

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING*, DUKUNGAN SOCIAL ORANG TUA DAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASITINASI AKADEMIK DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA

Kusuma Wardani, Nanik Prihartanti, Partini
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

(PBB) menyatakan bahwa dunia Pendidikan menjadi salah satu sektor yang terdampak adanya wabah COVID-19, Kemendikbud Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 (pembelajaran dilakukan secara Daring), meskipun pembelajaran daring telah dilakukan selama kurun waktu kurang lebih 1 tahun ini nyatanya masih memiliki kendala dalam pelaksanaannya. Salah satu factor penghambatnya yaitu Prokrasitnasi akademik. Berdasarkan survey peneliti menemukan sebanyak 66,7% mahasiswa mengaku menunda mengerjakan tugas sekolah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stress akademik dengan prokrasitnasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa. Metode pengolahan data dalam pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi berganda dan analisis korelasi parsial dengan partisipan adalah mahasiswa UMS (N= 103). Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stress akademik dengan prokrasitnasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa $p = 0,000$ ($p < 0,05$), pengaruh sumbangan sebesar 40,8%.

Kata Kunci: *self regulated learning*, dukungan social orang tua, *Stres akademik* prokrasitnasi akademik

Abstract

UN) states that the world of education is one of the most affected sectors in covid-19, 2020 purdibud of the no. 1 ministry of higher education (learning is done online), even though online learning has been conducted for less than a year, it still has challenges in performing it. One of the disruptive factors is the academic promotion. According to researchers, as many as 66.7% admitted to postponing their schoolwork. The purpose of this study is to determine the relationship between self regulated learning, social parental support and academic stress with academic proxtination during the covid-19 pandemic of students. Data processing methods in hypothetical testing using multiple regression analysis and partial correlation analysis with participants are students at the ums (n = 103). Sampling retrieval techniques using random sampling techniques. Studies show that there is a connection between self regulated learning, social support of parents and academic stress with the covid-19 pandemic time in students $p = 0,000$ ($p < 0.05$), the impact of donations by 40.8%.

Keyword : self regulated learning, social parental support, academic stress, and academic proxtination

1. PENDAHULUAN

Virus corona telah menginfeksi Indonesia selama satu tahun, sejak 2 Maret 2020. Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyatakan bahwa dunia Pendidikan menjadi salah satu sektor yang terdampak adanya wabah ini (Purwanto, 2020). Sebagai upaya untuk mencegah

penyebaran covid 19, *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang akan berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Bahkan selama merebaknya, covid 19 di Indonesia, banyak cara yang dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebarannya dengan *social distancing*, salah satunya dengan adanya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020, tentang pembelajaran dilakukan secara Daring untuk semua sekolah, dari TK hingga perguruan tinggi, dalam rangka pencegahan serta meminimalisir penyebaran *Corona Virus Disease* (covid-19) (Kemendikbud, 2020). Terhitung sejak tanggal 17 Maret 2020 hingga saat ini kegiatan pembelajaran masih ada yang menggunakan metode daring dalam pelaksanaannya.

Sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk aktif dalam aktivitas belajar mengajar serta mengerjakan tugas-tugas pekerjaan rumah yang diberikan dengan baik serta tepat waktu. Pembelajaran daring meskipun telah dilakukan selama kurun waktu kurang lebih 1 tahun ini nyatanya masih memiliki kendala dalam pelaksanaannya. Hal ini terlihat dari data yang ada selama SFH mahasiswa merasa tugas yang diberikan tidak terlalu optimal. Berdasarkan hasil survey *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menunjukkan 66 persen dari 60 juta peserta didik dari berbagai jenjang Pendidikan mengatakan bahwa mereka tidak nyaman melakukan pembelajaran online (Kasih, 2020). Selain itu, sebesar 38 persen hasil survey UNICEF mengatakan jika mereka merasa kurang mendapatkan bimbingan dari pembimbing akademik terkait materi yang dipelajari (Kasih, 2020). Banyak orang tua yang mengatakan jika anaknya tidak serius ketika melakukan pembelajaran online (Haryudi, 2021). Jadi dapat dikatakan pembelajaran online dinilai sangat tidak efektif dan dapat menghambat hasil belajar (Dwi C et al., 2020). Pembelajaran online ini membuat beban tugas semakin berat karena penugasan seringkali diberikan dalam waktu yang bersamaan (Winangun, 2020).

Perkembangan dunia pendidikan semakin meningkat, dan kualitas pendidikan juga menjadi tumpuan penting dalam menciptakan generasi yang berkualitas. Semuanya bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang memiliki daya pikir yang kreatif dan inovatif. Namun dalam pencapaian tujuan pendidikan memang tidak mudah untuk dicapai. Banyak faktor yang dapat menghambat kemajuan ini salah satunya adalah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah suatu kegiatan penundaan yang di lakukan yang disengaja oleh mahasiswa, meskipun mahasiswa tersebut sadar bahwa tindakannya akan berdampak pada aktivitas yang dijalankannya. Seperti menghadapi tugas-tugas penting (tugas primer) perilaku menunda akan selalu dilakukan bahkan sudah menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan. Dalam lingkungan akademik, sebagian besar dari mahasiswa telah mengakui mempunyai

kecenderungan melakukan prokrastinasi yang pada akhirnya menimbulkan dampak negatif (Rohmatun & Taufik, 2014).

