

## Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh

*The Relationship between Self-Regulation and Academic Procrastination in Students at Malikussaleh University*

Annisa Fadila<sup>1</sup>, Cut Ita Zahara<sup>\*</sup>, Ika Amalia<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [cut.itazahara@unimal.ac.id](mailto:cut.itazahara@unimal.ac.id)

**Abstract:** *Academic procrastination is a student's action of procrastinating or avoiding completing academic assignments such as lecture assignments within the specified time period. This research aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination among students at Malikussaleh University. The sample in this research was three hundred and eighty five Malikussaleh University students and the sampling technique used incidental sampling. Data collection in this study used a self-regulation scale and a procrastination scale. The data analysis technique for this research is using Spearman's correlation analysis. The results of this study show that there is a significant negative relationship between self-regulation and procrastination with the research results showing that the correlation coefficient of self-regulation with procrastination is -0.793 with a significance value of 0.000 < 0.05 meaning that the higher the self-regulation, the lower the academic procrastination will be. conversely, the lower the self-regulation, the higher the academic procrastination among students at Malikussaleh University.*

**Keywords:** *Academic Procrastination, Self Regulation, Students*

**Abstrak:** Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan mahasiswa dalam menunda-nunda atau tindakan menghindari untuk menyelesaikan tugas akademik seperti tugas perkuliahan dalam jangka waktu yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Malikussaleh sebanyak tiga ratus delapan puluh lima subjek dan teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling insidental*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala prokrastinasi. Teknik analisis data penelitian ini yaitu menggunakan analisis korelasi *spearman's*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar -0,793 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh.

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Mahasiswa

## Pendahuluan

Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Salah satu kriteria mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu yang tepat dan memiliki batas waktu untuk setiap pengerjaan tugas-tugas akademik yang diterima oleh mahasiswa (Kosasi dkk, 2019).

Fenomena prokrastinasi sering dijumpai pada lingkungan akademik, diantaranya menunggu *deadline* untuk mengerjakan tugas, selalu mencari alasan untuk tidak segera menyelesaikan tugas dan menyadari bahwa melakukan tugas tertentu itu penting tetapi malah lebih sering melakukan hal lain yang dianggap lebih menyenangkan (Lubis, 2018).

Peneliti melakukan survei tanggal 08 November 2023 dengan menggunakan *Gform* pada 60 mahasiswa Universitas Malikussaleh sebagai berikut: Dari hasil survei pada mahasiswa Universitas Malikussaleh, ditemukan 63,3% mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas, 60% mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas kuliah dikarenakan sering menjalani kegiatan yang tidak memiliki tujuan tertentu, 73,3% mahasiswa sering melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas kuliah

ketika memiliki waktu luang sehingga mahasiswa merasa tertekan ketika tugas yang akan segera dikumpulkan, 75% ketika dikelas mahasiswa lebih tertarik membuka sosial media dikarenakan bosan.

Prokrastinasi akademik umumnya disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa untuk menyesuaikan dan mengatur diri dengan tuntutan tugas saat ini, seperti kemampuan mereka untuk mengatur kegiatan belajar, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar, dan kurangnya sumber-sumber yang mendukung untuk belajar (Santika, 2016). Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dipengaruhi dengan mengelola regulasi diri dengan (Mujirohawati dan Khoirunnisa, 2022).

Schunk (dalam Zimmerman, 1989) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan diri, termasuk cara berpikir, perasaan, dan tindakan yang direncanakan, serta hubungannya dengan tujuan yang diinginkan seseorang. Dari hasil survei peneliti menemukan 37% mahasiswa mudah lupa saat mengingat materi pembelajaran sehingga mereka mencatat materi dengan baik yang diberikan oleh dosen, 41,7% mahasiswa malas menyimak materi perkuliahan ketika tidak suka dengan dosen materi perkuliahan tersebut dan juga enggan bertanya pada dosen ketika kesulitan mengerjakan latihan soal yang diberikan,

21,7% mahasiswa tidak mempelajari buku catatan materi ketika hendak ujian.

Ketika mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri, maka mereka dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan baik, dan mereka perlu mengembangkan kembali kemampuan regulasi diri mereka untuk membantu individu mengatasi perilaku prokrastinasi (Rochillah dan Khoirunnisa, 2020).

