus malah makin stres sih. Bagi aku yang mahasiswa tingkat akhir bukan cuma ngurusin skripsi aja tapi juga ada problema lainnya. Ya entah itu persoalan pribadi, keluarga, dan juga asmara. Akibat berbagai persoalan itu, ya jadinya skripsiku makin ga keurus. Iya sih aku tau kalo nunda skripsi emang bukan tindakan yang benar, tapi ya menurutku ini fenomena wajar pasti terjadi pada banyak mahasiswa. Gimana yaa timbang aku makin stres jadi tetep aku kerjain meski dikit-dikit asal kelar”*

Responden kedua, mahasiswa angkatan 2019 berinisial AZ, usia 23 tahun

*“Saya seorang mahasiswa tingkat akhir tepatnya semester 8 yang sedang sibuk menyusun skripsi. Sampai saat ini saya belum menyelesaikan skripsi yaa karena banyak faktor. Faktor utama yaa mager, awalnya sih excited pengen cepet lulus tapi pas dapat dosbingnya ngga enak jadi males aja gitu.”*

Responden ke tiga, mahasiswa angkatan 2019 berinisial SLA, usia 22 tahun

*“Iya, aku mahasiswa semester 8 yang lagi sibuk skripsian sambil kerja. Sebenarnya sih berat banget ya, hmm tapi ya mau gimana lagi harus tetap dihadapi dan diselesaikan semuanya. Menurutku sih harus punya keyakinan dan mengenal diri sendiri mengenai kemampuan sendiri gitu. Untuk menghadapi semua itu aku lebih mengandalkan diri sendiri sih, faktor internal buat motivasi diri”*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir UNISSULA yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa menyadari tindakannya tidak baik untuk keberhasilan skripsinya jika selalu ditunda. Pada pernyataan di atas juga menyebutkan adanya berbagai faktor internal seperti rasa malas, urusan pribadi dan

tingkat regulasi diri mahasiswa maupun faktor eksternal seperti kondisi di lingkungan keluarga dan pertemanan yang mempengaruhi emosional mahasiswa sehingga berdampak pada proses penyelesaian skripsi.

Penundaan dan tidak adanya semangat dalam penyelesaian skripsi yang dialami mahasiswa tingkat akhir seringkali dikarena judul yang didapat kurang cocok, susahny mendapat literatur dan buku pendukung, maupun *mindset* negatif saat menemui dan konsultasi pada dosen, pesimis dan malu untuk sekadar bertanya mengenai hal yang belum dipahami, dan tentunya faktor malas mengerjakan (Wicaksono, 2017). Beberapa ahli memaknai perilaku menunda secara negatif, melihatnya sebagai sikap yang pesimistis dan sering kali dianggap sebagai gangguan yang sulit dihilangkan, namun bisa dikelola hingga mencapai level "normal". Di sisi lain, ada ahli yang lebih optimis dalam pandangannya, yang melihat penundaan sebagai sebuah kelainan yang bisa diatasi dengan mudah melalui perubahan perilaku, pemikiran (kognitif), dan motivasi (Saman, 2017).

Berdasarkan hasil berbagai penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat karakteristik individu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah memiliki tingkat regulasi yang rendah dalam proses belajar individu. Proses pembelajaran di tingkat perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri, disiplin, menyesuaikan dan mengendalikan diri termasuk ketika menghadapi kegiatan perkuliahan yang padat dan tugas kuliah yang sulit. Sebuah usaha aktif dan mandiri dari mahasiswa diperlukan sebagai tindakan mencegah maupun mengurangi prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dengan membantu mengarahkan proses pembelajaran ke arah tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, yang disebut strategi pembelajaran berdasar regulasi diri.

Peran strategi pembelajaran berdasar regulasi diri menggabungkan beragam elemen terkait pembelajaran efektif, seperti pengetahuan, motivasi, serta kemampuan untuk mandiri dan disiplin. Mahasiswa yang berhasil menerapkan metode pembelajaran berdasar regulasi diri secara efektif mampu lebih dapat memahami diri sendiri dan mengetahui pendekatan

belajar yang sesuai untuk diri sendiri. Teori pembelajaran berdasar regulasi diri cenderung berfokus pada bagaimana mahasiswa bergerak, mengubah, dan memelihara kegiatan belajar baik secara mandiri maupun di lingkungan sosial baik dalam konteks instruksional informal maupun formal. Pada umumnya mahasiswa yang memiliki peraturan pembelajaran mandiri akan menggunakan waktu dan tujuan yang tepat pada perilaku yang perlu diprioritaskan, seperti halnya pengerjaan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kemampuan belajar berdasar regulasi diri yang rendah memiliki kesulitan dalam mengatur dan mengarahkan perilaku belajar. Mahasiswa cenderung lebih tertarik pada hal-hal yang lebih menyenangkan atau lebih langsung memuaskan dibanding fokus pada tugas atau proses pembelajaran yang memerlukan upaya lebih dalam, dan apabila terjadi berlarut-larut akan banyak hal yang tertunda. Sebuah penelitian yang dilakukan di North Carolina University, Caphel Hill, AS menjelaskan mengenai metode pembelajaran berdasar regulasi diri dimana mahasiswa membutuhkan pengetahuan dan keterampilan regulasi diri. Mahasiswa juga perlu terlibat dalam evaluasi metakognitif yang efektif untuk mengontrol diri terhadap *problem solving* yang harus dimiliki setiap mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (Raković et al., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang dapat meregulasi diri dengan baik akan memiliki dedikasi tinggi terhadap tanggung jawab (Babakhani, 2014). Mahasiswa yang memiliki kemampuan belajar berdasar regulasi diri cenderung memiliki atribusi diri yang kuat secara motivasional dan minat intrinsik yang tinggi terhadap proses belajar. Hal tersebut menunjukkan tingkat usaha dan ketekunan yang tinggi dalam mengatasi tugas-tugas akademik. Secara perilaku, mahasiswa yang menerapkan pembelajaran berdasar regulasi diri secara efektif akan secara aktif mengatur, mengelola, dan menciptakan lingkungan belajar yang sesuai. Mahasiswa tersebut juga cenderung mencari bantuan, informasi, dan nasihat dari sumber-sumber yang tepat, mengelola waktu dan lingkungan belajar dengan baik, serta

terlibat dalam interaksi dengan rekan sebaya untuk meningkatkan kualitas belajar. Pilihan tugas yang menantang dan motivasi intrinsik juga memfasilitasi proses belajar dan meningkatkan pencapaian akademik di lingkungan universitas. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Muhari (2013) mengenai hubungan *self regulated learning* berdasar regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menghafal Al-Qur'an diketahui bahwa hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* atau strategi pembelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Adapun riset yang dilakukan oleh Putri Saraswati (2017) mengenai strategi *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik ditemukan bahwa *self-regulated learning* atau pembelajaran berdasar regulasi diri tidak langsung mempengaruhi prestasi akademik namun dimediasi oleh prokrastinasi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti merasa bahwa pentingnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana strategi pembelajaran berdasar regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian semacam ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang cara mahasiswa pada tahap akhir pendidikan mengelola prokrastinasi akademik dengan menggunakan strategi pembelajaran berdasar regulasi diri. Hal ini penting untuk membantu mahasiswa memahami cara-cara koping pribadi yang efektif saat menghadapi prokrastinasi dalam konteks pendidikan tinggi. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat memberikan informasi yang berharga dalam mengembangkan strategi atau intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Hal yang menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini menggunakan teknik berupa *cluster random sampling*, yaitu sebuah cara pengambilan sampel acak dari populasi yang besar dan dipilih berdasarkan kelompok/kelas.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada permasalahan, dapat disimpulkan permasalahan pada masalah “Apakah ada hubungan antara pembelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini untuk menguji korelasi antara “Pemelajaran berdasar regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Kajian teori telah disampaikan, dimanfaatkan sebagai referensi ilmiah di bidang psikologi dan andil dalam pengembangannya yang diharapkan dapat diperluaskan dan dapat diterapkan pada strategi peningkatan kualitas mahasiswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

Kajian yang ini diharapkan bisa memberi pemahaman terkait peran Pemelajaran berdasar regulasi diri guna mencegah penurunan prokrastinasi akademiik pada mahasiswa akhir.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda-nunda pekerjaan, termasuk tugas kuliah, dikenal dalam psikologi dengan istilah prokrastinasi. Ketika seseorang kurang memiliki kemampuan dalam mengatur waktu, cenderung terjadi penundaan dalam menyelesaikan suatu tugas. Istilah "prokrastinasi" berawal dari usulan Brown & Holtzman pada tahun 1967 (Wahyuningtiyas dkk, 2019). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "pro" yang artinya "maju" atau lebih menyukai, dan "crastinus" yang artinya "besok" (Wicaksono, 2017). Prokrastinasi dikategorikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang menunjukkan kecenderungan menunda yang menjadi kebiasaan berulang dan respon tetap. Dengan kata lain, prokrastinasi dianggap sebagai suatu kebiasaan yang bukan sekadar kecenderungan, melainkan sebagai respon yang menetap dalam menghindari tugas-tugas yang tidak disukai dan dianggap tidak akan sukses. Seseorang yang memiliki kecenderungan melakukan tindakan menunda pekerjaan biasa disebut sebagai prokrastinator.

