

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA AKTIVIS DAN NON AKTIVIS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

SEKARNING INTAN PERMATASARI

F100160204

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA AKTIVIS DAN NON AKTIVIS UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

SEKARNING INTAN PERMATASARI

F100160204

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Dr. Usmi Karyani, S.Psi. M.Si
NIK/NIDN:659/0631056702

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA AKTIVIS DAN NON AKTIVIS UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

oleh :

SEKARNING INTAN PERMATASARI

F100160204

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada 18 Agustus 2020
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

**Dewan
Penguji:**

1. **Usmi Karyani, S.Psi, M.Si**

(Ketua Dewan Penguji)

(*Handwritten signature*)

2. **Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog**

(Anggota I Dewan Penguji)

(*Handwritten signature*)

3. **Lusi Nuryati, Ph.d, Psikolog**

(Anggota II Dewan Penguji)

(*Handwritten signature*)



Diklan,

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi
NIK/NIDN: 838/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 07 Agustus 2020

Penulis



SEKARNING INTAN PERMATASARI
F 100 160 204

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA AKTIVIS DAN NON AKTIVIS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Menunda mengerjakan tugas yang berhubungan dengan akademik adalah fenomena yang sering terjadi dikalangan mahasiswa. Hal tersebut dinamakan prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) untuk menguji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis dan non aktivis, (2) melihat perbedaan regulasi diri antara mahasiswa aktivis dan non aktivis, dan (3) perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa aktivis dan non aktivis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 403 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Magno (2010) *Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL-S)* dan skala Tuckman (1991) *Academic Procrastination Scale*. Analisis data untuk menguji hipotesis yang digunakan adalah teknik korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai koefisien (r_{xy}) sebesar -0.206 dan sig. (p) sebesar 0.000 ($p < 0.5$), yang menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Nilai koefisien korelasi bersifat negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Hasil uji t untuk variable regulasi diri ditemukan nilai t sebesar 2.539 dengan sig (2-tailed) 0,011 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan regulasi diri antara mahasiswa aktivis dan non aktivis. Selanjutnya untuk hasil uji t-variable prokrastinasi akademik ditemukan nilai t sebesar -2.260 dengan sig (2-tailed) 0,024 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa aktivis dan non aktivis.

Kata kunci: Regulasi diri, prokratsinasi akademik, mahasiswa

Abstract

Postponing doing assignments related to academics is a phenomenon that often occurs among students. This is called academic procrastination. The aim of this research are (1) to examine the relation between self-regulation and academic procrastination of activist and non-activist students, and (2) to test the differences of self-regulation between activist and non-activist students, and (3) differences of academic procrastination between activist and non-activist students of Universitas Muhammadiyah Surakarta. The subjects in this research were 403 active undergraduate students at the Muhammadiyah University of Surakarta. The sampling technique used in this study are purposive sampling. Tools that used to collect the data in this study are the Magno scale (2010) *Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL-S)* and the Tuckman scale (1991) *Academic*

Procrastination Scale. We are using Spearman Rank correlation technique Data analysis to test the hypothesis. Based on the analysis of correlation data obtained the coefficient (r_{xy}) of -0.206 and sig. (p) of 0.000 ($p < 0.5$), which indicates a negative relationship between self-regulation and student academic procrastination. The correlation coefficient value is negative, which means the higher a student's self-regulation, the lower his academic procrastination behavior. The t test results for the self-regulation variable found a t value of 2.539 with sig (2-tailed) 0.011 ($p < 0.05$), it can be concluded that there are differences in self-regulation between activist and non-activist students. Furthermore, for the t test results of academic procrastination variable, it was found that the t value was -2.260 with sig (2-tailed) 0.024 ($p < 0.05$), so it can be concluded that there were differences in academic procrastination between activist and non-activist students.

