



Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

The Relationship of Self Regulated Learning and Self Efficacy with Student's Academic Procrastination

Indah Sari Liza Lubis*

Fakultas Psikologi Universitas Tjut Nyak Dhien, Indonesia

Diterima: September 2018; Disetujui: November 2018; Dipublish: Desember 2018

*Corresponding author: E-mail: indah99_psycho@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (2) hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (3) hubungan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah hubungan negatif antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan asumsi semakin tinggi *self regulated learning* dan *self efficacy*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* dan *self efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa. Jumlah sampel berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (2) terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (3) terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Regulasi Diri dalam Belajar, Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik

Abstract

This study aims to determine: (1) the relationship between self regulated learning and student academic procrastination; (2) the relationship of self efficacy with student academic procrastination; (3) the relationship between self regulated learning and self efficacy with student academic procrastination. The hypothesis proposed is a negative relationship between self regulated learning and self efficacy with student academic procrastination, assuming the higher self regulated learning and self efficacy, the lower the student academic procrastination. Conversely, the lower the self regulated learning and self efficacy, the higher the student's academic procrastination. The number of samples is 61 people. The sampling technique uses saturated sample techniques. The data collection techniq uses questionnaire. The research method used is quantitative methods. The results of the study conclude that: (1) there is a negative relationship between self regulated learning and student academic procrastination; (2) there is a negative relationship between self efficacy and student academic procrastination; (3) there is a negative relationship between self regulated learning and self efficacy with student academic procrastination.

Keywords: *Self Regulated Learning, Self-Efficacy, Academic Procrastination*

How to Cite: Lubis, I,S,L. (2018), Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Diversita UMA*, Vol 4 (2): 90-98.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global yang penuh dengan tekanan dan kompetisi. Kaitannya dengan manusia yang berkualitas, mahasiswa diharapkan mampu menguasai suatu bidang sehingga dengan keahliannya menjadi siap bersaing di pasaran kerja.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Dari penjelasan tersebut, seharusnya seorang mahasiswa memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa dapat meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

Berbeda halnya dengan fenomena yang terjadi pada mahasiswa Farmasi stambuk 2015 yang menunjukkan sebagian perilaku mahasiswa banyak

menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di mall atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online*, dan suka menunda waktu menyelesaikan tugas akademik seperti membuat laporan, mencari jurnal, serta tugas membuat makalah yang untuk dipresentasikan, mereka terlihat lebih banyak mengerjakan kegiatan-kegiatan santai, sehingga dapat mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas dari kampus yang menyebabkan mahasiswa tersebut sering terlambat mengumpulkan tugas.

Selain itu hasil penelitian Ellis dan Knaus (2000) di Amerika menemukan bahwa 90% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada pemulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi. Sedangkan Burka dan Yuen (2008) mencatat bahwa mahasiswa memiliki masalah serius dengan penundaan umumnya kecenderungan mempunyai sifat seperti malas, tidak disiplin, atau tidak tau bagaimana mengatur waktu mahasiswa. Penundaan sifat ini diduga terlibat dalam perilaku lalai untuk beragam alasan.

Ketika seorang mahasiswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat membuat waktunya terbuang dengan sia-sia. Akibatnya tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal sehingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang mahasiswa meraih kesuksesan. Kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya

bukan karena faktor inteligensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik.

Solomon dan Rothblum (1984), mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan tugas akademik penting, contohnya seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan makalah, urusan administrasi yang terkait dengan sekolah, serta presence (kehadiran). Penundaan tersebut dapat dikatakan sebagai suatu prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas atau hal-hal yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Steel (2007) menambahkan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun kita tahu tahu dampak negatif yang akan terjadi. Penundaan tugas inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik (Akinsola, Tella & Tella, 2007)