Berbagai peneliti telah memberikan definisi yang lebih kompleks mengenai tindakan prokrastinasi seperti Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah *"To defer action; too put off till another day or time"*. Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda kegiatan dari satu waktu ke waktu lainnya. Prokrastinasi tidak terbatas pada golongan tertentu, melainkan dapat terjadi terhadap siapa pun tanpa berdasarkan pada gender, usia, atau status sebagai pekerja atau pelajar. Menurut Steel (2010) prokrastinasi adalah perilaku kesengajaan untuk menunda kegiatan yang sebenarnya tidak diinginkan meskipun menyadari bahwa menunda tersebut bisa berdampak buruk. Pendapat lain dari Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi ketika seseorang dengan sengaja menunda tugas-tugas penting secara berulang sehingga menimbulkan

Terkait makna positif dari prokrastinasi, dijelaskan bahwa perilaku menunda-nunda bisa memiliki konotasi positif ketika digunakan untuk menghilangkan keputusan tanpa pertimbangan, yang kurang dipikirkan secara matang, serta untuk mencapai sebuah tujuan dengan lebih matang dan terencana (Novalyne & Soetjningsih, 2022).

Pembahasan kali ini fokus pada prokrastinasi di konteks akademik. Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu, individu memiliki kebiasaan dan kecendrungan untuk menunda menyelesaikan pengerjaan suatu tugas. Van Wyk (2004) menjelaskan bahwa awal revolusi industri menjadikan prokrastinasi akademik sudah menjadi kebiasaan yang tersirat dalam masyarakat serta kecenderung bertahan dalam jangka waktu panjang. Keempat jenis prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda aktivitas sehari-hari, prokrastinasi dalam mengambil keputusan, prokrastinasi neurotik, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional. Prokrastinasi akademik juga diartikan sebagai tindakan penundaan yang khusus terkait dengan tugas formal dan ranah akademis, dan biasanya dialami oleh pelajar atau mahasiswa. Dalam lingkungan perkuliahan, perilaku prokrastinasi akademik sering menjadi masalah serius yang dihadapi oleh para mahasiswa. Pemecahan masalah ini seharusnya diberikan perhatian lebih guna mencegah konsekuensi sistemik bagi para prokrastinator, seperti kemungkinan gangguan perilaku dan emosional yang dapat memburuk di masa mendatang.

Menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan merupakan salah satu bentuk efektifitas untuk mendapatkan hasil maksimal dengan memanfaatkan waktu yang diberikan namun bagi seorang prokrastinator cenderung memiliki sikap yang bertanggung jawab dan menyepelkan pekerjaannya dengan perilaku menunda dan malas sehingga seringkali jauh dari kata hasil maksimal. Adapun sifat seringnya mengeluh kesulitan mengenai tugas yang seharusnya dihadapi namun tidak dikerjakan, merupakan pembentukan agar cara berfikir irasional. Di kalangan akademis, prokrastinasi

digambarkan sebagai: perilaku penundaan akademik hingga batas waktu yang ditentukan. Kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik dapat dikarenakan kurangnya kemampuan dan keterampilan dalam penyesuaian dan kontrol diri pada mahasiswa dengan tuntutan tugas yang ada dengan sumber-sumber yang mendukung. Prokrastinasi seringkali terkait dengan berbagai dampak psikologis, seperti rendahnya harga diri, tingkat depresi, pemikiran irasional, kecemasan, serta kurangnya keyakinan pada kemampuan diri (Widisenso & Wicaksono, 2017).

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah bentuk kecenderungan perilaku menunda-nunda baik memulai maupun menyelesaikan tugas formal atau akademis dalam konteks akademis.

## **2. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Dalam kehidupan akademik akan dihadapkan dengan berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan para pelajar, namun hal tersebut tidak selalu sukses. Berbagai hambatan yang dialami para pelajar salah satunya prokrastinasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ghufroon & Risnawita (2010) prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:

### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yang berasal dari dalam diri individu. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

#### **1) Kondisi Fisik**

Tindakan penundaan akademik disebabkan faktor internal individu, seperti fisik dan kesehatan. Sebagai contoh, kelelahan dapat meningkatkan kemungkinan seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Perlu dicatat bahwa tingkat kecerdasan seseorang tidak memiliki dampak langsung pada perilaku prokrastinasi. Meskipun demikian, seringkali prokrastinasi dipicu oleh pola pikir yang bersifat irasional.

## 2) Kondisi Psikologis

Menurut Millgram dkk, kepribadian seseorang dapat menyebabkan perilaku penundaan. Tingkat motivasi juga berdampak pada prokrastinasi, di mana motivasi intrinsik yang tinggi cenderung mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Beberapa studi menjelaskan bahwa beberapa aspek lain dalam individu, seperti rendahnya kontrol diri, juga berkontribusi pada kecenderungan perilaku prokrastinasi.

### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan salah satu elemen yang dapat memengaruhi prokrastinasi dan berasal dari luar individu. Faktor-faktor ini melibatkan pola asuh orangtua dan lingkungan yang mendukung, beserta penjelasannya:

#### 1) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian oleh Ferrari dan Ollivete, sebagaimana dilaporkan dalam Ghufron & Risnawati (2010), menunjukkan bahwa tingkat pengasuhan otoriter oleh seorang ayah dapat menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi pada anak. Sebaliknya, pendekatan pengasuhan yang demokratis oleh orangtua cenderung menciptakan sikap asertif pada anak, karena memberikan kebebasan kepada anak untuk mengekspresikan diri. Hal ini berdampak positif dengan meningkatkan rasa percaya diri anak. Selain itu, jika seorang ibu memiliki kecenderungan untuk melakukan "avoidance procrastination," anak-anaknya juga memiliki kecenderungan serupa untuk menghindari tugas atau kewajiban.

#### 2) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi akademik cenderung terjadi lebih sering di lingkungan yang kurang pengawasan daripada di lingkungan yang memiliki pengawasan lebih ketat. Namun, tampaknya tingkat sekolah, baik itu berlokasi di desa atau di kota, tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi seseorang.

Ferrari & McCown (Wulandari dkk, 2021) mencantumkan beberapa faktor yang berkontribusi pada prokrastinasi, termasuk:

- a. Kurangnya keterampilan manajemen waktu dan rendahnya kepercayaan diri.
- b. Merasa terlalu sibuk untuk menyelesaikan tugas dan memilih untuk melakukan kegiatan lain.
- c. Memegang teguh keyakinan bahwa orang lain tidak berhak memaksa menyelesaikan tugas.
- d. Kecenderungan bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan tugas.
- e. Menganggap prokrastinasi sebagai cara untuk mengatasi stres.
- f. Merasa sebagai korban, merasa tidak mampu, dan berpendapat bahwa seharusnya orang lain yang menyelesaikan tugas.

Berdasarkan paparan faktor penyebab prokrastinasi dari berbagai tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa ada berbagai pemicu prokrastinasi, baik dari faktor internal maupun eksternal. Seorang prokrastinator cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lemah dan kebutuhan akan kesadaran diri mengenai pentingnya menyelesaikan tugas pribadi tanpa menyalahkan pihak lain.

### 3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) mengidentifikasi beberapa indikator untuk pengukuran dan observasi yang dapat muncul melalui karakteristik ini:

- a. Prokrastinasi seringkali muncul dalam penundaan memulai tugas. Meskipun memahami pentingnya menyelesaikan tugas karena manfaat yang dapat diperoleh, kecenderungan prokrastinator adalah menunda memulai pekerjaan dan terus menerus menunda hingga tugas selesai.
- b. Penyelesaian tugas yang terlambat disebabkan oleh memilih untuk terlibat dalam kegiatan yang tidak perlu. Prokrastinator biasanya membutuhkan waktu lebih lama dari yang seharusnya untuk menyelesaikan tugas. Mereka yang prokrastinasi mungkin menggunakan waktu persiapan yang berlebihan atau terlibat dalam kegiatan kurang produktif tanpa memperhatikan batasan waktu yang ada.

- c Terdapat kesenjangan waktu antara rencana kinerja yang ditetapkan dan implementasinya yang sebenarnya. Prokrastinator seringkali menghadapi kesulitan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditetapkan. Akibatnya, mereka sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik oleh pihak lain maupun sesuai dengan rencana mereka sendiri.
- d Prokrastinator cenderung dengan sengaja menunda penyelesaian tugas, memilih untuk menggunakan waktu terbatas untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan, seperti menonton film, bersantai, berjalan-jalan, menggunakan perangkat elektronik, atau terlibat dalam aktivitas media sosial.

#### 4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari dan Harriot (1996) mengamati kekonsistenan tindakan menunda-nunda dengan sengaja untuk menghindari suatu tugas, bukan sebagai perilaku yang disebabkan oleh kurangnya ketersediaan waktu. Sifat kebiasaan dari prokrastinasi ini menunjukkan adanya faktor internal dalam diri individu yang memicu tindakan prokrastinasi. Fenomena prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat melakukannya, sebagaimana diuraikan di bawah ini:

##### a Prokrastinasi Produktif

Tindakan menunda penyelesaian tugas dengan tujuan untuk memperoleh literatur atau informasi yang lebih komprehensif.

##### b Prokrastinasi Tidak Produktif

Penundaan tanpa tujuan tertentu, yang mengakibatkan konsekuensi dan masalah negatif. Prokrastinasi tidak produktif dibagi lagi menjadi dua berdasarkan tujuan prokrastinator dalam menundanya:

##### 1) Prokrastinasi Keputusan

Prokrastinasi keputusan terkait dengan lupa atau kegagalan dalam proses kognitif, tetapi tidak terkait dengan kurangnya kecerdasan.