Keywords: self-regulation, academic procrastination, students

1. PENDAHULUAN

Menunda mengerjakan tugas yang berhubungan dengan akademik adalah fenomena yang sering terjadi dikalangan mahasiswa. Hal tersebut dinamakan prokrastinasi akademik. Menurut hasil penelitian Fauziah (2015) prokrastinasi akademik disebabkan karena faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal antara lain mahasiswa tidak paham mengenai tugas yang diberikan karena instruksi terkait tugas dari dosen tidak jelas, tidak paham mengenai materi kuliah yang diberikan, karena kurang motivasi sehingga menyebabkan rasa malas dari mahasiswa muncul, tidak mampu mengatur antara waktu kuliah dengan kegiatan yang berada di luar kampus, kurang adanya minat pada mata kuliah tertentu, dan suasana hati. Untuk faktor eksternal antara lain mahasiswa menganggap tugas yang diberikan sulit, tidak adanya fasilitas untuk menunjang dalam mengerjakan tugas misalnya laptop, kesulitan dalam mencari referensi, batas pengumpulan yang masih lama, terlalu mengandalkan teman, kesibukan yang berada diluar kampus misalnya organisasi, serta terlalu banyaknya tugas.

Menurut penelitian Hussain dan Sultan (2010) prokrastinasi akademik memiliki pengaruh negatif terhadap pembelajaran siswa yang menyebabkan prestasi mereka rendah di ujian, maupun menyebabkan kegagalan dalam ujian, ataupun menciptakan rasa takut akan ujian, yang mengakibatkan depresi serta kecemasan, dan menurunkan moral mereka. Siswa akan merasa ragu-ragu untuk

memulai tugas akademis karena semangat berkompetisi yang hilang. Siswa menjadi tidak percaya diri dan akhirnya, mereka berhenti untuk belajar.

Berdasarkan hasil penelitian Jannah dan Muis (2014), tingkat prokrastinasi akademik dari 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dikategorikan menjadi tiga antara lain 50 mahasiswa tergolong kategori rendah, 167 mahasiswa tergolong pada kategori sedang dan 90 mahasiswa pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dari Alaihim, Arneliwati dan Misrawati (2014) yang dilakukan terhadap 146 mahasiswa di Riau, yang diantaranya 77 mahasiswa aktif organisasi dan 69 mahasiswa yang tidak aktif organisasi diperoleh hasil yaitu sebanyak 56 mahasiswa aktif organisasi tingkat prokrastinasi akademiknya cenderung rendah serta sebanyak 51 mahasiswa tidak aktif organisasi, tingkat prokrastinasi akademiknya cenderung tergolong tinggi. Hal ini dapat disimpulkan mahasiswa yang tidak aktif organisasi cenderung melakukan prokrastinasi akademik lebih tinggi daripada mahasiswa yang aktif organisasi.

Muyana (2018) melakukan penelitian pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling menggambarkan bahwa 2 mahasiswa termasuk dalam prokrastinasi kategori sangat tinggi, 161 mahasiswa berkategori tinggi dan 65 mahasiswa berkategori rendah, dapat dikatakan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling cenderung menunjukkan kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa kurang memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya atau memiliki regulasi diri yang rendah.

Solomon dan Rothblum (dalam Zhang dkk, 2018) berpendapat prokrastinasi akademik khususnya melibatkan keterlambatan dan penundaan tugas akademik. Menurut Lay and Schouwenburg (dalam Patrzek, Grunschel, dan Fries, 2012) siswa yang melakukan prokrastinasi kebanyakan memiliki kekurangan dalam keterampilan untuk manajemen waktu. Prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan dampak negatif seperti kinerja akademis yang buruk dan dapat menyebabkan mahasiswa tidak puas dengan kehidupan akademiknya (Kim and Seo, 2015). Selain itu, menurut penelitian Stead, Shanahan, dan Neufeld (2010) konsekuensi yang berhubungan dengan kesehatan mental adalah prokrastinasi

dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Triyono dan Khairi (2018) prokrastinasi akademik memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi negatif bagi siswa seperti cemas dan stress. Berdasarkan penelitian Suhadianto dan Pratitis (2019) prokrastinasi memiliki dampak pada mahasiswa yang sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku, akademik, fisik, moral, dan interpersonal.