Menurut Ferrari (1991), prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Senada dengan pendapat tersebut Solomon & Rothblum, (1984) menyebutkan prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Prokrastinasi akademik akan memberikan berbagai kerugian bagi siswa diantaranya yaitu tugas tidak

terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar deadline. Prokrastinasi juga dapat menimbulkan adanya rasa cemas yang dapat berujung depresi, baik saat mengerjakan tugas atau saat menghadapi ujian. Siswa menjadi kurang teliti sepanjang waktu pengerjaan tugas dan ujian, sehingga memungkinkan jumlah kesalahan yang dilakukan tinggi serta banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan sulitnya berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh self regulatory failure (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya self efficacy, self control, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi, dalam penelitian ini dipengaruhi oleh *Self regulated learning* dan *self efficacy*. Menurut Alsa (dalam Arjungsi & Suprihatin, 2010), teori belajar sosial kognitif sudah menjelaskan konsep ideal pembelajaran berdasar regulasi-diri dengan cakupan mekanisme pengembangan diri dan pemantauan diri atas pikiran, perasaan, dan perilaku dengan tujuan untuk mencapai sasaran yang dapat membantu mengatur waktu dan mengendalikan diri pada sistem pembelajarannya, yang dalam psikologi terwujud pada istilah *self-regulated learning (SRL)*. Sedangkan menurut Santrock (2007) siswa yang memiliki *SRL* menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan

ilmu dan meningkatkan motivasi, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau secara periodik kemajuan target belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Para peneliti juga menemukan terdapat korelasi positif dan cukup kuat antara *SRL* dengan prestasi akademik pada siswa (Santrock, 2007). Serta *SRL* merupakan sebuah strategi yang sangat bagus untuk meningkatkan pembelajaran dan pemantauan akan prestasi yang diperolehnya.

Hasil penelitian Steel (2007) menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu adanya kesulitan dalam pengaturan diri. Lebih lanjut, Zimmerman (1990) mengungkapkan, jika seseorang kehilangan strategi dalam *self regulation* maka mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk, dalam hal ini mahasiswa akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. *Self regulated learning* sendiri sangat penting bagi semua jenjang akademis. Umumnya, mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang menggunakan strategi *self regulated learning* dan sebagian besar sukses di sekolah.

Kemudian faktor rendahnya *self efficacy* juga merupakan penyebab terjadinya prokrastinasi. Menurut Bandura (1997) menjelaskan "*Perceived self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainment*". Efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang

diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan diri ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah.

Kemudian menurut Hidayat (2011) efikasi diri adalah penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan. Efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukannya dapat mencapai hasil yang diinginkan, meskipun memiliki sedikit insentif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Efikasi diri menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia, apakah mereka berpikir secara produktif, pesimis atau optimis, seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kesengsaraan, dan ketentraman mereka terhadap stress atau depresi, dan pilihan-pilihan hidup yang mereka buat. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa perbedaan *Self efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude, strength, dan generality*.

Menurut Santrock (2007) *self efficacy* adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Sedangkan menurut Alwisol (2006) *self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dapat atau tidak dapat mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Dengan demikian *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang mengenai sejauh mana ia mampu mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan merencanakan tindakan untuk mencapai suatu goal.

Semua definisi *self efficacy* tersebut menunjuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan tugas tertentu atau keyakinan dapat melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Atau dapat pula dikatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas yang mungkin dapat membuat mereka malu atau gagal atau sukses. Dengan demikian dapat dilihat bahwa *self efficacy* tidak sama dengan pengharapan akan hasil (*outcome expectation*), *self efficacy* ialah pengharapan keunggulan atau penguasaan diri (*personal mastery expectation*). Sedangkan pengharapan hasil adalah pertimbangan tentang kemungkinan konsekuensi yang akan dihasilkan oleh perilaku (Bandura, 1997).

Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, ia akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan, hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *efficacy* mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Semakin kuat

persepsi *self efficacy* mahasiswa maka semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: (1) apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (2) Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (3) apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ekonomi APP APIPSU. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Manajemen stambuk 2017 dengan jumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, dimana semua mahasiswa Manajemen stambuk 2017 terindikasi melakukan prokrastinasi

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini akan menggunakan skala (kuesioner) yang terdiri dari skala *self regulated learning*, skala *self efficacy*, dan skala prokrastinasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi, korelasi sederhana dan ganda serta korelasi parsial. Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan

yaitu uji normalitas dan linearitas. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan pengujian persyaratan uji normalitas menggunakan grafik histogram normalitas yang menunjukkan distribusi data pada gambar tersebut mengikuti pola kurva normal sehingga distribusi data tersebut adalah normal.

Hasil perhitungan pengujian persyaratan uji linearitas menggunakan gambar *scatter plot* yang menunjukkan gambar tersebut mengarah ke kanan atas dan sebaran data tersebar di sekeliling garis lurus tersebut. Hal ini membuktikan adanya hubungan linieritas pada variabel bebas dengan variabel terikat.