##### 2) Prokrastinasi Perilaku atau Menghindar

Penundaan akademis yang disebabkan oleh ketidaksukaan atau persepsi kesulitan mengenai tugas yang dihadapi. Seorang prokrastinator cenderung menghindari menyelesaikan tugas.

### 5. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Tuckmaan (Jamila, 2020) menyarankan bahwa prokrastinasi dapat diklasifikasikan menjadi berbagai jenis, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a Sikap prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas dengan cara menundanya dan menyelesaikannya mendekati batas waktu, meskipun pada dasarnya seorang prokrastinator menyadari bahwa tugas seharusnya diselesaikan lebih awal.
- b Individu yang cenderung prokrastinasi sering lebih memilih kegiatan yang menyenangkan dan menghindari ketidaknyamanan yang terkait dengan tugas yang harus diselesaikan. Seorang prokrastinator sering menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan, seperti kesulitan menyelesaikan tugas, sehingga mengakibatkan lebih banyak waktu dihabiskan untuk menyelesaikan tugas.
- c Ketika seseorang gagal menyelesaikan tugas tepat waktu, kecenderungan prokrastinasi seringkali melibatkan menyalahkan faktor eksternal, seperti tenggat waktu yang ketat dari dosen, teman, orangtua, atau situasi lain yang dapat digunakan sebagai alasan untuk menutupi keterlambatan menyelesaikan tugas, misalnya dengan menyebutkan mati lampu, acara keluarga, atau kehilangan buku sebagai alasan.

Menurut Ferrari dan Steel (1995), prokrastinasi dalam konteks akademis melibatkan beberapa aspek:

- a. *Perceived Time*: Ini adalah penundaan yang disengaja yang ditandai dengan kesadaran terhadap prokrastinasi dan aspek disengaja dari memulai dan menyelesaikan tugas. Kecenderungan untuk tidak merencanakan ke depan mengakibatkan kegagalan dalam mengelola waktu secara efektif.
- b. *Intention-Action Gap*: Ini mengacu pada perbedaan antara keinginan dan perilaku yang terjadi. Ini didasarkan pada kesadaran dan keinginan individu untuk menyelesaikan tugas mendekati batas waktu.

- c. *Emotional Distress*: Tekanan emosional pada individu yang terlibat dalam prokrastinasi cenderung menimbulkan perasaan tidak nyaman dan kecemasan.
- d. *Perceived Ability*: Ini berkaitan dengan tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas.

Selanjutnya menurut McCloskey (2011) terdapat beberapa aspek prokrastinasi akademik, di antaranya:

- a Keyakinan Psikologis Terhadap Kemampuan: Prokrastinator meyakini bahwa mereka akan lebih termotivasi jika bekerja di bawah tekanan, seperti menunda-nunda tugas hingga saat terakhir, memaksa mereka untuk diselesaikan dengan cepat tepat sebelum batas waktu pengumpulan.
- b Gangguan Perhatian: Prokrastinator mudah teralihkan ketika terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan atau menarik daripada tugas yang seharusnya lebih penting dan harus segera diselesaikan.
- c Faktor Sosial: Prokrastinator cenderung memberikan prioritas pada aktivitas di luar ranah akademis, seperti menghabiskan waktu bersama keluarga, teman, atau pekerjaan, daripada fokus pada tugas akademis. Seorang prokrastinator yang suka menunda-nunda lebih cenderung bersosialisasi dengan teman daripada fokus pada tugas akademis.
- d Keterampilan Manajemen Waktu: Prokrastinator sering mengalami kesulitan dalam manajemen waktu yang efektif, mengakibatkan ketidaksesuaian antara rencana yang dibuat dan perilaku sebenarnya.
- e Kemalasan: Prokrastinator sering menghindari tugas meskipun secara fisik mampu melakukannya, mencerminkan tingkat kemalasan dan ketidakmauan untuk menangani tugas yang harus diselesaikan.
- f Kurangnya Inisiatif Pribadi: Kurangnya inisiatif pribadi dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong prokrastinator merasa tidak termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Oleh karena itu, disarankan bagi prokrastinator untuk meningkatkan inisiatif pribadi sebagai upaya proaktif untuk mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

Berdasarkan uraian oleh di atas sehingga disimpulkan adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik *perceived time, intention action gap, emosional distress,*

*perceived ability*, keyakinan psikologis terhadap kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, kemalasan, dan kekurangan inisiatif pribadi.

## **B. Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri**

### **1. Pengertian Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri**

Pemeriksaan tentang pembelajaran berdasar regulasi diri adalah suatu konsep yang menitikberatkan pada cara seseorang mengelola dirinya sendiri selama proses belajar. Strategi pembelajaran berdasar regulasi diri mencakup berbagai aspek, seperti metode pembelajaran yang efektif, pengetahuan tentang materi, motivasi, dan disiplin diri atau keinginan yang memengaruhi pembelajaran berdasar regulasi diri (Woolfolk, 2008). Pengetahuan melibatkan aspek-aspek seperti kepribadian, materi pelajaran, tugas, strategi belajar, dan berbagai konteks belajar yang akan diterapkan. Zimmerman (Sutikno, 2016) mendefinisikan pembelajaran berdasar regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan, mengatur, dan mendorong pemikiran (kognisi), motivasi (afeksi), serta perilaku (aksi) secara terencana dan berulang. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam proses belajar. Ini melibatkan proses belajar yang terstruktur, di mana individu memiliki kendali atas bagaimana cara memproses informasi, mengatur emosi terkait pembelajaran, serta mengatur perilakunya dalam pencapaian tujuan belajar yang telah ditetapkan. Konsep belajar berdasar regulasi diri memiliki dasar akar dalam teori kognisi sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Menurut teori kognisi sosial tersebut, manusia merupakan hasil dari struktur kausal yang terdiri dari aspek personal, perilaku, dan lingkungan (Bandura, 1997). Dalam strategi pembelajaran berdasar regulasi diri, terdapat tiga aspek determinan yang saling terkait: pemikiran (kognisi), motivasi (afeksi), dan perilaku (aksi). Ketiga aspek ini saling memengaruhi satu sama lain, membentuk hubungan sebab-akibat. Ketika seseorang berupaya menerapkan pembelajaran berdasar regulasi diri, hal ini memengaruhi kinerja atau perilaku dalam belajar. Perilaku yang dihasilkan akan berdampak pada perubahan lingkungan, dan proses ini berlangsung secara berkelanjutan. Dengan demikian,

upaya untuk mengendalikan dan mengatur pemikiran, perasaan, serta perilaku individu dalam proses belajar akan mempengaruhi kinerja belajar, yang pada gilirannya akan berpengaruh pada lingkungan belajar, dan membentuk siklus yang berkelanjutan (Bandura, 1986). Pembelajaran berdasar regulasi diri juga merupakan suatu teori belajar yang konstruktif dalam membantu pelajar untuk memenuhi tujuan belajar. Gambaran kedua tentang definisi metode pembelajaran berdasar regulasi diri merupakan suatu lingkaran yang berorientasi mengenai masukan. Lingkaran tersebut menggambarkan suatu siklus di mana seseorang mengevaluasi efektivitas metode belajar atau strategi yang digunakan, kemudian merespons informasi tersebut dengan berbagai cara. Respon ini bisa mencakup perubahan terbuka, seperti mengubah metode atau strategi belajar yang dapat diterapkan Zimmerman (Sutikno, 2016) Dalam konteks ini, strategi pembelajaran berdasar regulasi diri merupakan suatu proses di mana individu mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tindakan guna mencapai tujuan pendidikan yang spesifik. Hal ini melibatkan evaluasi diri terhadap cara belajar yang digunakan dan respons yang diambil untuk meningkatkan efektivitas belajar (Zimmerman, dkk, 2003) pembelajaran berdasar regulasi diri memungkinkan individu untuk secara aktif mengontrol dan mengarahkan proses pembelajaran sendiri.

Winne dan Santrock (2007) mendefinisikan pembelajaran berdasar regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengaktifkan dan memantau pikiran, perasaan, dan perilaku pribadi dengan tujuan mencapai target tertentu. Target ini bisa bersifat akademis, seperti memahami bahan bacaan, meningkatkan keterampilan menulis, memahami ilmu pasti, atau kemampuan untuk mengajukan pertanyaan yang relevan. Selain itu, tujuan pembelajaran berdasar regulasi diri juga bisa bersifat sosio-emosional, melibatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Regulasi diri dalam proses belajar memiliki ciri khas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari kondisi emosional, menerapkan strategi untuk mengelola emosi, secara berkala memantau kemajuan menuju tujuan, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan

kemajuan yang telah dicapai, dan mengevaluasi hambatan yang mungkin muncul serta melakukan penyesuaian yang diperlukan. Ini melibatkan sikap proaktif dalam belajar, yang mencakup pemantauan dan penyesuaian terus-menerus terhadap strategi dan emosi, serta tanggapan terhadap tantangan yang mungkin timbul dalam mencapai tujuan belajar.

Sementara itu, menurut Frank dan Robert (1997), pendekatan pembelajaran berdasar regulasi diri melibatkan tiga tahap kegiatan: sebelum, selama, dan setelah melaksanakan suatu tugas. Konsep belajar berdasar regulasi diri membantu individu membentuk kebiasaan dalam mengatur dan mengarahkan diri sendiri, serta mengembangkan disiplin dalam proses belajar. Hal ini terjadi bahkan ketika menghadapi tugas yang menantang dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Seseorang dianggap menerapkan pembelajaran berdasar regulasi diri ketika memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan mengelola tingkah laku selama proses belajar. Ini mencakup persiapan sebelum tugas, pengaturan diri saat mengerjakan tugas, dan evaluasi diri setelah tugas selesai untuk terus memperbaiki dan mengembangkan cara belajar. Metode pembelajaran berdasar regulasi diri melibatkan kontrol diri yang aktif dan strategis, memungkinkan individu menjadi lebih efektif dalam belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademis.