Menurut Biordy (dalam Alaihim, Arneliwati dan Misrawati, 2014) salah satu penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan keikutsertaannya dalam kegiatan organisasi. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian dari Iswahyudi dan Mahmudi pada tahun 2016 yaitu ada pengaruh mengikuti organisasi kemahasiswaan terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di IKIP PGRI Madiun. Akan tetapi menurut Forum Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Pendidikan Indonesia (dalam Ilyana, Utami, dan Mulyawati, 2015) menyatakan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi dapat mengatur waktunya lebih baik sehingga dapat terhindar dari melakukan prokrastinasi. Hendra (2018) menyatakan bahwa terdapat manfaat mengikuti organisasi kemahasiswaan bagi mahasiswa, diantaranya adalah: (1) menjadi tempat dan sarana untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang dipelajari di program studi. (2) menjadi alat dalam melatih diri mempraktekan keilmuan formal yang dipelajari di kelas dan di kampus. (3) menumbuhkan kemampuan sosial secara individu mahasiswa sebagai modal sebelum terjun kedalam kehidupan bermasyarakat. (4) menjadi pribadi yang kuat dalam menghadapi tekanan, baik pendidikan maupun luar pendidikan serta memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari. (5) meningkatkan wawasan dan pengetahuan, baik ilmu pendidikan yang dipelajari di kelas maupun ilmu penunjang penguat keilmuan masing-masing. (6) memperluas jejaring pergaulan mahasiswa dalam maupun luar kampus. (7) belajar mengatur manajemen waktu. (8) melatih dan menumbuhkan peran leadership seseorang atau kepemimpinan. (9) memperluas dan membangun jaringan dan kerjasama (*networking*) sekaligus menjadi tempat latihan sebelum masuk kedalam dunia kerja yang sesungguhnya ditengah masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Haryanti dan Santoso (2020) mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi berada dalam kategori sedang untuk melakukan prokrasitulasi akademik sebanyak 74%. Kemudian 13,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi dan sebanyak 12,6% mahasiswa pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya kecenderungan yang cukup tinggi dari mahasiswa yang aktif berorganisasi untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Urgensi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UMS cenderung lebih memilih bermain *handphone* untuk bermain game ataupun membuka *YouTube*, menonton film, bermain bersama teman dan tidur daripada untuk mengerjakan tugas kuliah. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa tersebut malas mengerjakan tugas, kurangnya motivasi, lelah karena ada kegiatan lain, *deadline* tugas yang lama, serta terlalu santai. Sehingga mengakibatkan mahasiswa merasa panik, gelisah, tidak tenang dan khawatir, namun ada juga yang menganggap biasa saja. Akibat dari menunda mengerjakan tugas antara lain mahasiswa menjadi terburu-buru untuk mengerjakan tugasnya karena *deadline* yang sudah dekat, sehingga mendapatkan hasil kurang maksimal sampai telat mengumpulkan tugas, kemudian tugas menjadi menumpuk sehingga mahasiswa menjadi keteteran untuk mengerjakannya.

Berdasarkan riset awal oleh peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa UMS mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil riset awal yang dilakukan dengan menggunakan *google form* kepada 68 orang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang terdiri dari 34 mahasiswa aktif organisasi dan 34 mahasiswa tidak aktif organisasi. Data tersebut menunjukkan bahwa dari 34 mahasiswa aktif organisasi sebanyak 94,11% mengaku pernah melakukan prokrastinasi akademik. Sebanyak 58,82% melakukan prokrastinasi akademik kadang-kadang, dan sebanyak 35,29% sering melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan dari 34 mahasiswa yang tidak aktif mengikuti organisasi sebanyak 100% mengaku pernah melakukan prokrastinasi akademik. 67,64% melakukan prokrastinasi akademik kadang-kadang dan 32,35% sering melakukan prokrastinasi akademik.

Regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Ardina dan Wulan, 2016) mengacu pada pemikiran, perasaan, serta perilaku yang berorientasi untuk mencapai tujuan. Individu yang memiliki regulasi diri merupakan orang yang memiliki inisiatif dalam usahanya untuk belajar sebab mereka sadar akan kekuatannya serta batas kemampuannya, dan mereka diarahkan target yang mereka buat sendiri dan memiliki strategi dalam menyelesaikan tugas. Zimmerman dan Pons (dalam Ghufroon & Suminta, 2010) menyatakan salah satu faktor regulasi diri yakni perilaku yang merupakan usaha individu dalam memanfaatkan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar serta optimal usaha yang dilakukan seseorang dalam merencanakan suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi diri seseorang. Steel (dalam Grunschel, Patrzek, dan Fries 2012) menyatakan penyebab seseorang memiliki regulasi diri yang rendah dikarenakan rendahnya motivasi diri dan mudahnya terdistraksi, penelitian yang dilakukan peneliti selama beberapa tahun terakhir memandang fenomena prokrastinasi akademik sebagai kegagalan dalam regulasi diri. Didukung oleh Sirois dan Pychyl (2013) yang berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan bentuk dari kegagalan regulasi diri