Hal tersebut sejalan dengan hasil survei dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai Prokrastinasi akademik. Peneliti menyebarkan kuesioner guna mendukung data awal mengenai Prokrastinasi akademik dan mendapatkan 54 responden dengan mendapatkan hasil, yaitu

Tabel. 1 Kesulitan yang dialami saat belajar secara daring

Kesulitan memahami materi pelajaran	22,3%
Jaringan internet kurang stabil	61%
Bosan, jenuh, malas, merasa tertekan, stress, lelah, Pemberian tugas terlalu banyak, Tidak bias berkonsentrasi	16,7%
Total	100%

Tabel. 2 Menunda mengerjakan tugas sekolah

Iya	66,7%
Tidak	33,3%
Total	100%

Tabel. 3 Faktor penghambat siswa dalam menyelesaikan tugas

Kesulitan memahami materi pelajaran	7%
Rentang deadline tugas masih lama	13%
Tugas terlalu banyak/ mengerjakan tugas yang lain	12,2%
Malas	5,6%
Melakukan aktivitas lain (bermain hp, tidur, menonton film, bermain bersama teman-teman, membantu orang tua)	44,5%
Jaringan internet	1%
Tidak ada	16,7%
Total	100%

Berdasarkan tabel diatas di dapat kesimpulan bahwa, sejak wabah pandemi covid-19 mahasiswa tidak dapat belajar dengan maksimal menggunakan system daring, kurangnya interaksi secara langsung membuat siswa tidak dapat focus dalam mengikuti pembelajaran sehingga tidak dapat memahami materi yang disampaikan, masih ada siswa yang selalu menunda mengerjakan tugas yang diberikan. Selain itu ditemukan pula berbagai faktor yang menyebabkan siswa terlambat dalam mengumpulkan tugas diantaranya tidak memahami materi, mendapatkan tugas terlalu banyak, melakukan aktivitas lain yaitu bermain hp, tidur, menonton film, bermain bersama teman-teman, terdapat pula yang malas mengerjakan tugas

Hasil penelitian Rozzaqyah (2021) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 29% dan sedang 46% dari 81 mahasiswa. Selain itu, hasil nilai rata-rata prokrastinasi akademik dalam penelitian Jannah, Paula & Kagoya (2021) termasuk dalam kategori cenderung tinggi yakni sebesar 62,34. Hal ini

menunjukkan bahwa angka prokrastinasi akademik mahasiswa masih banyak terjadi.

Minimnya interaksi juga dapat menjadikan mahasiswa menjadi malas, jenuh dan bosan. Kelelahan, jenuh dan bosan akan membuat perilaku prokrastinasi tersebut muncul karena mahasiswa akan melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan (Setyowati et al., 2020).

Fenomena yang telah dipaparkan oleh peneliti didukung dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan, bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik adalah mahasiswa yang memiliki etos kerja yang rendah karena mahasiswa tidak memiliki kemampuan mengontrol diri dari hal-hal yang dapat membuat mahasiswa menunda tugas (Utomo, 2010). Menurut Watson anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas-tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan (Burhani, 2016). Menurut Michelle mahasiswa mengalami stress dan cemas akibat kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan tugas, ketakutan menghadapi guru, jenuh, malas dan lain-lain. keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru adalah karena mahasiswa merasa takut gagal (Srantih, 2014). Hal ini sesuai dengan pendapat Indra (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik ialah adanya pemikiran-pemikiran yang irrasional dalam pengaturan waktu yang kurang baik, dan mahasiswa cenderung melakukan hal yang menyenangkan dibandingkan belajar. Penundaan dalam mengerjakan PR jelas memberikan dampak yang negatif dalam proses pembelajaran mahasiswa.

Ghufro dan Risnawita (2012) menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik diantaranya adalah Faktor Internal, Faktor ini dibagi menjadi dua bagian yakni faktor fisiologis dan psikologis Faktor psikologis dipengaruhi oleh motivasi, kontrol diri serta trait kepribadian yang tercermin dalam *self regulation*, serta tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

Ada pendapat yang menyatakan bahwa prokrastinasi adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola dan memanfaatkan waktu (Saman, 2017). Zumbunn (2011) suatu proses yang dapat membantu mahasiswa mengelola pikiran, perilaku, dan emosi yang mereka miliki sehingga mereka mampu mengarahkan pengalaman belajar dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya disebut juga dengan *self regulated learning*. Mahasiswa sangat membutuhkan kemampuan *self regulated learning* dalam proses belajarnya untuk meminimalisir tindakan prokrastinasi akademik yang dialami dirinya. Sehingga meskipun adanya faktor-faktor penghambat dalam aktivitas pembelajaran secara daring, mahasiswa diharapkan mampu bertanggung jawab atas pembuatan keputusan yang berkaitan dengan

proses belajarnya dan mampu memanfaatkan kemampuan *self regulated learning* yang dimilikinya walaupun dihadapkan pada situasi saat ini. Berbagai tuntutan tugas yang dibebankan, mahasiswa membutuhkan keterampilan dan kemampuan dalam menata kegiatan belajar, mengontrol perilaku diri, memahami arah, tujuan, dan sumber-sumber yang dapat menyokong dirinya untuk belajar. Pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dibutuhkan mahasiswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu dalam menyesuaikan dan mengendalikan diri, utamanya jika dalam melalui tugas-tugas yang dianggap sulit. (Richard Allen Carter, 2020)