Berdasarkan penjelasan mengenai metode belajar berdasar regulasi diri di atas, fokus peneliti adalah pada metode disiplin belajar untuk mahasiswa. Metode pembelajaran mahasiswa adalah memiliki kemampuan untuk menyelesaikan berbagai masalah dan tugas secara mandiri. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Kemampuan untuk mengatur diri sangat penting bagi mahasiswa, melibatkan pengaturan perilaku agar tetap fokus pada pencapaian tujuan. Pembelajaran berdasar regulasi diri menjadi kebutuhan esensial bagi mahasiswa, memungkinkan mereka mengembangkan tanggung jawab pribadi terhadap diri sendiri (Kristanto & Pradana, 2022). Ketika mahasiswa menghadapi masalah kompleks, mereka dapat mengaktifkan fungsi kognitif dan afektif serta mengambil tindakan untuk menemukan metode pemecahan masalah yang

tepat. Dalam pendidikan tinggi, peran pembelajaran berdasar regulasi diri cenderung menjadi kemampuan mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran mereka untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas akademik. Pembelajaran berdasar regulasi diri menekankan pentingnya kemampuan mahasiswa untuk belajar dengan disiplin, mengatur, dan mengendalikan diri sendiri, terutama saat dihadapkan pada tugas-tugas yang menantang. Pembelajaran berdasar regulasi diri menekankan inisiatif karena metode ini sangat bergantung pada inisiatif individu. Mahasiswa yang proaktif dan memiliki inisiatif menunjukkan kemampuannya untuk menggunakan pola pikir, mengelola emosi, menerapkan strategi, dan mengatur perilaku untuk mencapai tujuan belajar. Pembelajaran berdasar regulasi diri mendorong mahasiswa untuk mengambil kendali atas proses pembelajaran mereka sendiri, memungkinkan mereka menghadapi tugas-tugas yang sulit dan membentuk kebiasaan belajar yang efektif (Azmi, 2016). Terdapat tiga aspek pembelajaran berdasar regulasi diri: metakognitif, di mana mahasiswa diharapkan menetapkan rencana, tujuan, dan evaluasi tugas. Aspek kedua adalah motivasional, di mana mahasiswa yakin dan memiliki semangat tinggi untuk menyelesaikan suatu tugas. Aspek ketiga adalah perilaku, yang berfokus pada mahasiswa dalam memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan pembelajaran (Santika & Sawitri, 2016).

Berdasarkan informasi yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berdasar regulasi diri, ketika dilihat dari tingkat individu, dapat diterapkan dalam konteks akademis. Bagi mahasiswa, diharapkan mereka dapat mengimplementasikan pembelajaran berregulasi sendiri dalam proses pembelajaran atau menyelesaikan tugas secara mandiri, aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran, memiliki tujuan strategis, keterlibatan dalam belajar, dan kemampuan untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran mereka yang terkait dengan tujuan yang telah ditetapkan. Seorang mahasiswa juga diharapkan tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran dengan mengorganisir strategi pembelajaran yang efektif, memantau kemajuan, dan mengendalikan faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kemajuan pembelajaran.

## 2. Karakteristik Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Winne (1997) menguraikan karakteristik yang seharusnya ada pada individu yang menggunakan strategi pembelajaran berdasar regulasi diri yang melibatkan:

- a. Memiliki tujuan untuk memperluas wawasan individu menuju pencapaian tujuan mereka.
- b. Menyadari kontrol emosional, memungkinkan individu memperoleh strategi pemecahan masalah yang sesuai.
- c. Secara berkala memantau kemajuan belajar individu sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- d. Setelah memantau bagaimana strategi digunakan, individu menyesuaikan dan memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang diinginkan.
- e. Individu menganalisis masalah dan hambatan potensial yang mungkin timbul, lalu beradaptasi sesuai kebutuhan.

Zimmerman (2000) memberikan gambaran karakteristik individu yang menerapkan strategi pembelajaran berdasar regulasi diri yang melibatkan partisipasi aktif dalam aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku terkait pembelajaran. Demikian pula Corno (2001) dalam penelitiannya menunjukkan perbedaan karakteristik antara mahasiswa yang menerapkan pembelajaran berdasar regulasi diri dan yang tidak, termasuk:

- a. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan berbagai strategi kognitif seperti repetisi, elaborasi, dan organisasi untuk membantu dalam memproses, mengubah, mengatur, memperluas, dan mengingat kembali informasi.
- b. Mahasiswa memiliki pemahaman tentang cara merencanakan, mengendalikan, dan mengatur proses mental untuk mencapai tujuan pribadi (metakognisi).
- c. Mahasiswa menunjukkan keyakinan motivasi yang beragam, termasuk keyakinan dalam kemampuan akademis (*self-efficacy akademis*), penetapan tujuan, dan pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas, seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat yang tinggi.

- d. Mahasiswa mampu merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang diperlukan untuk tugas-tugas yang dihadapi. Mahasiswa juga mampu menciptakan lingkungan belajar yang optimal, seperti menemukan lingkungan belajar yang sesuai dan meminta bantuan dari guru atau teman sekelas ketika mengalami kesulitan.
- e. Dalam konteks yang diberikan, mahasiswa menunjukkan upaya yang signifikan untuk mengatur diri dan mengelola diri dalam proses belajar.

Seorang mahasiswa yang belajar dengan regulasi diri memiliki pengetahuan tentang apa yang diperlukan dalam setiap tugas, serta kemampuan untuk menerapkan strategi yang diperlukan. Ketika memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam, kesadaran, atau kecerdasan dalam suatu bidang, secara otomatis dapat menerapkan berbagai strategi yang telah dikuasai. Sebagai mahasiswa memiliki keterampilan dalam menggunakan beragam strategi dan pendekatan pembelajaran yang fleksibel (Woolfolk, 2008). Seorang mahasiswa yang belajar dengan pengaturan diri tidak hanya mengetahui kebutuhan dari setiap tugas, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menerapkan strategi yang sesuai. Saat mahasiswa semakin memperoleh pengetahuan, kesadaran, atau kecerdasan dalam suatu bidang, sehingga diharapkan mampu secara otomatis menerapkan berbagai strategi.

### 3. Strategi Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Zimmerman (Sutikno, 2016) menyebutkan ada tiga fase dalam strategi Pemelajaran berdasar regulasi diri yaitu fase *forethought* pada fase ini individu dapat menetapkan tujuan serta perencanaan strategi belajar maupun sebelum memulai mengerjakan tugas sesuai kenyamanan pribadi, sedangkan fase *performance* yaitu memilih strategi yang digunakan supaya efektif, pengaturan konteks lingkungan fisik dan sosial, pengelolaan penggunaan waktu, dan selektif dalam memilih pengawasan, adapun fase *self reflection* yaitu fase evaluasi diri, atribusi penyebab, dan adaptasi metode selanjutnya untuk mengetahui apa saja faktor atau alasan yang menyebabkan kegagalan maupun efektifitas yang terjadi

selama proses belajar atau penyelesaian tugas sehingga dapat digunakan sebagai metode belajar selanjutnya.

#### 4. Aspek-aspek Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Zimmerman (Sutikno, 2016) menjelaskan bahwa pemelajaran berdasar regulasi diri mencakup tiga aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku. Ketiga aspek ini bertindak sebagai penghubung antara hubungan sosial, konteks, dan prestasi individu. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

- a. Metakognisi mencakup kemampuan individu untuk merencanakan, mengorganisir, menginstruksikan diri, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajar. Aspek metakognisi merujuk pengambilan keputusan untuk mengatur bagaimana individu memilih menggunakan pengetahuannya.
- b. Motivasi sebagai pengendalian diri berkaitan erat dengan perasaan kompetensi yang dimiliki oleh masing-masing individu. Motivasi diartikan sebagai dorongan dalam mengorganisir aktivitas belajar. Aspek motivasi merujuk beberapa faktor, termasuk keyakinan individu menyelesaikan tugas (harapan), nilai dari tujuan dan keyakinan mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas (nilai), serta reaksi emosional terhadap tugas (afeksi).
- c. Perilaku mencakup usaha individu dalam mengatur diri, memilih, dan menggunakan lingkungan sekaligus menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Komponen perilaku merujuk pada tindakan konkret yang muncul selama individu berinteraksi dengan lingkungan guna mencapai tujuan dalam kegiatan belajar.

Mahasiswa yang menggunakan aspek-aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku kegiatan belajarnya memiliki kecenderungan untuk bertanggung jawab terhadap proses belajarnya maupun proses penyelesaian tugasnya karena menyadari bahwa sebuah tujuan belajar akan tercapai hanya berdasarkan usahanya sendiri. Schunk dan Zimmerman (Ruminta d. , 2017) menyimpulkan bahwa kegiatan yang berlangsung di setiap fase pembelajaran berdasar regulasi diri adalah sebagai berikut:

- a. Tahap perancangan adalah bagian dari proses belajar yang melibatkan analisis tugas pembelajaran, penetapan tujuan pembelajaran, dan perencanaan strategi pembelajaran.
- b. Tahap pemantauan melibatkan aktivitas mempertanyakan kepada diri sendiri seperti "Apakah strategi yang saya gunakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat? Apakah saya kembali ke kebiasaan lama? Apakah saya tetap fokus? Dan apakah strategi yang saya terapkan berjalan dengan baik?"
- c. Tahap evaluasi melibatkan bentuk strategi, termasuk menilai apakah proses pembelajaran berjalan dengan baik dan mempertimbangkan apakah strategi belajar yang digunakan telah tepat.
- d. Tahap refleksi pada dasarnya tidak terbatas hanya pada tahap keempat dalam siklus pembelajaran berdasar regulasi diri, tetapi berlangsung pada setiap tahap selama siklus belajar berlangsung.