Selanjutnya untuk hasil pengujian hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self regulated learning* (X_1) dengan prokrastinasi (Y). Proses pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS. Berikut ini rangkuman hasil pengujian koefisien korelasi sederhana:

Tabel 1. r Product Moment X1-Y

Variabel	r_{xy}	r^2	p	BE%	Ket
X1-Y	-0,580	0,230	0,002	23%	Sig.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan koefisien $r_{xy} = -0,580$; $p = 0,002$, berarti $p < 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka

semakin rendah prokrasinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan koefisien determinan (r^2) dari hubungan di atas adalah sebesar 0,230 hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self regulated learning* sebesar 23%.

Salah satu kemampuan yang berasal dari dalam diri siswa adalah *self regulated learning*. Chamot, dkk (2000) menyatakan bahwa *self-regulated learning* atau pembelajaran mandiri adalah sebuah situasi belajar di mana pebelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Savira dan yudi (2013) melakukan penelitian dengan judul Hubungan *Self-Regulated Learning* (*SRL*) dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penundaan terhadap tugas-tugas sekolah dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa. Maka perlu adanya kontrol diri dalam belajar yang menunjang dalam pencapaian tujuan dengan mengatur waktu dan pengendalian sistem belajar yang dikenal dengan *self regulated learning* (*SRL*). Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) yang menyimpulkan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu adanya kesulitan dalam pengaturan diri.

Kemudian hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan

yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* (X_2) dengan prokrastinasi (Y). Proses pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS. Berikut ini rangkuman hasil pengujian koefisien korelasi sederhana:

Tabel 2. r Product Moment X2-Y

Var	r_{xy}	r^2	p	BE%	Ket
X2-Y	-0,442	0,117	0,01	11,7	Sig.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan koefisien $r_{xy} = -0,442$; $p = 0,01$, berarti $p < 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan koefisien determinan (r^2) dari hubungan di atas adalah sebesar 0,117 hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self efficacy* sebesar 11,7%.

Saat seorang mahasiswa mengalami situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya, seperti sulitnya menyelesaikan tugas kuliah, maka dengan adanya *self efficacy* mahasiswa tersebut mampu bertingkah laku dan bereaksi positif untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu, penting sekali bagi mahasiswa untuk memiliki *self efficacy* dalam dirinya, karena *self efficacy* membantu mahasiswa dalam memilih aktivitas yang dapat memotivasi perkembangan kemampuan yang dimilikinya seperti ketika ia dihadapkan pada tugas kuliah yang dia anggap sulit, maka dengan adanya *self efficacy* mahasiswa akan dapat mencari cara untuk berusaha menyelesaikan tugas kuliah tersebut. Tidak hanya itu, *self*

efficacy juga membantu mahasiswa untuk menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dan berapa lama dia akan kuat menghadapi kesulitannya. Ini juga dapat diartikan, jika mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam proses perkuliahan maka ia mengeluarkan seluruh usaha dan akan tetap bertahan untuk mampu menyelesaikan kesulitan tersebut. *Self efficacy* seseorang merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan bertindak, berpikir dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan (Bandura, 1997).

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Yudiantara (2015) menyimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi KBK, demikian pula sebaliknya.

Selanjutnya hipotesis ketiga yang diuji dalam Penelitian ini adalah: Ada hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* (X_1) dan *self efficacy* (X_2) secara bersama-sama dengan prokrastinasi (Y). Berikut ini rangkuman analisis regresi ganda:

Tabel 3. Regresi Ganda

Var	F	r^2	p	BE%	Ket
X1,X2 dengan Y	14,81	0,147	0,008	14,7	Sig.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi

akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai $F = 14,81$; $p = 0,008$, berarti $p < 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self regulated learning* dan *self efficacy* maka semakin rendah prokrasinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan koefisien determinan (r^2) dari hubungan di atas adalah sebesar 0,137 hal ini menunjukkan bahwa prokrasinasi akademik dipengaruhi oleh *self regulated learning* dan *self efficacy* sebesar 14,70% atau 85,30% prokrasinasi dipengaruhi oleh variabel lain.