Proses pendidikan tidak terlepas dari peran orang tua. Perhatian orangtua sangat diperlukan mahasiswa selama proses pendidikannya. Tanpa perhatian orangtua akan ada kecenderungan mahasiswa tidak melakukan aktifitas belajar sebagaimana yang diharapkan, seperti penundaan tugas yang diberikan Khairani & Saputra, (2021). Menurut House dan Kahn (dalam Iksan, 2013), dukungan sosial orangtua adalah sebagai tindakan yang bersifat membantu dalam melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahan. Dukungan sosial orangtua sangat penting dan berpengaruh bagi anak dalam mengembangkan segala aspek dan kemampuan yang dimiliki anak. Orangtua merupakan tokoh yang sangat berperan dalam perkembangan pribadi maupun keberhasilan anak. Menurut Ahyani dan Asmarani (2012), dukungan orangtua sebagai komponen penting dengan segenap perhatian yang diberikannya kepada anak dalam rangka proses belajarnya, dapat memengaruhi motivasi anak itu sendiri. Sejalan dengan hal itu, Nafeesa (2018) menyatakan dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, teman, sahabat, dan kekasih memiliki pengaruh dalam mendorong perilaku prokrastinasi. Pada penelitian lain, menunjukkan hasil adanya hubungan dengan taraf negatif yang signifikan pada dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik (Hadiwinarto, 2020).

Burka dan Yuen (Handayani & Abdullah, 2016) menyatakan bahwa menunda-nunda dapat menumbuhkan stres dan stres juga dapat meningkatkan perilaku penundaan. Siklus ini sulit untuk dihentikan serta mengakibatkan tubuh sulit untuk beristirahat serta mengurangi kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan sehingga timbul rasa tertekan dan gugup. Berdasarkan uraian pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah stres. Taylor (1995) mengatakan stres adalah kondisi yang tidak seimbang antara kemampuan diri dengan tuntutan yang ada. Stres akademik merupakan sebuah reaksi yang timbul sebab adanya beberapa tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa (Olejnik & Holschuh, 2007). Fontana (Rumiani, 2006) menyebutkan bahwa hal-hal seperti banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan dapat

berpotensi menjadi sumber tekanan (stresor) bagi mahasiswa sehingga dapat berakibat kelelahan atau fatigue. Kondisi lelah atau *fatigue* tersebut menurut Friedberg (Rumiani, 2006) dapat mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi, kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena banyaknya stresor yang diterima. Kondisi tersebut sangat berpotensi membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Peneliti melakukan penelusuran pada penelitian terdahulu, terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan pengambilan prokrastinasi akademik mahasiswa yakni dengan judul “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Di Masa Pandemi Covid-19” oleh rizkyani, feronika, & saridewi (2020) Populasi penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan kimia angkatan 2017, 2018, dan 2019 berjumlah 210 mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 68 mahasiswa, dengan hasil penelitian memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,409$ dengan signifikansi $0,001$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi covid-19. penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Khairani, (2021) dengan judul “*Relationship between Parent’ Social Support and Student Academic Procrastination Completing Assignments at SMAN*” Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMAN 1 X Koto Singkarak kelas XI dan XII yang berjumlah 401 orang siswa dan sampel sebanyak 215 orang siswa, dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik siswa menyelesaikan tugas pelajaran di SMAN, artinya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa menyelesaikan tugas pelajaran di SMAN dan dengan nilai koefisien korelasi adalah $-0,144$ dan nilai signifikan sebesar $0,035$. Penelitian lainnya oleh Yunina & Abdurrohim (2019), yang berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang” dengan Sampel Sampel pada penelitian ini berjumlah 266 mahasiswa angkatan 2014-2018. menunjukkan bahwa Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA dengan korelasi $r_{xy} = 0,394$ dengan taraf signifikan sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Sehingga apabila stress akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan, begitu pula sebaliknya, jika stress akademik mengalami penurunan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan dapat dilihat

dari subjek dan tempat yang digunakan. Selain itu, kesamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah terletak pada jenis variabel terikat yang digunakan yaitu variabel prokrastinasi akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada terdapatnya ketiga variabel bebas dikaitkan dengan variabel terikat. Ketiga variabel bebas tersebut sejauh mana memiliki sumbangsih yang dominan terhadap variabel terikat. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan dan fakta di lapangan, penulis memutuskan untuk meneliti pengambilan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan meninjau tiga variabel bebas, yakni *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stres akademik. Perumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa?

Berdasarkan dengan paparan di atas, peneliti dapat mengambil beberapa hipotesis meliputi Hipotesis Mayor yaitu ada hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan *stres akademik* dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa. Hipotesis Minor yaitu (1) ada hubungan negative antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. (2) ada hubungan negative antara dukungan social orang tua dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi dukungan social orang tua maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. (3) ada hubungan positif antara *stres akademik* dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *stres akademik* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan non eksperimen. Di dalam penelitian ini terdapat 4 variabel penelitian dengan variabel bebas sebanyak 3 (*Self Regulated Learning*, Dukungan Sosial Orangtua dan *Stres akademik*) variabel tergantung sebanyak 1 variabel (Prokrastinasi akademik) . Lokasi penelitian dilakukan di Surakarta, Jawa Tengah dengan populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang aktif menjalani pembelajaran daring dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 103 responden mahasiswa/i aktif Univeristas Muhammadiyah Surakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Random Sampling*.

Data dalam penelitian ini menggunakan skala dan di aplikasikan ke dalam *google form* dan lembaran skala, menggunakan model skala likert. Instrumen dalam penelitian ini

berupa skala tertutup yang berarti responden hanya memilih salah satu jawaban yang telah tersedia. Skala penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), selanjutnya penelitian ini menggunakan empat skala sebagai alat pengumpul data yaitu:

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada beberapa yang ditampilkan dalam hasil penelitian yaitu perhitungan kategorisasi masing-masing skala penelitian, hasil uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas, selanjutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan teknik regresi linier dan perhitungan sumbangsih efektif pada masing-masing variabel bebas ke variabel terikat.