### **C. Hubungan antara Peran Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Dalam kehidupan perkuliahan, khususnya mahasiswa tingkat akhir harus melewati berbagai rintangan sebagai syarat kelulusan bagi calon sarjana strata satu dengan menyelesaikan tugas akhir skripsi yaitu sebuah karya tulis ilmiah yang wajib diselesaikan bagi mahasiswa dengan batas waktu yang telah ditentukan. Pada proses penyelesaian skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir seringkali dianggap sebagai hal yang menyulitkan dengan keharusan seperti menganalisa literatur, menyajikan materi ataupun menyerahkan tugas-tugas kuliah. Akibat kondisi tersebut dapat menjadi hambatan mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Wicaksono, 2017). Banyak mahasiswa cenderung menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan atau bahkan setelah menerima teguran terkait keterlambatan pengumpulan tugas. Keengganan ini menjadi pemicu bagi berbagai dampak negatif seperti kelelahan, stres, kecemasan, tekanan emosional, kurang teraturnya manajemen waktu, kurangnya kepercayaan diri, dan rasa takut akan kegagalan. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik. Perilaku menunda penyelesaian

tugas-tugas kuliah ini disebut dengan prokrastinasi akademik (Wahyuningtyas, 2019).

Mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi secara berkelanjutan dan berulang dalam penyelesaian tugas-tugas perkuliahan. Studi sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa yang lebih lama perkuliahan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Ellis & Knaus, 1977). Berdasarkan wawancara yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya terdapat informasi bahwa sebagian besar mahasiswa jarang menyadari dan menganggap bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang wajar.

Beberapa penelitian telah mencoba mengungkap metode untuk mengurangi prokrastinasi. Salah satu faktor yang diidentifikasi sebagai berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah metode belajar berdasar regulasi diri. Studi yang dilakukan oleh Wolters (2003) memberikan dukungan pada temuan ini dengan menunjukkan adanya korelasi antara prokrastinasi akademik dan beberapa elemen kunci dalam metode pembelajaran berdasar regulasi diri. Salah satu aspek dari pembelajaran berdasar regulasi diri adalah dimensi kognitif yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mengelola proses kognitif selama pembelajaran. Adapun sebuah penelitian yang dilakukan di North Carolina University, Chapel Hill, AS memaparkan mengenai metode Pembelajaran berdasar regulasi diri (SRL) bahwa mahasiswa membutuhkan pengetahuan dan keterampilan pengaturan diri untuk pulih dari kinerja buruk. Beberapa penelitian lain juga setuju dengan hasil bahwa pembelajar yang mengatur diri sendiri (SRL) memiliki prestasi akademik yang lebih baik daripada pelajar lainnya (Babakhani, 2014). Hal tersebut dikarenakan siswa dapat aktif dengan menciptakan lingkungan yang sesuai dan tepat, manajemen waktu dan tempat belajar, bantuan dari kelompok usia yang sama dan pilihan tugas yang menantang dan motivasi intrinsik mampu memfasilitasi proses belajar dan meningkatkan prestasi akademik siswa di universitas. Berbagai penelitian juga menemukan aspek-aspek pada individu yang memicu adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain karena rendahnya regulasi diri dalam individu. Beberapa studi telah meneliti

prokrasti akademik eksplisit kaitannya dengan metode pembelajaran berdasar regulasi diri.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan teori yang telah dijabarkan, penulis menemukan hipotesis terdapat hubungan negatif antara pemelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis tersebut menyiratkan semakin tinggi kemampuan pemelajaran berdasar regulasi diri maka tingkat prokrastinasi akan lebih rendah, dan sebaliknya.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menetapkan variabel yang akan digunakan dalam penelitian adalah suatu langkah penting dalam identifikasi variabel, yang memungkinkan penentuan fungsi setiap variabel (Azwar, 2016). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung sebagai variabel dipengaruhi sedangkan variabel bebas artikan sebagai variabel mempengaruhi obyek yang diteliti. Variabel nilai dari seseorang yang ditetapkan untuk dipelajari. Variabel yang digunakan peneliti antara lain:

1. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Belajar berdasar regulasi diri

#### B. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada definisi variabel berdasarkan ciri-ciri atau tanda yang diamati (Azwar, 2017). Tujuan dari definisi operasional adalah memperoleh definisi yang spesifik dari suatu variabel yang dapat diterima secara objektif. Definisi operasional pada penelitian ini meliputi:

##### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademis formal yang dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal individu. Pengukuran dalam penelitian ini didasarkan pada aspek prokrastinasi akademik yang didasarkan kerangka kerja yang dikemukakan oleh Tuckman (Jamila, 2020) yang melibatkan kebiasaan menunda pekerjaan, ketidaknyamanan dalam menghadapi tugas yang sulit atau kurang menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan orang lain atas situasi tertentu. Jika nilai yang diperoleh meningkat, kecenderungan untuk menunda-nunda dalam konteks akademis kemungkinan akan lebih tinggi. Sebaliknya, jika nilai tersebut mengalami penurunan, tingkat prokrastinasi akademis kemungkinan akan lebih rendah.

## 2. Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri

Pembelajaran berdasar regulasi diri bisa dijelaskan sebagai fokus pada pengaturan strategi, penyesuaian, dan pemeliharaan aktivitas belajar, baik secara individu maupun dalam lingkungan sosial, dalam situasi formal maupun informal. Dalam kehidupan mahasiswa, penerapan metode pembelajaran berdasar regulasi diri dapat memungkinkan keterlibatan aktif dalam proses belajar, baik dari segi metakognitif, motivasional, maupun perilaku. Pengukuran strategi pembelajaran berdasar regulasi diri didasarkan pada aspek-aspek pembelajar berdasar regulasi diri menurut Zimmerman (1989), yang mencakup aspek kognitif, motivasi, dan perilaku. Semakin tinggi skor yang didapatkan, semakin tinggi efektivitas dari pembelajaran berdasar regulasi diri. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka akan semakin rendah pula efektivitas pembelajaran berdasar regulasi diri.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Sugiyono (2013) mengatakan populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diamati dan kemudian membuat kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari Mahasiswa akhir Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah populasi sebanyak 180 individu dengan detail jumlah mahasiswa dari per angkatan sebagai berikut:

**Tabel 1 Rincian Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA**

Prodi	Angkatan		
	2017	2018	2019
<b>Manajemen</b>	11	38	50
<b>Akuntansi</b>	11	24	46
<b>Total</b>	22	62	96

## 2. Sampel

Bagian dari jumlah populasi yang akan dikenakan penelitian disebut dengan sampel (Sugiyono, 2013). Jumlah anggota sampel penelitian ini ditentukan dengan metode yang spesifik, jelas, dan tepat sehingga dapat mewakili populasi yang memiliki jumlah tertentu (Arikunto, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi tingkat akhir Sultan Agung Semarang yang sedang menyusun skripsi.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2016) teknik pengambilan sampel atau sampling adalah proses penentuan sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Margono (2004) menambahkan bahwa penentuan sampel harus memperhatikan ukuran sampel sebagai sumber data aktual dengan mempertimbangkan karakteristik dan distribusi populasi sehingga sampel yang dipilih dapat mewakili populasi secara representatif. Teknik pengambilan sampel dilakukan setelah besarnya responden yang akan dijadikan sampel ditetapkan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* merupakan metode pengambilan sampel daerah yang digunakan saat obyek yang diteliti luas. Sampel diambil dari mahasiswa tingkat akhir UNISSULA dan dibagi ke dalam kelompok berdasarkan fakultas. Dalam *cluster random sampling*, dipilih beberapa fakultas yang memenuhi kriteria penelitian, yang pada akhirnya Fakultas Ekonomi angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang sedang menyusun skripsi dipilih sebagai sampel untuk penelitian ini.

### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah pendekatan skala. Skala diartikan sebagai serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh partisipan sebagai responden, mencerminkan pandangan individu mereka masing-masing. Dalam penelitian ini, terdapat dua skala yang digunakan: skala prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi dan skala pembelajaran berdasar regulasi diri.

Pernyataan sikap pada skala ini terdapat 2 jenis, yakni: pernyataan sebagai pendukung objek sikap (*favorable*) dan pernyataan sebagai penolak objek sikap (*unfavorable*). Dari hasil jawaban subjek selanjutnya akan dievaluasi sehingga menghasilkan informasi yang dapat memproyeksikan diri subjek.

### 1. Skala Prokrastinasi Akademik

Penyusunan skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini mengadaptasi skala yang didasarkan pada aspek teori prokrastinasi oleh Tuckman (Jamila, 2020), yang menyoroti kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas yang seharusnya diselesaikan, kecenderungan untuk menikmati kegiatan yang lebih menyenangkan saat menghadapi fase kesulitan, serta kecenderungan untuk menghindari tugas yang seharusnya dikerjakan dan cenderung menyalahkan faktor eksternal. Skala ini modifikasi dari penelitian sebelumnya oleh Salsabila (2023).