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “hubungan regulasi diri dan prokrastinasi akademik di Universitas Malikussaleh”.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, variabel bebas regulasi diri dan variabel terikat prokrastinasi akademik. populasi dalam penelitian ini sebanyak 19.486 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan metode isaac dan

michael dengan tingkat kesalahan 5% dengan jumlah sampel yang akan diambil adalah 385 mahasiswa. Insidental sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data menggunakan skala dibuat oleh peneliti dengan skala likert untuk mengukur regulasi diri dan mengukur prokrastinasi akademik.

Dari hasil validitas menggunakan teknik *corrected item* didapatkan hasil item yang valid sebanyak 33, dengan item yang tidak valid sebanyak 9 item untuk skala prokrastinasi akademik sedangkan untuk skala regulasi diri terdapat 26 item yang valid dan 6 aitem yang dinyatakan gugur. Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* pada skala prokrastinasi akademik sebesar 0,949 dan skala regulasi diri sebesar 0,924.

**Hasil**

Sebelum membahas lebih lanjut dapat dilihat hasil data deskriptif hipotetik dan empirik dari kedua variabel penelitian pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1.**  
Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Prokrastinasi akademik	132	33	82,5	16,5	120	37	65,71	16,46

Berdasarkan hasil analisis deskripif secara hipotetik menunjukkan Prokrastinasi Akademik terdiri dari 33 aitem pernyataan dengan skor maksimum (Xmax) hipotetik 132, skor minimum

( $X_{min}$ ) 33, mean hipotetik 82,5 dan standar deviasi (SD) 16,5. Sedangkan secara empirik di lapangan yang menunjukkan skor maksimal ( $X_{max}$ ) 120, skor minimum ( $X_{min}$ ) 37, mean 65,71 dan nilai standar deviasi (SD) 16,46.

**Tabel 2.**

Kategorisasi variabel prokrastinasi akademik

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 68$	Tinggi	158	41%
$X < 64$	Rendah	203	53%
	Fluktuasi Mean	24	6%
<b>Jumlah</b>		385	100%

Tabel kategorisasi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebagian besar berada pada kategori rendah dengan persentase 53% sebanyak 203 mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa sebagian besar rendah dalam penundaan tugas, mereka lebih memilih menyelesaikan tugas mereka daripada melakukan kegiatan yang membuang-buang waktu.

**Tabel 3**

Kategorisasi Prokrastinasi Akademik berdasarkan Fakultas

Fakultas	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
Fakultas Hukum	$X > 73$	Tinggi	10	33%
	$X < 63$	Rendah	15	50%
		Fluktuasi Mean	5	17%
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	$X > 72$	Tinggi	30	43%
	$X < 65$	Rendah	25	36%
		Fluktuasi Mean	15	21%
Fakultas Teknik	$X > 73$	Tinggi	20	26%
	$X < 63$	Rendah	46	60%
		Fluktuasi Mean	11	14%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	$X > 63$	Tinggi	19	32%
	$X < 55$	Rendah	37	61%
		Fluktuasi Mean	5	3%
Fakultas Pertanian	$X > 69$	Tinggi	19	36%
	$X < 61$	Rendah	23	43%
		Fluktuasi Mean	11	21%
Fakultas Kedokteran	$X > 68$	Tinggi	15	36%
	$X < 60$	Rendah	24	57%
		Fluktuasi Mean	3	7%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	$X > 69$	Tinggi	29	56%
	$X < 61$	Rendah	21	40%
		Fluktuasi Mean	2	4%

**Tabel 4.**

Kategorisasi prokrastinasi akademik berdasarkan angkatan

Angkatan	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
2018	X > 82	Tinggi	4	45%
	X < 56	Rendah	1	11%
		Fluktuasi mean	4	44%
2019	X > 82	Tinggi	10	18%
	X < 76	Rendah	41	76%
		Fluktuasi mean	3	6%
2020	X > 78	Tinggi	31	27%
	X < 74	Rendah	80	71%
		Fluktuasi mean	2	2%
2021	X > 78	Tinggi	18	18%
	X < 74	Rendah	71	72%
		Fluktuasi mean	10	10%
2022	X > 79	Tinggi	11	14%
	X < 75	Rendah	66	84%
		Fluktuasi mean	2	2%
2023	X > 78	Tinggi	8	26%
	X < 70	Rendah	15	48%
		Fluktuasi mean	8	26%

**Tabel 5.**

Deskripsi data penelitian regulasi diri

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi Diri	104	26	65	13	97	37	72,85	11,32

Berdasarkan hasil analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan Regulasi Diri terdiri dari 26 aitem pernyataan dengan skor maksimum (Xmax) hipotetik 104, skor minimum (Xmin) 26, mean hipotetik 65 dan standar deviasi (SD) 13. Sedangkan secara empirik di lapangan yang menunjukkan skor maksimal (Xmax) 97, skor minimum (Xmin) 37, mean 72,85 dan nilai standar deviasi (SD) 11,32.