Hasil penelitian yang telah dilakukan Alfiana (2013) kepada 200 responden penelitian, yang diantaranya 113 mahasiswa aktif organisasi dan 87 mahasiswa tidak aktif organisasi menunjukkan bahwa mahasiswa aktif organisasi memiliki regulasi diri yang lebih besar daripada mahasiswa tidak aktif organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian Fitriya dan Lukmawati (2016) pada 123 mahasiswa STIKES di Palembang terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wardani dan Nurwardani pada tahun 2019 dengan hasil terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menemukan hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

mahasiswa tidak hanya pada tugas akhir saja melainkan juga meliputi kegiatan akademik selama mahasiswa masih aktif mengikuti perkuliahan, peneliti juga membandingkan subjek penelitiannya yaitu mahasiswa yang aktif berorganisasi dan mahasiswa tidak aktif berorganisasi. Kemudian penelitian ini belum pernah dilakukan di UMS.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis dan non aktivis UMS?
- 2) Apakah terdapat perbedaan regulasi diri antara mahasiswa aktivis dan non aktivis UMS?
- 3) Apakah terdapat perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa aktivis dan non aktivis UMS?

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, khususnya penelitian korelasi dan komparasi yaitu untuk menguji hubungan antara 2 variabel kemudian membandingkan variabel. Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu regulasi diri, prokrastinasi akademik serta mahasiswa aktivis dan non aktivis. Pada penelitian ini, variabel regulasi diri peneliti mengadaptasi skala dari skala Magno (2010) yaitu *Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL-S)* yang mengacu pada aspek regulasi diri dari Zimmerman dan Pons yaitu *Memory Strategy, goal setting, self-evaluation, seeking assistance, environmental structuring, learning responsibility, organizing*. Kemudian pada variabel prokrastinasi akademik peneliti mengadaptasi skala dari skala Tuckman (1991) yaitu *Academic Procrastination Scale*, yang mengacu pada aspek prokrastinasi akademik dari Tuckman yaitu kecenderungan untuk menunda untuk mulai mengerjakan suatu tugas, kecenderungan untuk mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas yang kurang disenangi, kemudian jika mungkin akan menghindari tugas yang kurang menyenangkan dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas akibat menunda mengerjakan tugas yang dialami diri

sendiri. Kedua skala tersebut menggunakan Bahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh peneliti melalui lembaga Bahasa. Setelah selesai menerjemahkan skala penelitian, peneliti melakukan *expert judgement*. Profesional *judgement* pada penelitian ini merupakan dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Setelah dilakukan *experts judgement*, peneliti menganalisis hasil *experts judgement* untuk menghitung validitasnya. Dari perhitungan validitas diperoleh koefisien validitas bergerak dari 0,88 sampai dengan 0,94 untuk skala regulasi diri dan dari 0,88 sampai dengan 0,94 untuk skala prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Validitas semua skala

Skala	Validitas	Jumlah Aitem
<i>Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL-S)</i>	0,88-0,94	48
<i>Academic Procrastination Scale</i>	0,88-0,94	8

Kemudian setelah menghitung validitas, skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik diujicobakan kepada 170 mahasiswa S1 aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Juli 2020. Kemudian dilakukan perhitungan reliabilitas dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,933 untuk skala regulasi diri dan 0,698 untuk skala prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Reliabilitas semua skala

Skala	Reliabilitas	Jumlah Aitem
<i>Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL-S)</i>	0,933	48
<i>Academic Procrastination Scale</i>	0,698	8