Pernyataan sikap dalam skala ini didukung oleh 2 jenis yakni: pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). *Blueprint* skala prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 2 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Kecenderungan menunda sesuatu	5	5	10
2	Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan	5	5	10
3	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi	5	5	10
TOTAL				30

## 2. Skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri adalah kemampuan individu dalam mengatur proses belajar yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi belajar. Skala pembelajaran berdasar regulasi diri dalam penelitian ini berjumlah 24 aitem yang berdasarkan aspek-aspek menurut Zimmerman (Sutikno, 2016) aspek kognitif, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar.

Pernyataan sikap dalam skala ini dikembangkan menggunakan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). *Blueprint* skala Pemelajaran berdasar regulasi diri disajikan dalam Tabel 2.

**Tabel 3 *Blueprint* Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Metakognitif	4	4	8
2	Motivasi	4	4	8
3	Perilaku	4	4	8
TOTAL				24

### E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa aspek dan telah memenuhi validasi, uji daya aitem dan estimasi reliabilitas alat ukur menurut Azwar (2012), sebagai berikut:

#### 1. Validitas

- Validitas merujuk pada seberapa tepat suatu skala atau tes dalam menjalankan fungsinya sebagai alat ukur. Tingkat validitas yang tinggi menunjukkan bahwa pengukuran tersebut menghasilkan data yang tepat dan mencerminkan variabel yang diukur sejalan dengan maksud pengukuran.

Uji validitas penelitian ini menggunakan pengujian validitas isi. Uji validitas isi merupakan pengujian aitem alat ukur pada skala dengan menganalisis dan menilai kelayakan tampilan aitem-aitem dengan tujuan Mengukur kecocokan isi aitem sebagai elaborasi dari indikator perilaku atribut yang diukur.

## 2. Uji Daya Beda

Uji daya beda aitem merujuk pada sejauh mana suatu aitem dalam tes mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak memiliki atribut tersebut. Proses ini melibatkan pemilihan aitem berdasarkan sejauh mana fungsinya sesuai dengan skala yang digunakan sebagai alat pengukur. Kriteria dalam pemilihan aitem didasarkan pada korelasi dari total skor aitem, di mana nilai rix (korelasi antara skor aitem dan total skor) setidaknya sebesar 0,30. Hasil korelasi sebesar 0,30 atau lebih dianggap memuaskan, sementara jika rix kurang dari 0,30, maka dianggap memiliki daya beda yang rendah.

## 3. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas suatu alat ukur mengukur sejauh mana hasil pengukuran tersebut dapat diandalkan. Sebuah alat ukur dianggap dapat diandalkan jika pada berbagai kesempatan pengukuran dilakukan pada Kelompok partisipan yang serupa, memberikan hasil yang cukup mirip, dengan catatan dimensi yang diukur tetap tidak berubah. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0.00 hingga 1.00 dimana semakin mendekati 1.00, menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi pada alat ukur tersebut. Dalam penelitian ini, reliabilitas dihitung menggunakan teknik analisis Alpha Cronbach dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0. Alat ukur yang digunakan meliputi skala prokrastinasi akademik dan Pemelajaran berdasar regulasi diri. Penilaian reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana alat ukur ini dapat dipercaya dalam mengukur atribut yang diteliti.

## F. Teknik Analisis Data

Menurut Ahyar (2020), analisis data merupakan tahap di mana semua informasi dari seluruh responden dan sumber data terkait telah terkumpul. Proses analisis ini melibatkan pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden. Data kemudian ditabulasikan sesuai dengan variabel dari seluruh responden, dan disajikan sesuai dengan fokus penelitian. Proses ini juga melibatkan perhitungan data guna

menjawab rumusan masalah yang diajukan. Dengan demikian, dilakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *spearman rho* yang bertujuan untuk mengukur tingkat hubungan linear antara variabel terikat dan variabel bebas. Pengolahan data dalam penelitian akan dibantu dengan menggunakan program SPSS for Statistical Analysis 25.0. Program ini akan mendukung proses analisis data yang mencakup korelasi dan pengujian hipotesis yang diperlukan untuk penelitian.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi terhadap kancan penelitian dilakukan sebelum memulai penelitian untuk mempersiapkan segala hal terkait proses penelitian sehingga pelaksanaannya dapat berjalan secara efektif. Salah satu langkah awal yang penting adalah menentukan lokasi penelitian berdasarkan karakteristik dari populasi yang menjadi fokus penelitian. Proses ini membantu dalam memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk mendapatkan hasil yang relevan. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang atau biasa disebut UNISSULA memiliki 11 fakultas dan 40 program studi mulai D3, S1, Profesi, S2, hingga S3. UNISSULA didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada 16 Dzulhijjah 1381 Hijriah atau 20 Mei 1962 yang beralamat di Jl. Kaligawe Raya Km. 4, Terboyo Kulon, Kota Semarang, Prov. Jawa Tengah. UNISSULA memiliki Visi sebagai Universitas Islam yang unggul dalam membentuk generasi khaira ummah, mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan dasar nilai-nilai Islam, serta membangun peradaban Islam menuju masyarakat sejahtera yang diberkahi Allah SWT dalam kerangka rahmatan lil'alamin. Peneliti memilih Universitas Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan berbagai pertimbangan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan munculnya fenomena dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terdapat masalah mengenai prokrastinasi akademik.
- b. Belum pernah dilakukan penelitian dengan judul peran Pemelajaran berdasar regulasi diriterhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UNISSULA.

- c. Karakteristik subjek dan populasi yang sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian adalah langkah yang sangat penting untuk meminimalkan potensi kesalahan yang dapat menghambat jalannya penelitian. Persiapan penelitian melibatkan beberapa tahapan, di antaranya

### a. Persiapan Perizinan

Sebelum memulai penelitian, persyaratan pertama yang harus dipenuhi adalah memperoleh izin penelitian. Ini biasanya melibatkan pengajuan surat permohonan izin penelitian kepada pihak yang berwenang, dalam hal ini Fakultas Ekonomi UNISSULA sebagai lokasi penelitian dengan nomor surat 1213/C.1/Psi-SA/X/2023 kepada Tata Usaha Fakultas Ekonomi UNISSULA.

### b. Penyusunan alat ukur

Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis skala, yaitu skala pemelajaran berdasar regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Setiap skala terdiri dari dua aitem, yaitu *favorable* dan aitem *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki pilihan empat jawaban berjenjang. Jawaban berjenjang tersebut memiliki 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing, pada aitem *favorable* yaitu sangat setuju (SS) skor 4, setuju (S) skor 3, tidak setuju (TS) skor 2 dan sangat tidak setuju (STS) skor 1. Untuk aitem *unfavorable* yaitu sangat setuju (SS) skor 1, setuju (S) skor 2, tidak setuju (TS) skor 3 dan sangat tidak setuju (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

#### 1) Skala prokrastinasi akademik

Dalam penelitian ini, skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek teori prokrastinasi yang diusulkan oleh Tuckman (1991). Teori ini mencakup kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas yang seharusnya diselesaikan, preferensi individu terhadap aktivitas yang lebih disukai ketika menghadapi tugas yang

sulit, serta kecenderungan individu untuk menghindari tugas yang seharusnya dikerjakan, seringkali dengan menyalahkan hal-hal lain. Skala prokrastinasi akademik didesain untuk mencakup aspek-aspek ini dalam rangka mengukur tingkat prokrastinasi dalam konteks akademik.

**Tabel 4 Sebaran skala prokrastinasi akademik**

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda sesuatu	1,2,13,14,25	7,8,19,20,28	10
2.	Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan	3,4,15,16,26	9,10,21,29	10
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi	5,6,17,18,27	11,12,23,24,30	10
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

2) Skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Skala Pemelajaran berdasar regulasi diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Zimmerman (Sutikno, 2016) yaitu aspek kognitif, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar.

**Tabel 5 Sebaran skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri**

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kognitif	1,2,5,6	3,4,7,8	8
2.	Motivasi	9,10,13,14	11,12,15,16	8
3.	Perilaku untuk mencapai tujuan belajar	17,18,21,22	19,20,23,24	8
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur atau try out dilakukan untuk mengidentifikasi perbedaan antar aitem dan mengukur reliabilitas alat ukur. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan pada tanggal 29-30 Oktober. Pengambilan data dilakukan melalui *google form* yang bisa diakses menggunakan tautan: <https://shorturl.at/ijIOQ>

Peneliti melakukan penyebaran tautan dengan menggunakan media sosial yaitu WhatsApp. Skala yang telah terisi kemudian diberikan penilaian sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 2.5. Total keseluruhan responden adalah 90 mahasiswa.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan estimasi reliabilitas alat ukur merupakan langkah penting dalam mengevaluasi kualitas aitem yang digunakan. Keberhasilan sebuah aitem terletak pada kemampuannya untuk membedakan individu memiliki atribut diukur dengan tidak memiliki atribut tersebut. Proses ini melibatkan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas dari aitem dalam suatu skala. Menurut Azwar (2017), tingkat daya beda aitem dianggap tinggi jika memiliki koefisien korelasi antara aitem dan total skor (*rix*) sebesar  $\geq 0,30$ . Akan tetapi batas koefisien dapat diturunkan menjadi 0,25 apabila jumlah aitem yang memiliki daya beda tinggi tidak mencukupi, dengan tetap mempertimbangkan aspek tertentu.