Tabel 4 Kategori Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval Kecenderungan	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X \ll M - 1,5SD$	<32	3	2,9%
Rendah	$M - 1,5sd < X \ll M - 0,5SD$	33-41	21	20,4%
Cukup	$M - 0,5SD < X \ll M + 0,5SD$	42-50	50	48,5%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \ll M + 1,5SD$	51-59	28	27,2%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	>60	1	1,0%
Total			103	100%

Berdasarkan tabel diatas, perolehan skor pada skala prokrastinasi akademik dengan jumlah responden sebanyak 103 orang mahasiswa. Memperoleh hasil sebanyak 50 orang (48,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan prokrastinasi akademik yang sedang.

Tabel 5 Kategori Skor *self regulated learning*

Kategori	Interval Kecenderungan	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X \ll M - 1,5SD$	<37	0	0
Rendah	$M - 1,5sd < X \ll M - 0,5SD$	38-47	0	0
Cukup	$M - 0,5SD < X \ll M + 0,5SD$	48-58	8	7,8%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \ll M + 1,5SD$	59-68	39	37,9%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	>69	56	54,4%
Total			103	100%

Berdasarkan tabel diatas, perolehan skor pada skala *self regulated learning* dengan jumlah responden sebanyak 103 orang mahasiswa. Memperoleh hasil sebanyak 56 orang (54,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan *self regulated learning* yang sangat tinggi.

Tabel 6 Kategori Skor dukungan sosial orangtua

Kategori	Interval Kecenderungan	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X \ll M - 1,5SD$	<35	0	0%
Rendah	$M - 1,5sd < X \ll M - 0,5SD$	36-45	5	4,9%
Cukup	$M - 0,5SD < X \ll M + 0,5SD$	46-55	3	2,9%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \ll M + 1,5SD$	56-65	53	51,5%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	>66	42	40,8%
Total			103	100%

Berdasarkan tabel diatas, perolehan skor pada skala dukungan sosial orangtua dengan jumlah responden sebanyak 103 orang mahasiswa. Memperoleh hasil sebanyak 53 orang (51,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan dukungan sosial orangtua yang tinggi.

Tabel 7 Kategori Skor stress akademik

Kategori	Interval Kecenderungan	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X \ll M - 1,5SD$	<32	1	1,0%
Rendah	$M - 1,5sd < X \ll M - 0,5SD$	33-41	17	16,5%
Cukup	$M - 0,5SD < X \ll M + 0,5SD$	42-50	52	50,5%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \ll M + 1,5SD$	51-59	29	28,2%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	>60	4	3,9%
Total			103	100%

Berdasarkan tabel diatas, perolehan skor pada skala stress akademik dengan jumlah responden sebanyak 103 orang mahasiswa. Memperoleh hasil sebanyak 52 orang (50,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan dukungan sosial orangtua yang sedang.

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk menguji sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel terdistribusi normal atau tidak normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 8 Uji Normalitas

Variabel	Sig. Kolmogorov-smirnov	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Self regulated learning</i> , Dukungan sosial orangtua, stress akademik, Prokrastinasi akademik	0,649	0,793	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov*

diketahui bahwa nilai signifikansi (0,649) Sig. (2-tailed) = 0,793; ($p > 0,05$) pada variabel *Self regulated learning*, Dukungan sosial orangtua, stress akademik, Prokrastinasi akademik lebih besar dari nilai probabilitas (0,05) maka data terdistribusi normal, dengan demikian asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Uji linieritas dilakukan bertujuan untuk menguji sebaran data pada variabel-variabel mempunyai hubungan linier atau tidak linier, hasil uji linieritas adalah sebagai berikut:

Tabel 9 Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self regulated learning</i> - Prokrastinasi akademik	0,401	Linier
Dukungan sosial orangtua - Prokrastinasi akademik	0,810	Linier
Stress akademik - Prokrastinasi akademik	0,803	Linier

Berdasarkan tabel uji linieritas diatas dengan menggunakan *deviation from linearity* diketahui bahwa variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik lebih besar dari probabilitas (0,401 > 0,05), artinya ada hubungan yang linier, selanjutnya adalah variabel Dukungan sosial orangtua dengan Prokrastinasi akademik lebih besar dari nilai probabilitas yaitu 0,810 > 0,05, artinya variabel tersebut memiliki hubungan linieritas secara signifikan. Sementara pada variabel stress akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan linieritas yaitu (0,803 > 0,05).

Uji multikolinearitas dilakukan bertujuan untuk menguji apakah model regresi di temukan adanya korelasi (hubungan kuat) antar variabel bebas dengan variabel terikat, model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi gejala multikolinearitas, adalah sebagai berikut :

Tabel 10 Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan	
	Tolerance	VIF*	Tolerance	VIF*
<i>Self regulated learning</i> - Prokrastinasi akademik	0,921	1,086	Tidak terjadi multikolinieritas	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan sosial orangtua - Prokrastinasi akademik	0,971	1,030	Tidak terjadi multikolinieritas	Tidak terjadi multikolinieritas
Stress akademik - Prokrastinasi akademik	0,899	1,113	Tidak terjadi multikolinieritas	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan tabel uji multikolinearitas diatas dengan cara melihat nilai *tolerance* dan VIF pada bagian *collinearity statistics*, diketahui bahwa nilai *tolerance* pada variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik adalah 0,921 lebih besar dari 0,10, sementara nilai VIF - nya adalah 1,86 < 10,00. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial

orangtua dengan prokrastinasi akademik didapat nilai *tolerance* 0,971 ($>0,10$) dan nilai VIF - nya adalah 1,030 ($<10,00$), dan selanjutnya pada variabel stress akademik dengan prokrastinasi akademik didapat nilai *tolerance* 0,899 ($>0,10$) dan nilai VIF - nya adalah 1,113 ($<10,00$), maka antara variabel *self regulated learning*, dukungan sosial orangtua, stress akademik dengan prokrastinasi akademik tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi, artinya jika tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi maka ditemukan adanya korelasi (hubungan kuat) antar variabel bebas dengan variabel terikat.

Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah regresi linier berganda, hal ini bertujuan untuk ada tidaknya hubungan/pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya dalam bentuk persamaan matematik (regresi), adalah Sebagai berikut :

Tabel 11 Hasil Analisis Regresi Linier

Variabel	Koefisien Korelasi	R	R Square	F	Signifikansi (P)
X1, X2, X3 -Y	-	0,639	0,408	22,780	0,000
<i>Self Regulated Learning</i> - Prokrastinasi akademik	-0,404	-	-	-	0,000
Dukungan sosial orangtua - Prokrastinasi akademik	0,078	-	-	-	0,320
Stress akademik - Prokrastinasi akademik	0,303	-	-	-	0,000

Berdasarkan pada tabel diatas menjelaskan bahwa tingkat signifikan antara variabel *self regulated learning*, dukungan sosial orangtua, stress akademik dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 22.780, serta nilai R sebesar 0,639, karena nilai probabilitas jauh dibawah 0,05 maka terdapat hubungan antara *self regulated learning*, dukungan sosial orangtua, stress akademik.

Sementara hubungan secara parsial pada masing-masing variabel meliputi koefisien korelasi antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,404 dengan tingkat signifikansi 0,000, karena probabilitas dibawah 0,05 maka terjadi hubungan negatif dan signifikan, selanjutnya adalah koefisien korelasi antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,303 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000, karena probabilitas dibawah 0,05 maka terjadi hubungan positif dan signifikan. Sementara pada variabel dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik tidak signifikan ($0,320 > 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,078.

Angka R square pada tabel diatas sebesar 0,408, R Square dapat di sebutkan juga sebagai koefisien determinasi yang dalam hal ini berarti 40,8 %. prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel *self regulated learning*, dukungan sosial orangtua dan stress akademik, sedangkan sisanya (100 % - 40,8 % = 59,2%) dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain.

Tabel 12 Ringkasan hasil dari Analisis Korelasi dan Regresi

Variabel	Koefisien Regresi (beta)	Koefisien korelasi	Rsquare	Sumbangsih Total
<i>Self Regulated Learning</i>	-0,479541	-0,562999	.408	27,0
Dukungan sossial orang tua	0,07839	-0,009335		-0,1
stres akademik	0,317306	0,43851		13,9
Sumbangsih Total				40,8

Kontribusi variabel bebas secara parsial pada prokrastinasi akademik adalah *self regulated learning* sebesar 27,0 %, dukungan sosial orangtua sebesar -0,1 %, dan stress akademik sebesar 13,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* menjadi faktor terbesar yang memberi pengaruh pada prokrastinasi akademik.

Tabel 13 Sumbangan Relatif

Variabel	Rsquare	Sumbangsih Efektif (SE)	Sumbangsih Relatif (SR)	Sumbangsih Relatif (SR)%
<i>Self Regulated Learning</i>	.408	27,0	0,661	66,1%
Dukungan sossial orang tua		-0,1	-0,002	-0,2%
stres akademik		13,9	0,340	34%
Sumbangsih Total		40,8	99,9	99,9

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sumbangan relatif (SR) variabel *self regulated learning* terhadap prokrastiansi akademik sebesar 66,1%, dukungan sosial orangtua terhadap prokrastiansi akademik sebesar -0,2 %, dan stress akademik terhadap prokrastiansi akademik sebesar 34 %, untuk total SR adalah sebesar 99,9 atau sama dengan 1.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa ada hubungan antara hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik masa pandemi dapat diterima. Diperoleh R = 0,539, nilai F sebesar 22.780 dengan nilai p 0,000 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut juga menghasilkan sumbangan efektif dalam bentuk presentase

sebesar 40,8% terhadap prokrastinasi akademik sedangkan 59,2% dipengaruhi oleh variable lain diluar penelitian ini.

Variabel lain di luar penelitian ini diperoleh dari variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya adalah tuntutan masing-masing fakultas pada tiap universitas yang berbeda-beda. Dapat berupa metode pembelajaran yang digunakan dosen selama perkuliahan atau bahkan terkait level kesulitan tugas yang diberikan oleh dosen juga dapat mempengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penjabaran faktor pendorong munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Turmudi & Suryadi (2021), selain itu faktor lain yang membuat siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik adalah pemikiran irasional yang tidak tepat waktu, dan cenderung melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya (Fajhriani, 2020)

Hasil analisis hipotesis minor pertama yaitu variabel *self regulated learning* dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,404 dengan tingkat signifikansi 0,000, karena probabilitas dibawah 0,05 maka terjadi hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Suroso 2021; Umah 2021; Rizkyani, Feronika, & Saridewi 2020;

Hipotesis minor kedua yaitu koefisien korelasi antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,303 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000, karena probabilitas dibawah 0,05 maka terjadi hubungan positif dan signifikan (Yunina, Abdurrohman, 2019; Setiawan 2015; Darmawan 2017; Handayani & Abdullah 2016; Maulida 2021; RESSAT 2018.).