Sehingga dapat diartikan bahwa skala regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini valid dan reliabel. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 18 tahun sampai 24 tahun. Pemilihan subjek didasarkan pada perkembangan utama yang umum dalam delapan periode perkembangan manusia. Menurut Papalia dan Feldman (2015) pada usia 11 tahun sampai 20 tahun, manusia masuk dalam periode remaja, perkembangan kognitif saat periode remaja seseorang sudah mampu berpikir secara abstrak dan penalaran ilmiahnya mulai berkembang, fokus pendidikan pada persiapan memasuki pendidikan tinggi atau dunia kerja. Sedangkan saat usia 20 tahun sampai 40 tahun, manusia termasuk dalam masa peralihan dan dewasa muda, perkembangan kognitif pada masa ini

yaitu pemikiran dan pertimbangan moral menjadi lebih kompleks, pilihan pendidikan dan pekerjaan dibuat, kadang-kadang setelah melalui periode eksplorasi. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *random sampling*. Metode *random sampling* digunakan untuk mengambil sampel sehingga setiap anggota dari populasi memiliki kesempatan dan peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan alat yang digunakan berupa skala. Penyajian skala pada penelitian ini diberikan melalui *google form*. Peneliti mengambil minimal 380 sampel berdasarkan teori Sekaran (dalam Azwar 2017) mengenai ukuran sampel untuk berbagai ukuran populasi. Peneliti melakukan pengambilan data selama 14 hari dari tanggal 26 Juni 2020 sampai dengan 10 Juli 2020, dari sekian lama didapatkan 403 responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis dan non aktivis Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai r koefisien korelasi sebesar -0.206 dan p value sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Nilai koefisien korelasi bersifat negatif yang berarti semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Hasil tersebut didukung oleh teori Zimmerman (dalam Sandars dan Cleary, 2011) bahwa regulasi diri mengarah kepada pemikiran, perasaan serta perilaku yang berorientasi mencapai tujuan. Regulasi diri yang baik menyebabkan individu memiliki inisiatif dalam usahanya untuk belajar karena mereka menyadari akan kekuatannya dan batas kemampuannya, dan karena mereka diarahkan oleh target yang mereka buat sendiri dan memiliki strategi dalam menyelesaikan tugas. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Nisva dan Okfrima (2019) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa KSR PMI di Universitas Negeri Padang.

Analisis komparatif untuk variabel regulasi diri menunjukkan bahwa mahasiswa aktivis memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi daripada

mahasiswa non aktivis. Hal ini dapat dilihat dari *Mean* untuk mahasiswa aktivis yaitu 146.90 yang lebih besar dari mahasiswa non aktivis yaitu 142.57. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Alfiana (2013) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif organisasi memiliki regulasi diri yang lebih besar daripada mahasiswa yang tidak aktif organisasi. Selanjutnya, untuk variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa mahasiswa aktivis memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah daripada mahasiswa non aktivis. Hal ini dapat dilihat dari *Mean* untuk mahasiswa aktivis yaitu 18.61 yang lebih kecil dari mahasiswa non aktivis yaitu 19.25. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Ilyana, Utami, dan Mulyawati (2015) bahwa sebagian besar mahasiswa FE UNY yang aktif mengikuti organisasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Pada hasil perbandingan antara mahasiswa aktivis dan non aktivis mendapatkan hasil bahwa regulasi diri mahasiswa aktivis lebih tinggi daripada mahasiswa non aktivis kemudian prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis juga lebih rendah daripada mahasiswa non aktivis. Mahasiswa aktivis organisasi mempunyai tanggung jawab serta tugas yang lebih daripada mahasiswa non aktivis dikarenakan mahasiswa aktivis organisasi harus membagi tugas antara kegiatan akademik dengan kegiatan organisasi. Hal tersebut dapat melatih mahasiswa aktivis organisasi untuk mampu mengatur waktunya dengan baik. Hasil tersebut sesuai pernyataan dari Hendra (2018) bahwa terdapat manfaat mengikuti organisasi kemahasiswaan bagi mahasiswa, antara lain: (1) menjadi tempat dan sarana untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang dipelajari di program studi. (2) menjadi alat dalam melatih diri mempraktekan keilmuan formil yang dipelajari di kelas dan di kampus. (3) menumbuhkan kembangkan kemampuan sosial secara individu mahasiswa sebagai modal sebelum terjun kedalam kehidupan bermasyarakat. (4) menjadi pribadi yang kuat dalam menghadapi tekanan, baik pendidikan maupun luar pendidikan serta memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari. (5) meningkatkan wawasan dan pengetahuan, baik ilmu pendidikan yang dipelajari dikelas maupun ilmu penunjang penguat keilmuan masing-masing. (6)