1). Skala Prokrastinasi Akademik

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 18 aitem dengan daya beda tinggi dan 12 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi antara 0,565 sampai 0,071. koefisien daya beda aitem rendah berkisar antara 0,274 sampai 0,668 estimasi reliabilitas skala refleksi diri menggunakan *alpha cronbach's* dari 18 aitem senilai 0.934 sehingga disebut reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 6 Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Prokrastinasi Akademi**

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Aitem Berdaya Tinggi	TOTAL
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda sesuatu	1,2,13,14, 25	7,8,19,20,28	5	10
2.	Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan	3,4,15,16*,26*	9,10,21*,22*,29	6	10
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi	5,6*,17*, 18*,27*	11*,12*,23*,24*, 30	2	10
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>30</b>

Keterangan: \*) aitem dengan daya beda rendah

2). Skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 24 aitem ditemukan 13 aitem dengan daya beda tinggi dan 11 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi 0,219 sampai 0,365. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,297 sampai 0,202 estimasi reliabilitas skala penyesuaian akademik menggunakan *alpha cronbach* dari 13 aitem senilai 0.773 sehingga disebut reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 7 Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah Pada Skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri**

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Aitem Berdaya Bada Tinggi	Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Kognitif	1,2*,5*,6	3,4,7*,8*	4	8
2.	Motivasi	9,10*,13, 14*	11,12,15,16	6	8
3.	Perilaku untuk mencapai tujuan belajar	17,18,21, 22*	19*,20*,23*,24*	3	8
<b>TOTAL</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>24</b>

Keterangan: \*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Setelah dilakukan uji daya beda aitem tahap selanjutnya yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dieliminasi, sementara aitem yang menunjukkan daya beda tinggi tetap dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian. Berikut adalah tata letak penomoran baru pada skala prokrastinasi akademik.

**Tabel 8 Penomoran Ulang Skala Prokrastinasi Akademik**

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan menunda sesuatu	1,2,13(12),14(13), 25	7(6),8(7),19(18)	7
2.	Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan	3,4,15(14)16(15)	9(8),10(9)	6
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan situasi yang dihadapi	5,17(16), 18(17)	11(10),12(11)	5
<b>TOTAL</b>		<b>11</b>	<b>7</b>	<b>18</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian.

## 2. Skala Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri

Setelah dilakukan uji daya beda aitem tahap selanjutnya yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem dengan daya beda rendah dihapus sedangkan aitem yang memiliki daya beda tinggi yang selanjutnya digunakan untuk penelitian. Berikut ini adalah susunan penomoran yang baru pada skala Pemelajaran berdasar regulasi diri

**Tabel 9 Penomoran Ulang Skala Pembelajaran Berdasar Regulasi diri**

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kognitif	1,5(4),6(5)	3(2),4(3)	5
2.	Motivasi	9(8),10(9)	11(6),12(7)	4
3.	Perilaku untuk mencapai tujuan belajar	17(10),18(11)	19(12),20(13)	4
	<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>13</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan selama 6 hari pada mulai tanggal 2 hingga 8 November 2023 berlangsung secara online tanpa bertatap muka dengan menggunakan link *google form* <https://shorturl.at/boprV> yang dibagikan kepada mahasiswa melalui grup *whatsapp* ataupun *personal chatting*.

Dalam penelitian ini, penggunaan teknik *cluster random sampling* untuk mengumpulkan data. *Cluster random sampling* merupakan metode pengambilan sampel randomisasi terhadap kelompok apabila objek yang akan diteliti luas (Azwar, 2017). Sampel diambil dari mahasiswa tingkat akhir UNISSULA dan dibagi ke dalam kelompok berdasarkan fakultas. Dalam *cluster random sampling*, dipilih beberapa fakultas yang memenuhi kriteria penelitian, yang pada akhirnya Fakultas Ekonomi yaitu angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang tengah menyelesaikan skripsi, dipilih sebagai sampel untuk penelitian ini dengan jumlah 155 mahasiswa.

Tabel 10 Jumlah Subjek Penelitian

Prodi	Angkatan			Jumlah yang Mengisi
	2017	2018	2019	
Manajemen	11	38	50	82
Akuntansi	11	24	46	73
<b>Total</b>	22	62	96	155

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan ertujuan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z. Data disebut berdistribusi dengan normal jika signifikansi  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Prokrastinasi Akademik	45,32	1,767	0,135	0,00	$< 0,05$	Tidak normal
Pemelajaran Berdasar Regulasi Diri	32,51	5,032	0,189	0,00	$< 0,05$	Tidak normal

Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel prokrastinasi akademik dengan pemelajaran berdasar regulasi diri berdistribusi secara tidak normal. Begitupun dengan hasil residuals statistic yang menunjukkan hasil tidak normal.

##### b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu metode untuk menguji asumsi tentang hubungan variabel dan apakah hasilnya secara signifikan atau tidak secara linier. Uji ini

dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada variabel prokrastinasi akademik dan pembelajaran berdasar regulasi diri diperoleh  $F_{\text{linearity}}$  sebesar 1.313 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan pembelajaran berdasar regulasi diri berkorelasi secara linear.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *Spearman's rho*, yang merupakan salah satu metode pengujian koefisien korelasi. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara pembelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ekonomi UNISSULA. Data variabel pembelajaran berdasar regulasi diri dan prokrastinasi akademik terdistribusi secara tidak normal. Berdasarkan hasil uji *spearman's rho* diperoleh koefisien korelasi  $\rho = -0,309$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p = 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dengan pembelajaran berdasar regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi UNISSULA dimana semakin tinggi pembelajaran berdasar regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi UNISSULA.

### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi mengenai data penelitian bermanfaat untuk menggambarkan skor terkait subjek pengukuran, serta digunakan untuk memberikan penjelasan tentang kondisi subjek terhadap atribut yang sedang diteliti. Pengelompokan subjek dilakukan berdasarkan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang

bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

**Tabel 12 Norma Kategori Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 18 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 18 dari  $(18 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 72 dari  $(18 \times 4)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 54 dari  $(72 - 18)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5  $(72-54):4 = 10,8$  dan hasil mean hipotetik 45 dari  $(72 + 18): 2$ . Deskripsi skor prokrastinasi akademik diperoleh skor minimum empirik 38, skor maksimum empirik 67, *mean* empirik 50,51 dan nilai standar deviasi empirik 6,6.

**Tabel 13 Deskripsi Skor Prokrastinasi Akademik**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	38	18
Skor Maksimum	67	72
Mean (M)	50,51	45
Standar Deviasi	6,6	10,8

Berdasarkan pada *mean* empirik yang didapatkan, dapat diketahui berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 50,51. Adapun deskripsi data variabel prokrastinasi akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

**Tabel 14 Norma Kategori Skala Prokrastinasi Akademik**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$61,2 < X$	Sangat Tinggi	22	14,2%
$50,4 < X \leq 61,2$	Tinggi	39	85,8%
$39,6 < X \leq 50,4$	Sedang	93	60%
$28,8 < X \leq 39,6$	Rendah	1	0,6%
$X \leq 28,8$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>155</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk pada variabel prokrastinasi akademik, pada kategori sangat tinggi dan tinggi tidak ada mahasiswa yang termasuk. Kategori sedang terdapat sebanyak 93 mahasiswa (60%), kategori rendah terdapat sebanyak 1 mahasiswa (0,6%) dan kategori sangat rendah terdapat 0 mahasiswa (0%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma prokrastinasi akademik sebagai berikut:



Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

## 2. Deskripsi Data Skor Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 13 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 13 dari ( $13 \times 1$ ) dan skor tertinggi adalah 52 dari ( $13 \times 4$ ), untuk rentang skor skala yang didapat 39 dari ( $52 - 13$ ), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ( $(52-13):5 = 7,8$  dan hasil mean hipotetik 32,5 dari ( $(52 + 13): 2$ ). Deskripsi skor prokrastinasi akademik

diperoleh skor minimum empirik 24, skor maksimum empirik 40, mean empirik 31,77 dan nilai standar deviasi empirik 4,6

**Tabel 15 Deskripsi Skor Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri**

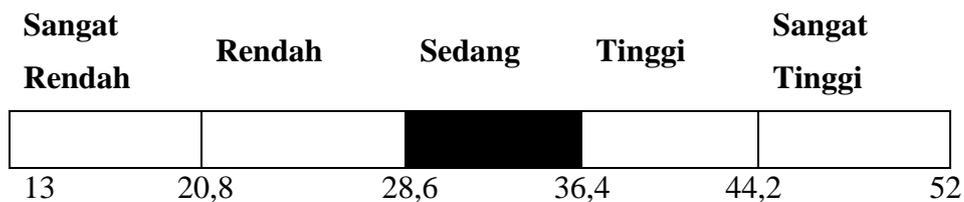
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	24	13
Skor Maksimum	40	52
Mean (M)	31,77	32,5
Standar Deviasi	4,6	7,8

Berdasarkan pada *mean* empirik yang didapatkan, dapat diketahui rerata respon subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 31,77. Adapun deskripsi data variabel prokrastinasi akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

**Tabel 16 Norma Kategorisasi Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$44,2 < X$	Sangat Tinggi	43	31%
$36,4 < X \leq 44,2$	Tinggi	64	41,3%
$28,6 < X \leq 36,4$	Sedang	48	27,7%
$20,8 < X \leq 28,6$	Rendah	0	0%
$X \leq 20,8$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>155</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk pada variabel prokrastinasi akademik, pada kategori sangat tinggi dan 43 mahasiswa yang termasuk. Kategori sedang terdapat sebanyak 48 mahasiswa (27,7%), kategori rendah 0 mahasiswa (0%) dan kategori sangat rendah terdapat 0 mahasiswa (0%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma prokrastinasi akademik sebagai berikut:



Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Pembelajaran Berdasar Regulasi Diri

### E. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara pembelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari uji *Spearman Rho* diperoleh koefisien korelasi  $\rho = -0,309$  dengan taraf signifikansi  $0,000(p=01)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dengan pembelajaran berdasar regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi UNISSULA dimana semakin tinggi kemampuan pembelajaran berdasar regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi UNISSULA. (Wahyuningtiyas dkk, 2019) menjelaskan bahwa individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu dengan baik cenderung menyebabkan penundaan sebuah pekerjaan disebut prokrastinator atau pelaku prokrastinasi. Kecenderungan tersebut dapat dialami oleh siapapun tanpa melihat status, usia, maupun pekerjaan. Khususnya para pelajar melakukan prokrastinasi akademik akibat kurangnya kemampuan dan keterampilan dalam penyesuaian serta kontrol diri yang kurang baik. Dalam kehidupan perkuliahan cukup sering terlihat perilaku prokrastinasi akademik sehingga menjadi sebuah masalah serius yang dihadapi para mahasiswa. Masalah tersebut seharusnya mendapatkan porsi pemecahan yang lebih untuk mencegah akibat yang bersifat sistemik bagi prokrastinator seperti gangguan behavioral dan emotional yang memburuk kedepannya.