**Tabel 6.**

Kategorisasi Regulasi diri

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
X > 74	Tinggi	213	55%
X < 72	Rendah	168	44%
	Fluktuasi mean	4	1%
<b>Jumlah</b>		<b>385</b>	<b>100%</b>

Tabel kategorisasi menunjukkan bahwa regulasi diri pada mahasiswa pada sebagian besar pada kategori tinggi dengan persentase 54% sebanyak 213 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengatur dirinya dalam proses pembelajaran dan memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam dirinya.

**Tabel 7.**

*Kategorisasi Regulasi Diri berdasarkan Fakultas*

Fakultas	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
Fakultas Hukum	X > 79	Tinggi	20	57%
	X < 72	Rendah	10	29%
		Fluktuasi Mean	5	14%
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	X > 75	Tinggi	44	52%
	X < 52	Rendah	29	35%
		Fluktuasi Mean	11	13%
Fakultas Teknik	X > 78	Tinggi	41	54%
	X < 71	Rendah	29	38%
		Fluktuasi Mean	6	8%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	X > 87	Tinggi	15	24%
	X < 83	Rendah	35	53%
		Fluktuasi Mean	14	23%
Fakultas Pertanian	X > 78	Tinggi	24	45%
	X < 72	Rendah	20	38%
		Fluktuasi Mean	9	17%
Fakultas Kedokteran	X > 80	Tinggi	26	62%
	X < 74	Rendah	12	29%
		Fluktuasi Mean	4	9%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	X > 79	Tinggi	23	44%
	X < 74	Rendah	25	48%
		Fluktuasi Mean	4	18%

**Tabel 8.**

*Kategorisasi Regulasi Diri berdasarkan Angkatan*

Angkatan	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
2018	X > 97	Tinggi	2	22%
	X < 63	Rendah	5	56%
		Fluktuasi mean	2	22%
2019	X > 69	Tinggi	43	80%
	X < 60	Rendah	6	11%
		Fluktuasi mean	5	9%
2020	X > 69	Tinggi	84	74%
	X < 63	Rendah	13	12%
		Fluktuasi mean	16	14%
2021	X > 69	Tinggi	72	73%
	X < 62	Rendah	13	13%
		Fluktuasi mean	14	14%

A. Fadilah, C. I. Zahara, I. Amali

2022	X > 69	Tinggi	65	82%
	X < 63	Rendah	4	5%
2023		Fluktuasi mean	10	13%
	X > 76	Tinggi	13	42%
	X < 63	Rendah	8	26%
		Fluktuasi mean	10	32%

Menurut temuan uji normalitas yang dilakukan terhadap 385 mahasiswa, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 9.**  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp Sig.(2-tailed)	Keterangan
Prokrastinasi akademik regulasi diri	.000	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan kepada 385 subjek penelitian bahwa data berdistribusi tidak normal dilihat dari nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga uji asumsi tidak terpenuhi. Oleh karena itu uji hipotesis akan dilakukan menggunakan *Spearman*.

Berdasarkan temuan uji linieritas yang dilakukan terhadap 385 sampel penelitian didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 10.**  
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Prokrastinasi Akademik Regulasi Diri	.000	Linear

Berdasarkan hasil uji Linieritas yang dilakukan pada 385 subjek penelitian menunjukkan bahwa pada variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik

**Tabel 11.**  
Hasil Uji Hipotesis

Correlation		
<i>Spearman's correlation</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan

Prokrastinasi Akademik Regulasi Diri	-.793**	.000	Ada Hubungan
--------------------------------------	---------	------	--------------

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan Teknik analisis korelasi spearman merupakan uji non parametrik yang berarti data tidak berdistribusi normal (Priyatno,2011). Dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi antara variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri sebesar -0,793 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh, yaitu semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

Selain melakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dengan regulasi diri. Uji analisis per aspek pada variabel penelitian untuk melihat aspek mana yang berhubungan dengan setiap variabel penelitian, dengan hasil berikut:

**Tabel 12.**  
Korelasi aspek Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri

No.	Aspek Prokrastinasi akademik	Korelasi dengan variabel Regulasi Diri	Sig.
1.	Menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	-0,664	0,00
2.	Terlambat dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas	-0,782	0,000
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	-0,739	0,000
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	-0,751	0,000

Berdasarkan aspek diatas, terlihat bahwa aspek prokrastinasi akademik dengan variabel regulasi diri yang memiliki hubungan paling tertinggi adalah aspek terlambat dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas memiliki korelasi -0,782, artinya mahasiswa tidak memanfaatkan waktu luang yang ada sehingga menyebabkan mereka terlambat menyelesaikan tugas yang diberikan dan aspek terendah adalah aspek menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas -0,664 artinya mahasiswa tidak memanfaatkan waktu luang yang ada sehingga menyebabkan mereka terlambat menyelesaikan tugas yang diberikan.