Hipotesis minor yang ke tiga yaitu koefisien korelasi variabel dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,078 dengan tingkat signifikan sebesar (0,320>0,05) artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pada mahasiswa yang mendapat dukungan sosial keluarga namun masih mengalami prokrastinasi tinggi, hal ini dapat terjadi karena masih tingginya gangguan yang dirasakan mahasiswa terutama rasa malas yang dirasakan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang diberikannya, meski keluarga sudah memberikan semangat, motivasi pada mahasiswa. Selain itu gangguan dari luar seperti ajakan bermain atau ajakan

teman lainnya yang kadang membuat mahasiswa lebih memilih kegiatan lain dibandingkan menyelesaikan terlebih dahulu tugasnya, padahal keluarga sudah memberi nasehat atau peringatan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas terlebih dahulu (Suroso 2021).

Alasan lain, ditinjau dari rentang usia responden yakni 18-27 tahun dari proses perkembangannya mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, yang umumnya berada pada akhir masa remaja dan awal masa dewasa. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan yang cepat dalam aspek biologi, intelektual, emosional, nilai dan sikap menuju kearah kematangan dan kemandirian kepribadian (Priyambodo & Setyawan, 2019). Havighurst (dalam Sarwono, 2000) berpendapat bahwa masa remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, salah satunya adalah berusaha melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya. Hal ini didukung oleh Sarwono (2000) bahwa seseorang yang berada pada masa remaja memiliki beberapa penyesuaian diri yang harus dilakukan, diantaranya adalah mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Mahasiswa yang memasuki masa dewasa, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Dengan demikian, masa belajar di perguruan tinggi merupakan masa transisi, sebagai kepribadian yang mantap dalam masa dewasa. (Hulukati & Djibra, 2018)

Pada penelitian ini variabel yang memiliki sumbangsih paling besar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa adalah variabel *self regulated learning* dengan kontribusi sebesar 27,0%. Menurut Zimmerman (1989), *self regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku.

Seorang mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. mahasiswa memiliki perencanaan yang terarah guna menetapkan strategi yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan yang akan dilakukannya. Adanya strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar akan dapat menunjang pencapaian tujuan belajarnya, dan secara tidak langsung mahasiswa memiliki pola waktu yang terstruktur yang menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar yang akan mengarahkan pada pencapaian tujuannya. Sehingga mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik berupa keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dan sesegera mungkin untuk mengerjakan tugas akademiknya sesuai dengan jadwal belajar yang telah dibuat tanpa menyalahgunakan waktu yang ada. (Santika dan Sawitri, 2016)

Mulyasa (2008) secara tegas mengatakan bahwa tujuan dalam belajar berkaitan dengan motivasi. Siswa akan melakukan sesuatu kalau ia memiliki tujuan atas perbuatannya. Jika tujuan jelas maka siswa akan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapainya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Santrock (2008) pun menyatakan bahwa motivasi merupakan proses yang memberi semangat, arah dan kegigihan perilaku. Perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh dengan energi, terarah dan bertahan lama. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Motivasi pada dimensi *self regulated learning* merupakan faktor internal yang dimiliki oleh mahasiswa yang kapasitasnya dapat digunakan untuk performa dan prestasi belajar. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya melakukan prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ferrari, 1995).

Pada aspek perilaku yang merupakan kemampuan individu dalam memilih tingkah lakunya yang sesuai dengan konteks dan prioritas kebutuhan yang diperlakukan. upaya pada aspek perilaku ini berorientasi pada pencapaian tujuan, hal ini berkaitan erat dengan kontrol diri mahasiswa. Kontrol diri yang baik sangat berpengaruh pada rendahnya prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa, sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhid (2009), menyimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan.

Mahasiswa-mahasiswa yang menjadi subyek penelitian ini ketika memiliki *self-regulated learning* yang sangat tinggi akan mampu merencanakan strategi belajar, mengorganisir, mengatur, dan menginstruksi dirinya sendiri agar dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan *deadline*. Seperti disebutkan Zimmerman (1997) bahwa individu dengan *self-regulated learning* akan menunjukkan kemampuannya untuk dapat secara aktif mengelola aktivitas dalam proses belajar untuk dirinya sendiri, mulai dari secara metakognisi, motivasi dan juga perilaku mereka. Meskipun kemampuan *self. regulated. learning* yang dimiliki mahasiswa tergolong sangat tinggi, namun mereka juga masih melakukan tindakan prokrastinasi dalam aktivitas akademiknya. Adanya pandemi covid-19 menuntut mahasiswa untuk melakukan aktivitas perkuliahan melalui daring atau online.

Hasil kategorisasi variabel Stres akademik mahasiswa terbukti sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kemungkinan stres akademik mahasiswa akan meningkat atau sebaliknya artinya tuntutan atau beban tugas yang dirasakan mahasiswa terbukti memberikan pengaruh yang signifikan pada kinerja mahasiswa, selaras dengan penelitian Elvira (2021)

Ketidakkampuan siswa untuk beradaptasi dengan situasi pandemi membuat mereka tertekan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh PH, Mubin, & Basthomi, (2020) menjelaskan bahwa selama pandemi Covid-19 siswa juga mengalami stres dikarenakan stres akademik dan tugas yang diberikan. Stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2012) merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman.