Beberapa penelitian telah mencoba mengungkap metode untuk mengurangi prokrastinasi, Salah satu faktor yang diidentifikasi sebagai berpengaruh

terhadap prokrastinasi akademik adalah pembelajaran berdasar regulasi diri. (Kristanto & Pradana, 2022) salah satu bagian dari pembelajaran berdasar regulasi diri adalah kognitif. Apabila seorang mahasiswa dihadapkan pada beberapa permasalahan yang kompleks dapat mengaktifkan fungsi kognisi, afeksi dan mengambil tindakan untuk menemukan bagaimana cara menemukan problem solving yang tepat. Pada kehidupan pendidikan tinggi, peran pembelajaran berdasar regulasi diri diketahui memiliki tendensi sebagai kemampuan mahasiswa untuk aktif berpartisipasi dalam proses belajarnya, memproses informasi, mengatur emosi, serta mengatur waktu dan perilaku untuk mencapai tujuan atau penyelesaian tugas akademik sehingga tidak terjadi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Uraian hasil penelitian ini menyebutkan adanya hubungan negatif antara pembelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menandakan apabila tingkat pembelajaran berdasar regulasi diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya apabila pembelajaran berdasar regulasi diri rendah maka tingkat prokrastinasi akademik semakin tinggi. Maka dari itu mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan pembelajaran berdasar regulasi diri yang baik sebagai pemecahan masalah ini seharusnya diberikan perhatian lebih guna mencegah konsekuensi sistemik bagi para prokrastinator, seperti kemungkinan gangguan perilaku dan emosional yang dapat memburuk di masa mendatang. Menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan adalah bentuk efektifitas untuk mendapatkan hasil maksimal dengan memanfaatkan waktu yang diberikan

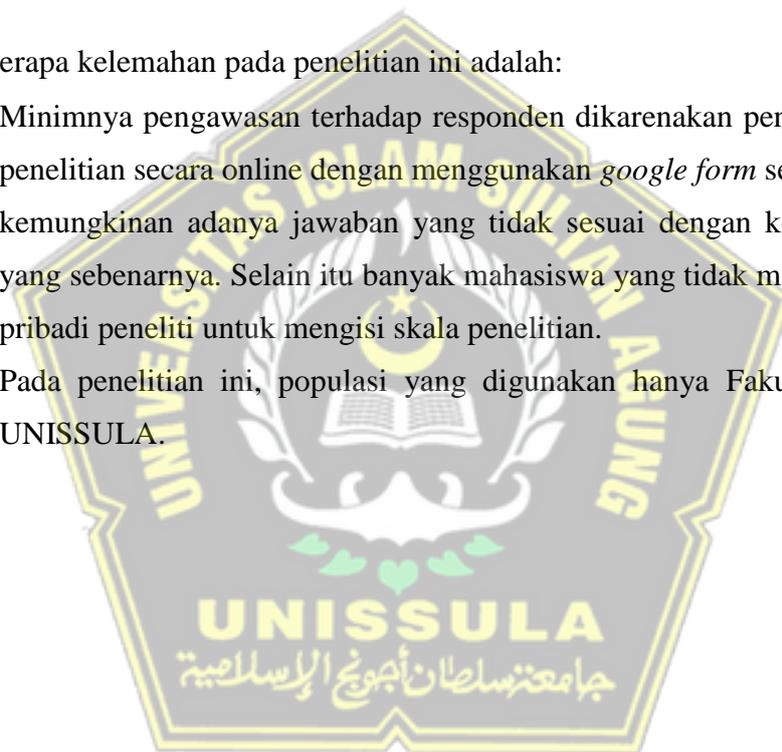
Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dalam studi oleh (Ratna, 2016) Hasil ini ditunjukkan dengan  $r_{xy} = -.82$  dengan tingkat signifikansi korelasi  $p = .000$  ( $p < .01$ ). Nilai negatif pada korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi pembelajaran berdasar regulasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah pembelajaran berdasar regulasi diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Hasil dalam penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya. Penelitian oleh (Oktia Vanika, 2023) variabel pembelajaran berdasar regulasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai  $r = -0,554$  dan  $p = 0,000 < 0,01$  jadi terdapat hubungan negatif dan signifikan. Jadi, semakin tinggi pembelajaran berdasar regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subyek. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah pembelajaran berdasar regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh subyek.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Beberapa kelemahan pada penelitian ini adalah:

1. Minimnya pengawasan terhadap responden dikarenakan penyebaran skala penelitian secara online dengan menggunakan *google form* sehingga terjadi kemungkinan adanya jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya. Selain itu banyak mahasiswa yang tidak membalas pesan pribadi peneliti untuk mengisi skala penelitian.
2. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan hanya Fakultas Ekonomi UNISSULA.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara pemelajaran berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi UNISSULA. Dimana semakin tinggi strategi pembelajaran berdasar regulasi diri yang dimiliki mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa, sebaliknya tingkat strategi pembelajaran berdasar regulasi diri yang rendah pada mahasiswa menimbulkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang bisa diberikan oleh peneliti yaitu:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa tingkat akhir memiliki pembelajaran berdasar regulasi diri sebagai metode pembelajaran efektif, pengetahuan, motivasi dan disiplin diri atau kemauan diri yang baik. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai hasil yang diinginkan dan mengendalikan prokrastinasi dalam proses penyusunan skripsi.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang serupa serta diharapkan untuk peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan variabel lain yang tidak digunakan pada penelitian ini yang berpengaruh pada prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arum, G. K. (2018). *Hubungan Optimisme dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang Mengerjakan Skripsi* (Skripsi).
- Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *10*(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Babakhani, N. (2014). The Relationship Between the Big-five Model of Personality, Self-regulated Learning Strategies and Academic Performance of Islamic Azad University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *116*, 3542–3547. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.799>
- Jamila. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, *6*(2), 257–261.
- Chairunnisa, V., & Sahputra, D. (2019). Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional & Expo II Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, *1*, 1664–1667.
- Chen, Z., Liu, P., Zhang, C., & Feng, T. (2020). Brain Morphological Dynamics of Procrastination: The Crucial Role of the Self-Control, Emotional, and Episodic Prospection Network. *Cerebral Cortex*, *30*(5), 2834–2853. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhz278>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi.pdf* (hal. 202).
- Kristanto, A., & Pradana, H. D. (2022). Mengembangkan Kemampuan Self-Regulated Learning Bidang Metakognisi. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, *5*(3), 518–524. <https://doi.org/10.23887/jp2.v5i3.44331>
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(3), 637. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- Nur Ikram Burhan, M. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar).
- Janssen, T., & Carton, J. S. (1999). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *Journal of Genetic Psychology*, *160*(4), 436–442. <https://doi.org/10.1080/00221329909595557>

- Putri Wahyuningtiyas, E. S., Suminarti, S. F., & Amalia, S. (n.d.). *Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Raković, M., Bernacki, M. L., Greene, J. A., Plumley, R. D., Hogan, K. A., Gates, K. M., & Panter, A. T. (2022). Examining the critical role of evaluation and adaptation in self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.102027>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- 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>
- Azwar, S. (2014). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2021). Penyusunan skala psikologi edisi-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- 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>
- Sutikno. (2016). Kontribusi Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran. *Dewantara*, 188-203.
- Ruminta, d. (2017). Perbedaan Regulasi Diri Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Vi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 286-294.
- Ita Ipnu, B. (2016). Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. In Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. <file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://w>

www.revistaalad.com/pdfs/Guias\_ALAD\_11\_Nov\_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v6n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.

- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto (Vol. 5, Issue 1).
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Relationship between Self-Control in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College Students) SHELVA NURUL FAHIRA 1, *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117–127.
- Ljubin-Golub, T., Petričević, E., & Rovanić, D. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550–568. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1537479>
- Wicaksono, L. (2017). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. In *Jurnal Pembelajaran Prospektif* (Vol. 2, Issue 2). [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Widiseni, F. P., & Wicaksono, L. (2017). Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(8), 1–9.
- Wisnuwardhana Malang, U. (n.d.). *SEMINAR 2 Nd Psychology & Humanity Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar Shofiyatul Azmi*.
- Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling Realitas Dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i1.2713>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>
- Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Styles Among Jordanian Undergraduate University Students. *The Open Psychology Journal*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.2174/1874350101609010025>