**Tabel 13.**

Korelasi aspek regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

No.	Aspek Regulasi Diri	Korelasi dengan variabel Prokrastinasi Akademik	Sig.
1.	Metakognitif	-0,770	0,000
2.	Motivasi	-0,708	0,000
3.	Perilaku	-0,769	0,000

Tabel diatas menunjukkan bahwa korelasi variabel prokrastinasi akademik dengan aspek regulasi diri. Berdasarkan data diatas aspek tertinggi adalah aspek metakognitif memiliki korelasi -,770 artinya mahasiswa mampu mengatur pemilihan dan pengambilan keputusan dari berbagai bentuk pengetahuan dan aspek terendah yaitu pada aspek motivasi dengan nilai korelasi -,708, artinya mahasiswa rendah dengan keyakinan akan kemampuan mereka dan kepercayaan diri yang ada dalam dirinya.

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dengan hasil uji korelasi dari Teknik *spearman* dengan nilai korelasi (r)= -0,793 dengan signifikansi  $p < 0,000$ . Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh, begitu sebaliknya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) juga menemukan mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat mengatur waktu belajar sendiri, menyusun strategi terbaik dalam belajar, memilih kegiatan yang lebih bermanfaat, dan bertanggung jawab terhadap perilakunya. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi tidak akan mudah untuk melakukan prokrastinasi. Fajriani,dkk (2021) menyatakan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi, mahasiswa tampak mudah terganggu oleh kegiatan menarik lainnya dan tidak bisa memotivasi diri mereka sendiri untuk mengerjakan tugas seperti yang mereka rencanakan. Jika regulasi diri individu yang lebih tinggi dibandingkan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa cenderung mengerjakan tugas dibandingkan

dengan melakukan kegiatan menunda-nunda yang dapat menghambat proses pengerjaan tugas dan kemampuan regulasi diri yang baik bisa menurunkan kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Dilihat dari persentase tingkat regulasi diri, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri tinggi dapat diinterpretasikan bahwa tingkat regulasi diri mahasiswa dapat dikatakan baik. Sejalan dengan penelitian Muntazhim (2022) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai regulasi diri baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajarann. Terdapat beberapa Faktor internal regulasi diri biasanya dari pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, tujuan hidup yang ingin dicapai dan perilaku sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi perilaku dan lingkungan (Zimmerman dkk, 1989). Penelitian Febritama dan Sanjaya (2018), mengatakan bahwa mengembangkan regulasi diri yang kuat merupakan strategi dan solusi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Selanjutnya untuk kategorisasi prokrastinasi akademik Sebagian mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dan pada Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa rendah dalam penundaan tugas, mereka lebih memilih menyelesaikan tugas daripada melakukan kegiatan yang membuang waktu. Pada penelitian Panjaitan, dkk (2018) mengatakan bahwa masih ada faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dkk (1995) mengatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari beberapa faktor internal yang meliputi faktor fisik dan psikologis individu dan juga faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar individu. Pengaruh lingkungan sekitar akan memungkinkan membuat seseorang melakukan prokrastinasi. Pada hasil penelitian Fitri (2021) juga menambahkan bahwa jika mahasiswa melakukan prokrastinasi disebabkan memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuan untuk mencapai hasil yang diharapkan dan menjadi pesimis juga, kurang termotivasi dalam mengatasi hambatan dalam tugas-tugas yang dilakukannya.

Hasil uji korelasi aspek prokrastinasi akademik terlihat pada aspek tertinggi terlambat dalam menyelesaikan tugas artinya mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana yang ditentukan sendiri. Sejalan dengan penelitian Saman (2017) menyatakan bahwa beberapa

responden mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, bahkan tidak mampu untuk mengumpulkan tugas sesuai *deadline* yang ditentukan. Mereka mengakui bahwa mereka sering tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas kuliah karena mereka tidak mengikuti jadwal kuliah yang ada.

