

## PENDAHULUAN

**Latar Belakang.** 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 dapati 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.

Ghufron 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). Zumburn (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 -144 dan nilai signifikan sebesar 0,035. Penelitian lainnya oleh Yunina & Abdurrohman (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 da 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 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?

**Tujuan dan kontribusi penelitian.** Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa (2) Mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa. (3) mengetahui hubungan antara dukungan social orang tua dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa, (4) mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa,

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dengan cara memberi tambahan data empiris yang sudah teruji secara ilmiah. Hasil penelitian hubungan antara *self regulated learning*, dukungan social orang tua dan *stres akademik* dengan prokrastinasi akademik masa pandemi covid-19 pada mahasiswa menjadi referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya serta menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan topik penelitian selanjutnya, menentukan variabel lain yang dihubungkan dengan topik pada penelitian ini serta dapat dijadikan acuan sebagai penyusunan program dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa



**Prokrastinasi akademik.** Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik salah satunya adalah teori Ellis dan Knaus teori Behavioral Kognitif (*Cognitive-Behaviorll*) (Tuckman, 2002), Ellis dan Knaus menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seperti: memandang tugas sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) serta takut mengalami kegagalan (*stres akademik*), akibatnya, ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga ia menunda penyelesaian tugas tersebut (Solomon dan Rothblum, 1984). Penganut psikodinamika beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa terutama trauma seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik ketika ia dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama, orang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu. (Ferrari dkk, 1995).. Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat dari proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan *punishment* dari perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses pada tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dirasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal berhubungan dengan tugas-tugas akademik, yang dilakukan dalam taraf selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik, dan selalu mengalami kecemasan yang mengganggu (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Aspek-aspek Prokrastinasi Menurut Ferrari (1995) perilaku prokrastinasi

mengandung 4 aspek, yaitu: (1) Rendahnya intensi untuk mulai menyelesaikan tugas Pada hal ini melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Prokrastinator cenderung untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas hingga selesai. (2) Memiliki standard hasil kerja yang tidak optimal Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan individu tersebut akan tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas yang diberikan sehingga hasil akhirnya tidak maksimal. (3) Adanya pekerjaan lain yang dirasa prokrastinator lebih penting untuk dilakukan Individu mengetahui bahwa penyelesaian tugas merupakan hal yang penting tetapi cenderung tidak segera diselesaikan dan bahkan mengerjakan tugas lain yang (4) Ada emosi marah dalam mengerjakan suatu tugas Pada hal ini individu berada dalam keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, dan panik. Adanya kerisauan emosional yang timbul ketika individu mengerjakan tugas yang ditunda.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Zuckerman (1991) (dalam Ferrari, 1995) menjelaskan bahwa faktor penyebab prokrastinasi dapat ditinjau dengan menggunakan perspektif cognitive-behavior. Dalam perspektif cognitive-behavior, perilaku prokrastinasi terjadi karena : (1) Pemikiran yang salah (*irrational belief*) mengenai waktu yang tepat untuk memulai suatu pekerjaan Pada hal ini individu tidak yakin pada kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. saat batas waktu pengumpulan semakin dekat. Hal ini yang kemudian dijadikan alasan prokrastinator pada kegagalan yang dialaminya. (2) Pernyataan diri dan kesadaran diri pribadi (*statements and private self-consciousness*). Pada hal adanya self-statement yang lemah untuk pengendalian diri pada individu untuk tidak melakukan penundaan dan kuatnya self-statement untuk membuat permintaan maaf atau mencari alasan terhadap penundaan pekerjaan (3) Adanya pemahaman yang kurang tepat mengenai penyebab kegagalan yang berkaitan dengan masa lalunya. Dimana kegagalan di masa lalu dipahami sebagai akibat dari suatu faktor yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Jadi individu memiliki pemikiran bahwa seberapa keras individu

berusaha namun kecil kemungkinan akan meraih keberhasilan (4) Standar kesempurnaan yang tidak rasional (*irrational perfectionism*). Pada hal ini perfeksionisme merupakan sebuah motif utama prokrastinator untuk melakukan prokrastinasi pada tugas-tugasnya. Standar hasil kerja yang tinggi membuat prokrastinator membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas dengan hasil yang lebih baik. Hal ini yang menyebabkan individu berpikir bahwa tugas-tugas tersebut tidak mungkin diselesaikan secara tepat waktu.