4. PENUTUP

Salah satu sektor yang paling terdampak dengan adanya wabah virus covid-19 adalah sektor pendidikan. Pembelajaran yang semula dilakukan secara luring sudah hampir selama 2 tahun dilakukan secara daring nyatanya belum bisa dianggap berhasil dalam pelaksanaannya. Salah satu faktor penghambatnya yaitu perilaku prokrastinasi akademik. 66,7% mahasiswa mengaku melakukan prokrastinasi akademik, karena prokrastinasi akademik memiliki kaitan erat dengan *self regulation learning*. hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada banyak mahasiswa yang tidak disiplin dalam manajemen kehidupannya. Dukungan sosial orang tua nyatanya tidak memiliki hubungan yang erat dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, karena selain faktor lain yang dapat mempengaruhi naik turunnya prokrastinasi akademik, rentang usia mahasiswa yang berkisar 18- 27 tahun memiliki kecenderungan ingin melepaskan diri dari orang tua dan tidak bergantung kepada orang tua. Faktor lain yang mampu meningkatkan prokrastiansi akademik yaitu tingginya stres akademik, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastiansi akademiknya.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak terutama yang terkait dalam penelitian ini. Saran yang dapat diberikan adalah, bahwa tingkat *self regulated learning* yang sangat tinggi menunjukkan mahasiswa sudah mampu mengatur pola belajarnya secara mandiri, dan mengelola afektif, kognitif serta perilakunya. Sikap positif seperti ini perlu tetap dipertahankan. Selama masa perkuliahan, perlu lebih konsentrasi pada tugas-tugas akademik serta membiasakan kontrol diri dalam pengelolaan waktu.

Tingkat stress akademik mahasiswa yang tergolong sedang menunjukkan mahasiswa belum mampu mengelola emosi, kognitif dan perilaku sehingga mahasiswa belum siap menghadapi banyaknya tuntutan akademik. Adapun alternatif saran dari peneliti untuk menurunkan stres akademik yaitu intervensi yang harus dilakukan oleh ahli salah satu teknik konseling yang biasa disebut dengan teknik restrukturisasi kognitif dari terapi perilaku

kognitif (CBT).

Kategorisasi dukungan sosial orang tua yang tergolong tinggi ini perlu dipertahankan dan dilakukan secara berkelanjutan. Dengan cara membangun keterbukaan dengan orang tua terkait permasalahan akademis, dengan dukungan sosial orangtua, mahasiswa juga diharapkan lebih *mawas* diri, karena dukungan yang diberikan orang tua baik dukungan material maupun moril sudah tergolong tinggi, mahasiswa diharapkan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, memiliki kepercayaan diri menghadapi kesulitan dalam perkuliahan ataupun saat menghadapi tugas-tugas akademik, agar dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik sehingga selama mahasiswa menjalani perkuliahan dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

Bagi universitas, tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa merupakan hal yang negatif bagi lembaga dan perlu diturunkan. Karena mahasiswa sudah memiliki *Self regulated learning* yang tergolong sangat tinggi. Jenis intervensi yang dapat menjadi alternatif untuk menurunkan prokrastinasi akademik dan dinilai efektif yaitu pelatihan *Self regulated learning* yang melibatkan *planning and goal setting, self monitoring, controlling and reflecting*. (Kirana, Sahrani dan Hastuti, 2016)

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, N. L. & Asmarani, M. S. (2012). Kecemasan Akan Kegagalan, Dukungan Orangtua, Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Di Pesentren. *Proyeksi*. 7 (1): 87-98.
- Anam, K. (2016). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Dukungan Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswan 2 Samarinda. *Ejournal Psikologi*, 1(5), 1-11.
- T Syella, Hartati E Meike, Narosaputra Dewo A. N (Maret 2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Psikopedia*. Vol. 2 No. 1, Issn: E-Issn 2774-6836
- Azwar, S. (2017). *No Title* (Edisi Kedu). Pustaka Pelajar
- Cinthia, R.R, Kustanti, E.R. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(2), 31-35. Diunduh Dari <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/178226-Idhubungan-Antara-Stres-Akademik-Dengan-Prokr.Pdf>
- Creswell, J. W. (2019). *Reaserch Design: Pendekatan Metode Kuantitatif, Kualitatif, Dan Campuran* (Iv). Yogyakarta: Pustaka Belajar.,
- Darmawan, O. (2017). Hubungan stres akademik dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2009-2012 fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas Brawijaya. Skripsi. Malang : Universitas Negeri Malang

- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Dwi C, B., Amelia, A., Hasanah, U., Putra, A. M., & Rahman, H. (2020). Analisis Keefektifan Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 28–37
- Ferrari, J.R., Dkk. 1993. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Plenum Press
- Gufron, M.N., & Risnawati, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ruzz Media Group.
- Handayani, S.W.R.I., & Andullah, A. (2016). Hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 32–39.
- Haryudi. (2021, January 5). Pembelajaran Tatap Muka Ditangguhkan, Ini Tanggapan Anggota Dprd Dan Orangtua Siswa Di Bogor. *Sindonews.Com*, 1. <https://Metro.Sindonews.Com/Read/291044/171/Pembelajaran-Tatap-MukaDitangguhkan-Ini-Tanggapan-Anggota-Dprd-Dan-Orangtua-Siswa-Di-Bogor> 1609840890
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). Landasan Sosial Dan Psikologis Pendidikan: Terapan Di Kelas. Malang: Gunung Samudera
- Hidayatul, Y. R (2021) Memodifikasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dengan Mengoptimalkan *Self-Regulated Learning*. *Jurnal Pendidikan dan pembelajaran*, 2(1), ISSN: 2721-1169
- Hudaifah, F (2020) Peran Self Regulated Learning Di Era Pandemi Covid-19. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), E-Issn 2580-6335 <http://Ejournal.Unsub.Ac.Id/Index.Php/Fkip/> Doi: 10.35569 76
- Iksan, Mohamad. Dukungan Sosial Pada Prestasi Dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa Smp Dan Sma. 2013. *Jurnal Psikoislamika*. Volume 10 No 1.
- Jannah, Paula & Kagoya (2021), Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(9), 14-23
- Kasih, A. P. (2020). Survei Unicef: 66 Persen Siswa Mengaku Tak Nyaman Belajar Di Rumah. *Kompas.Com*, 1. <https://Edukasi.Kompas.Com/Read/2020/06/24/090832371/Survei-Unicef-66-Persen-Siswa-Mengaku-Tak-Nyaman-Belajar-Di-Rumah>
- Kemendikbud. (2020). Surat Edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan. Diakses Melalui <https://Bersamahadapikorona.Kemdikbud.Go.Id/Surat-Edaran-Direktorat-Jenderal-Pendidikan-Tinggi-Masa-Belajar-Penyelenggaraan-Program-Pendidikan>
- Khairani & Saputra (2020) Relationship Between Parent' Social Support And Student Academic Procrastination Completing Assignments At Sman, *Jurnal Neo Konseling*, 3(2). <http://Neo.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Neo>. Doi: 10.24036/00413kons2021