memperluas jejaring pergaulan mahasiswa dalam maupun luar kampus. (7) belajar mengatur manajemen waktu. (8) melatih dan menumbuhkan peran *leadership* seseorang atau kepemimpinan. (9) memperluas dan membangun jaringan dan kerjasama (*networking*) sekaligus menjadi tempat latihan sebelum masuk kedalam dunia kerja yang sesungguhnya ditengah masyarakat.

Karena kegiatan organisasi kemahasiswaan membutuhkan waktu tersendiri, mahasiswa aktivis diharuskan mampu mengatur waktunya agar kegiatannya dalam berorganisasi tidak bertabrakan ataupun mengganggu kegiatan akademiknya sebagai mahasiswa, sehingga mahasiswa aktivis harus mampu mengendalikan setiap perilakunya agar setiap waktu luang yang dimiliki dapat digunakan secara maksimal dan tidak terbuang sia-sia, hal tersebut dapat melatih mahasiswa aktivis untuk mengatur waktunya dalam mengerjakan tugas kuliah maupun belajar untuk ujian. Karena kemampuan tersebut sering terlatih saat menjadi mahasiswa aktivis sehingga mahasiswa aktivis memiliki regulasi diri yang tinggi dan dapat terhindar dari prokrastinasi akademik.

4. PENUTUP

- 1) Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis dan non aktivis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Nilai koefisien korelasi bersifat negatif yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa maka prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta semakin menurun.
- 2) Dari analisis komparatif untuk variabel regulasi diri menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi diri mahasiswa aktivis dan non aktivis dengan mahasiswa aktivis memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi daripada mahasiswa non aktivis. Selanjutnya, untuk variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis dan non aktivis dengan mahasiswa aktivis memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah daripada mahasiswa non aktivis.

- 3) Bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah untuk tidak perlu takut mengikuti organisasi kemahasiswaan baik tingkat Program Studi, Fakultas maupun Universitas karena mengikuti organisasi kemahasiswaan dapat memberikan manfaat diantaranya dapat melatih untuk mengatur manajemen waktu, serta memperluas dan membangun jaringan dan kerjasama (*networking*) sekaligus menjadi tempat latihan sebelum masuk kedalam dunia kerja yang sesungguhnya ditengah masyarakat
- 4) Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait perbedaan prokrastinasi akademik dan regulasi diri antara mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir karena tingkat kesulitan tugas akademik disetiap semester berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaihim, W. S., Arneliwati, & Misrawati. (2014). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *JOM PSIK*, 1(2), 1-8.
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jual Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259.
- Ardina, P. R., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67-76.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Belajar.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psychathic*, 2(2), 123-132.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63-74
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. doi:10.1007/s10212-012-0143-4

- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41-47
- Hendra, F. (2018). Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Keterampilan Berbahasa Arab. *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Kebahasaaraban*, vol. 5 No. 1, 103-120.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). *Analysis of procrastination among university students. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.385
- Ilyana, S., Utami, I. S., & Mulyawati, R. (2015). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik antara Mahasiswa yang Aktif dan Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pelita*, X(1), 41-52.
- Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2016). Pengaruh Mengikuti Orgamawa dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 41-55.
- Jannah, M., & Muis, D. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1-8.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33, doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 45 – 52. doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019, Juni). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Jurnal PSYCHE* 165, Vol. 12(No.2), 155-164.
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201. doi:10.1007/s10447-012-9150-z
- Sandars, J., & Cleary, J. T. (2011). Self-regulation theory: Applications to medical education: AMEE Guide No. 58. *Medical Teacher*, 875-886. doi:10.3109/0142159X.2011.595434
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127, doi: 10.1111/spc3.12011

- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 204-223.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 58-74.
- Wardani, A. K., & Nurwardani, M. (2019). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Regulasi diri dan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 14-21.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Springer*, 1-14, doi:10.1007/s10459-018-9832-3