*self regulated learning*, **Perkembangan *self-regulated learning*** didasari dari **teori kognitif sosial** yang dikembangkan oleh Albert Bandura pada tahun 1986 sampai 2001. Bandura mengatakan bahwa ketika murid belajar, mereka dapat merepresentasikan atau mentransformasi pengalaman mereka secara kognitif, hubungan terjadi hanya antara pengalaman lingkungan dengan perilaku. Inti dari **teori kognitif sosial** adalah determinisme resiprokal yang terdiri dari tiga faktor utama yaitu: individu/kognitif, perilaku dan lingkungan yang saling berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran (Santrock, 2008). Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Windriya Sri Santika dan Dian Ratna Sawitri (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Aspek-Aspek Self regulated Learning Menurut Zimmerman (dalam Muhammad Nurwangid, 2013) menyatakan bahwa keterlibatan akademik siswa dalam proses pembelajaran seharusnya meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pendapat diatas diperjelas oleh Muhammad Nur Wangid (2013), sebagai berikut: (1) Kemampuan mengatur diri aspek kognitif (*cognitive self-regulation*) adalah sejauh mana individu dapat merefleksikan diri dan dapat merencanakan dan berfikir kedepan. Misalnya pada fase perencanaan siswa akan memikirkan keterlaksanaannya kegiatan belajar, kemudian pada fase pelaksanaan siswa akan menerapkan bagaimana strategi kognitif yang telah dibuatnya, dan

pada fase refleksi diri siswa akan memahami keberhasilan dan kegagalan dari tugas belajarnya. Secara singkat aspek ini dapat diartikan sebagai persepsi individu tentang pengetahuan siswa mengenai keadaan dan proses pemikiran mereka sendiri. (2) Kemampuan diri aspek sosial-emosional (*social-emotional self-regulation*) atau afektif adalah kemampuan menghambat tanggapan negatif dan menunda gratifikasi. Maksudnya adalah kemampuan individu untuk mengendalikan respon-respon emosional negatif ketika mendapatkan suatu kondisi atau stimulus negatif, dan kemampuan untuk menahan memuaskan suatu keinginan demi tujuan yang mulia. Misalnya pada fase perencanaan siswa akan terdorong dan termotivasi dalam pelaksanaan tugas belajar, kemudian pada fase pelaksanaan aspek ini berfungsi untuk memonitor dan mengontrol emosi dan motivasinya, kemudian siswa mengekspresikannya dengan reaksi-reaksi afektif seperti rasa puas jika memperoleh keberhasilan dan rasa kecewa jika mengalami kegagalan. (3) Kemampuan mengatur diri aspek perilaku merupakan kemampuan individu dalam memilih tingkah lakunya yang sesuai dengan konteks dan prioritas kebutuhan yang diperlakukan. Pada aspek perilaku ini dapat dilihat dengan bagaimana siswa dapat memahami dan mengerti apa yang mereka pelajari. Misalnya pada fase perencanaan siswa akan mempersiapkan pelaksanaan tugasnya, kemudian melaksanakan tugas sesuai dengan strategi yang telah dibuat dilanjutkan dengan evaluasi dan perbaikan dari tugas belajarnya. Menurut Zimmerman (1989: 329), *self regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku. (1). Kognisi meliputi proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara didalam proses berfikir. Kognisi dalam *self-regulated learning* adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. (2). Motivasi. Motivasi dalam *self regulated learning* ini merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan

fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. 3. Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

**Dukungan sosial orangtua.** Thomas dan Rollins (Lestari, 2016) mendefinisikan dukungan orangtua sebagai interaksi yang dikembangkan oleh orangtua yang dicirikan oleh perawatan, kehangatan, persetujuan, dan berbagai perasaan positif orangtua terhadap anak. Melalui dukungan sosial, kesejahteraan psikologis akan meningkat karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri (Maulida & Dhania, 2012). Dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh individu yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. (Smet, 1994).