- Khoiri, H. M., Suryanto, Suroso (2021) Model Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi, Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling Pd Abkin Jatim & Unipa Sby
- Kpai. (2020). Survei Kpai: Guru Tak Interaktif Selama Belajar Dari Rumah. Tersedia Online Di <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200427160228-20-497716/survei-kpaiguru-tak-interaktif-selama-belajar-dari-rumah>
- Lestari, S. (2016). Psikologi Keluarga Penanaman Nilai Penanganan Konflik Dalam Keluarga. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Maulida (2021). HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENONTON SERI DRAMA KOREA DAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Maulida, S. R., & Dhania, D. R. (2012). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa Smk. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 9.
- Muhamad Nur Wangid. (2013). Berdikari “Tujuan Pengembangan Kemampuan Mengatur Diri: Tinjauan Teori Kognitif Sosial: Pendidikan Untuk Pencerahan & Kemandirian Bangsa. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Munawaroh, L. M., Alhadi, S., Eka, N, W. (2017) Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31, E-ISSN 2503-3417 <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk>
- Nafeesa (2018) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswayang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya* 4 (1), 53-67, <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos>
- Nasution, F., Uyun, M., Erlita, S (June 2021) Stres akademik dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Behavioral Studies* 1 (2):271-282
- Olejniak, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). College rules! How to study, survive, and succeed in college. New York : Ten Speed Press.
- Purwanto dkk. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology, and Counselling*. 2(1).
- Rindita, R.C. (2017). Hubungan Antara Stres akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Semarang : Fakultas PsikolRaharjo
- Richard Allen Carter Jr et al., (2020) Self-Regulated Learning in Online Learning Environments: Strategies for Remote Learning. *Information and Learning Sciences*,
- Rizkyani, Feronika, & Saridewi (2020) , Relationship Between Self Regulated Learning And Academic Procrastination In Chemistry Education Students In The Covid-19 Pandemic *Edusains*, 12(2), 2020, 252-258. [Http://Journal.Uinjkt.Ac.Id/Index.Php/Edusains](http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/Edusains) . [Http://](http://)

- Rohmatun, R., & Taufik, T. (2014). Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15 (1), 47-54.
- Rozzaqyah Fadhlina (2021) Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Jaringan Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 8-17 <https://Ejournal.Unsri.Ac.Id/Index.Php/Jkonseling/Index>
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres siswa. Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 37-48.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3 (2), 55-62.
- Santika & Sawitri (2016) SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PURWOKERTO *Jurnal Empati*, Januari 2016, Volume 5(1), 44-49 44
- Santrock, J.W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Edisi Kedua. Jakarta: Prenada Media Group.
- Srantih, T. (2014). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Difakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psychopathic: Jurnal ilmiah psikologi*, 1 (1), 58-68.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Empati*, 5(1), 44–49.
- Setiawan. (2015). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di universitas kristen satya wacana. *Skripsi*. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas XI TKJ di SMK Ma'Arif 1 Nanggulan. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 957–965.
- Solomon L. J. dan Rothblum E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 33 (4), 503- 509
- Stephanie, Maria & Sofiati, Muhana (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gajah Mada Journal Of Psychology*.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); Edisi Kedu). Alfabeta.

- Suroso, Pratitis, N.T., Cahyanti, R.O., Sa'idah, F.L. Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora* Vol.2 (1) April 2021. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology*. 3rd edition. New York : Mc Graw Hill International.
- TITU, F. M., PAPU, Y., & MAMAHIT, C. H. (2020). KONDISI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VII SMP SANTO KRISTOFORUS I. *JURNAL PSIKO-EDUKASI Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling* 18(2), 2020, 110-120, e-ISSN: 2716-2184
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswaselama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 39-58
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto. N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Maraka Seri Sosial Humaniora*, 17 (1), 1-18.
- Utomo, D. (2010). Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokrastinasi akademik. Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta. <http://etd.eprints.ums.ac.id/10347/1/F100060039>.
- W. & Lee, Y. (2011). "Prokrastinasi Keterbangkitan dan Menghindar: Kaitanya dengan Efikasi Diri Pada Karyawan". <http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/article/view//>.
- Winangun, I. M. A. (2020). Perspektif Mahasiswa terhadap pengelolaan pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Widyalyaya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 19–27
- Yunina, H. Abdurohim (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.. *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)*. ISSN. 2720-9148
- Zumbrunn, S. (2011). Encourage Self Regulated Learning in The Classroom. *journal Virginia Commonwealth University*, 278–299
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 3. Hlm. 330-410.