Pada hasil korelasi aspek regulasi diri terlihat aspek tertinggi metakognitif yaitu ketika orang yang memiliki metakognitif yang tinggi terhadap untuk melakukan sesuatu maka akan menurunkan prokrastinasi di dalam diri individu tersebut. Penelitian yang dilakukan Harahap (2021) menurutnya regulasi diri ini sangat penting untuk membentengi diri untuk melakukan hal-hal yang tidak positif, mereka merasa bahwa selama ini sudah mampu untuk menjauhkan dirinya dari hal-hal yang membuatnya melakukan prokrastinasi, seperti malas belajar, terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali.

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dengan hasil uji korelasi dari Teknik *spearman* dengan nilai korelasi  $(r) = -0.793$  dengan signifikansi  $p < 0,000$ . Hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh, begitu sebaliknya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) juga menemukan mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat mengatur waktu belajar sendiri, menyusun strategi terbaik dalam belajar, memilih

kegiatan yang lebih bermanfaat, dan bertanggung jawab terhadap perilakunya. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi tidak akan mudah untuk melakukan prokrastinasi. Fajriani,dkk (2021) menyatakan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi, mahasiswa tampak mudah terganggu oleh kegiatan menarik lainnya dan tidak bisa memotivasi diri mereka sendiri untuk mengerjakan tugas seperti yang mereka rencanakan. Jika regulasi diri individu yang lebih tinggi dibandingkan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa cenderung mengerjakan tugas dibandingkan dengan melakukan kegiatan menunda-nunda yang dapat menghambat proses pengerjaan tugas dan kemampuan regulasi diri yang baik bisa menurunkan kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Dilihat dari persentase tingkat regulasi diri, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri tinggi dapat diinterpretasikan bahwa tingkat regulasi diri mahasiswa dapat dikatakan baik. Sejalan dengan penelitian Muntazhim (2022) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai regulasi diri baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajarann. Terdapat beberapa Faktor internal regulasi diri biasanya dari pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, tujuan hidup yang ingin dicapai dan perilaku sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi perilaku dan lingkungan (Zimmerman dkk, 1989). Penelitian Febritama dan Sanjaya (2018), mengatakan bahwa mengembangkan regulasi diri yang kuat merupakan strategi dan solusi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Selanjutnya untuk kategorisasi prokrastinasi akademik Sebagian mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dan pada Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa rendah dalam penundaan tugas, mereka lebih memilih menyelesaikan tugas daripada melakukan kegiatan yang membuang waktu. Pada penelitian Panjaitan,

dkk (2018) mengatakan bahwa masih ada faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dkk (1995) mengatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari beberapa faktor internal yang meliputi faktor fisik dan psikologis individu dan juga faktor eksternal yaitu lingkungan sekitar individu. Pengaruh lingkungan sekitar akan memungkinkan membuat seseorang melakukan prokrastinasi. Pada hasil penelitian Fitri (2021) juga menambahkan bahwa jika mahasiswa melakukan prokrastinasi disebabkan memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuan untuk mencapai hasil yang diharapkan dan menjadi pesimis juga, kurang termotivasi dalam mengatasi hambatan dalam tugas-tugas yang dilakukannya.

Hasil uji korelasi aspek prokrastinasi akademik terlihat pada aspek tertinggi terlambat dalam menyelesaikan tugas artinya mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana yang ditentukan sendiri. Sejalan dengan penelitian Saman (2017) menyatakan bahwa beberapa responden mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, bahkan tidak mampu untuk mengumpulkan tugas sesuai *deadline* yang ditentukan.

Mereka mengakui bahwa mereka sering tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas kuliah karena mereka tidak mengikuti jadwal kuliah yang ada.

Pada hasil korelasi aspek regulasi diri terlihat aspek tertinggi metakognitif yaitu ketika orang yang memiliki metakognitif yang tinggi terhadap untuk melakukan sesuatu maka akan menurunkan prokrastinasi di dalam diri individu tersebut. Penelitian yang dilakukan Harahap (2021) menurutnya regulasi diri ini sangat penting untuk membentengi diri untuk melakukan hal-hal yang tidak positif, mereka merasa bahwa selama ini sudah mampu untuk menjauhkan dirinya dari hal-hal yang membuatnya melakukan prokrastinasi, seperti malas belajar, terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali.