Prokrastinator akademik secara garis besar mempunyai ciri-ciri antara lain melakukan penundaan atau meninggalkan tugas, melibatkan emosi yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas dan perasaan bersalah, dan adanya pikiran-pikiran irrasional seperti perfeksionis dan takut gagal, kelambanan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja intelektual serta mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Kemudian hasil perhitungan kriteria mean hipotetik untuk variabel *self regulated learning* (X1) paling banyak diperoleh adalah kriteria sedang dengan jumlah 43 orang mahasiswa, variabel *self efficacy* (X2) adalah kriteria tinggi dengan jumlah 32 orang mahasiswa, dan variabel prokrasinasi (Y) adalah kriteria rendah dengan jumlah 36 orang mahasiswa. Sedangkan hasil perhitungan mean empirik diperoleh variabel *self regulated learning* adalah 178,33, *self efficacy* adalah 135,15 dan prokrasinasi adalah 67,56. Perbandingan mean hipotetik dengan mean empirik dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4 Perbandingan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik

Variabel	Nilai rata-rata		Ket
	Hipotetik	Empirik	
SRL	43	178,33	Sedang
Self efficacy	32	135,15	Tinggi
Prokrasinasi	36	67,56	Rendah

Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata di atas (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa subjek penelitian ini memiliki prokrasinasi rendah dan memiliki *self regulated learning* (SRL) sedang, sedangkan *self efficacy* tergolong tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* (SRL) dengan prokrasinasi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning* (SRL) maka tingkat prokrasinasi siswa akan rendah dan jika tingkat *self regulated learning* (SRL) rendah maka tingkat prokrasinasi siswa akan tinggi. Kemudian sumbangan efektif *self regulated learning* (SRL) terhadap prokrasinasi diperoleh sebesar 23%.

Selain itu, temuan kedua menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara disiplin siswa dengan prokrasinasi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat disiplin siswa maka tingkat prokrasinasi akan rendah dan jika tingkat disiplin siswa rendah maka tingkat prokrasinasi akan tinggi. Kemudian sumbangan efektif disiplin siswa terhadap prokrasinasi diperoleh sebesar 11,70%.

Temuan ketiga menunjukkan ada hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* (SRL) dan disiplin

siswa dengan prokrastinasi. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning* dan disiplin siswa maka tingkat prokrastinasi akan rendah dan jika tingkat *self regulated learning* dan disiplin siswa rendah maka tingkat prokrastinasi akan tinggi. Kemudian sumbangan efektif *self regulated learning* (SRL) dan disiplin siswa terhadap prokrastinasi diperoleh sebesar 14,7%.

Oleh karena itu, dapat disarankan kepada dosen hendaknya merencanakan pembelajaran yang menuntut mahasiswa banyak melakukan aktivitas belajar sendiri atau mandiri. Hal ini bukan berarti membebani mahasiswa dengan banyak tugas, aktivitas atau paksaan-paksaan. Tetapi siswa belajar mandiri dengan materi-materi yang telah diberikan agar siswa lebih berminat dalam belajar dan berkembang pikirannya dengan tujuan ilmu yang didapat secara mandiri bermanfaat bagi masa depannya

Merujuk kepada mahasiswa agar dapat mengenal cara belajarnya sendiri, karena kemandirian belajar merupakan bagian tugas perkembangan seseorang yang diperoleh dari hasil belajar baik di sekolah maupun diluar sekolah. Keterbatasan dari penelitian ini maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain seperti kondisi kodrati, kondisi fisik dan kondisi kesehatan, kondisi psikologis, pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah yang mempengaruhi prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, T, & Tella. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370.
- Alwisol. (2006). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Arjanggi, R. & Suprihatin, T. (2010). Metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri. *Makara Social Humaniora*, 14, 2, 91-97. Diakses dari [http://journal.ui.ac.id/humanities/article/view File/666/635](http://journal.ui.ac.id/humanities/article/view/File/666/635).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It. What to Do About It Now*. New York: Da Capo Press.
- Chamot, A.U., Barnhardt, S., Eldinary P.B. & Robbins, J. (2000). *The Learning Strategies Handbook*. New York: Addison-Wesley
- Dewi dan Yudiantara. (2015). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi kurikulum berbasis kompetensi Unika Soegijapranata Semarang. *Jurnal Psikodimensia* Vol. 14/2 2015 (960104) ISSN: 1411-6073
- Ferrari J. R. (1991), Self handicapping by procrastinator: profecting self esteem, social esteem or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 254-261
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan: Educational Psychology* (edisi 3 buku 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Savira, F. & Suharsono, Y. (2013). Self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 01, No. 01, Januari 2013. ISSN: 2301-8267
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*. No. 1.Vol. 25. Hal. 3-17.