Penelitian yang dilakukan memiliki kendala yang dihadapi oleh peneliti yaitu a) mendapatkan data dari partisipan, peneliti kesulitan untuk mendapatkan partisipan sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan sehingga penelitian sedikit lebih lama dari waktu yang seharusnya, b) beberapa penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan menggunakan google form sehingga kondisi subjek saat mengisi skala penelitian tidak diketahui oleh peneliti secara langsung, c) membagi kusioner dengan sampel

penelitian dengan jumlah yang berbeda di setiap Fakultas

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Malikussaleh, apabila dilihat dari korelasi aspek tertinggi pada prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sedangkan aspek terendah adalah terlambat dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas. Pada korelasi aspek tertinggi pada regulasi diri yaitu metakognitif sedangkan aspek terendah yaitu pada aspek motivasi. Regulasi diri individu lebih tinggi dibandingkan prokrastinasi akademik yang dilakukan mereka artinya mahasiswa cenderung mengerjakan tugas dibandingkan melakukan kegiatan menunda-nunda yang dapat menghambat proses pengerjaan tugas.

### **Saran**

Bagi Universitas Malikussaleh, diharapkan lebih memperhatikan mahasiswa dalam hal prokrastinasi akademik dan dapat membantu membuat kegiatan seperti psikoedukasi dalam mempertahankan regulasi diri pada mahasiswa agar selalu menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Bagi mahasiswa; Diharapkan mahasiswa untuk mempertahankan regulasi diri dengan

menilai kemampuan diri dalam mengontrol dan mengatur diri, sehingga mampu membuat perencanaan dan menyusun strategi-strategi yang tepat seperti selalu membuat perencanaan tugas yang segera diselesaikan untuk mengatur diri dan membagi waktu antara membuat tugas dan melakukan kegiatan lain.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti aspek atau dimensi lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui variabel-variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti gaya pengasuhan orang tua, motivasi belajar, *self efficacy* dan lain-lain.

## Referensi

- Aditiontoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 205-215.
- Azwar, Saifuddin (2012). *Validitas dan Realibilitas Yogyakarta* : Pustaka Pelajar.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21-32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Fajriani, N., Ismawati, I., & Abidi, F. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada perguruan tinggi Surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691-698.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Fitri, A. (2021). Hubungan Regulasi Belajar Dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *PESAT*, 7(1), 53-72.
- Fitriya Dan Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES). Mitra Adiguna Pelembang. *Psikismjurnal Psikologi Kesehatan*. Vol.2 No. I. Uin Raden Fatah.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L.-E., & Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 30(4), 375-382. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9123-0>
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Heryana, A. (2023). *Bekerja dengan Data Tidak Normal*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2017). Pengaruh mengikuti orgamawa dan regulasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di fakultas ilmu pendidikan IKIP PGRI Madiun tahun akademik 2015/2016. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 41-55.
- Jannah, M. (2014). *Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya)*. Dr. Tamsil Muis.
- Kosasi, J., Siregar, N. N., & Elvinawanty, R. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari conscientiousness pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer Universitas Prima Indonesia. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>

- Kristiyani, T. (2020). *Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang 1 2 berkuliah di Jakarta. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 17-23.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Montalvo Fermin Torrano & Torres Maria Carmen Gonzalez. (2004). Self-Regulated Learning: Curret and directions. *Electronic journal of research in educational psychology*, vol. 2, no. 1, hlm.1-34.
- Mulia, N. (2022). Hubungan Stres dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang tinggal di Dayah di sekitar Universitas Malikussaleh. (*Skripsi*). Universitas Malikussaleh.
- Munargo, U., & Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pembelajaran daring pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Sriwijaya. (*Skripsi*). Universitas Sriwijaya
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 9(2), 260-272.
- Noviyanti, N., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik. *ALIBKIN (Jurnal BimbinganKonseling)*, 1-16.
- Paula, M., & Kogoya, V. (2021). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Miftakhul Jannah*.
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma kelas xi sunan giri gresik. *Character J. Penelit. Psikol*, 7(1), 1-6.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Sari, A. R., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 136-145

- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto, N.P. (2019) Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *RAP UNP*, 10(2), 204–223.
- Sulaiman, M. A., Sulistiyana, S., & Makaria, E. C. (2022). Kontribusi Self-Regulation dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.15787>
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso*, 3(1), 24-31.
- Priyatno, D. (2011). *SPSS Analisis Statistik Data*. Mediakom
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 46-54.
- Zainurridla, M., Samsudin, M. A., & Ubaidillah, F. A. (2022). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 59-66. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.59-66>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), p.329