Aspek-aspek dukungan sosial orangtua menurut House, Winnubst, dkk (Smet, 1994) yang terdiri dari (1) aspek dukungan emosional berupa ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang bersangkutan. Perhatian dari orang tua, (2) penghargaan berupa ungkapan penghargaan positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan perasaan individu dan dorongan semangat dari orang tua, (3) informasi berupa Mendapatkan nasehat atau saran dari orang tua dan Mendapatkan pengarahan atau petunjuk dari orang tua, (4) instrument berupa mendapatkan bantuan langsung berupa tindakan dari orang tua dan mendapatkan bantuan berupa material dan fasilitas dari orang tua

**Stres akademik.** Desmita (2010) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan

jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten(2005), stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut: (1) *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan. (2) *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. (3) *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, deadline, beban kerja yang berlebihan. (4) *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. (5) *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. komponen kedua untuk mengukur stres akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Reaksi terhadap stres terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi terhadap stressor akademik menurut Gadzella (1991) dapat dijelaskan sebagaimana berikut: (1) *Physiological* (reaksi fisik) diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis. (2) *Emotional* (reaksi emosi) diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih. (3) *Behavioral* (reaksi perilaku) diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan defense mechanism, dan memisahkan diri dari orang lain. (4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat

menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan

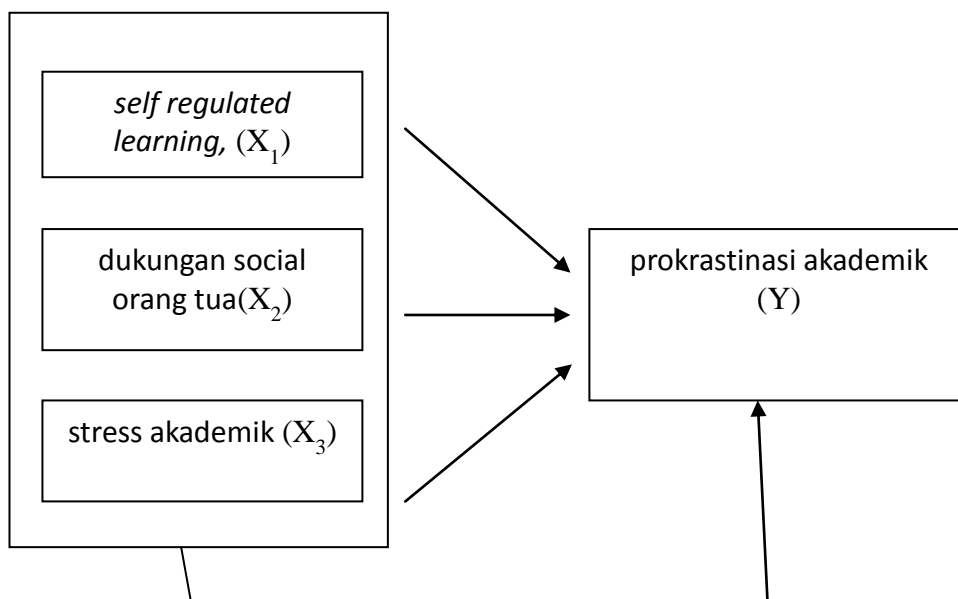
**Kerangka konseptual penelitian.** Solomon & Rothblum (Ursai, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik mempunyai kecenderungan individu terhadap perilaku menunda dalam menyelesaikan tugasnya dan menggantikan dengan aktivitas yang tidak memberikan manfaat, sehingga mengakibatkan tugas tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Mahasiswa banyak yang melakukan prokrastinasi akademik karena mereka lebih mementingkan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain game, menonton dan lain sebagainya.

Prokrastinasi terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola dan memanfaatkan waktu (Saman, 2017). Penelitian Hudaifah (2020) menemukan bahwa *Self regulated learning* berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik, mahasiswa yang SRLnya rendah akan diikuti prokrastinasi akademik yang tinggi, dan sebaliknya mahasiswa yang SRL tinggi akan diikuti prokrastinasi akademik yang rendah, artinya *self regulated learning* mampu menekan tingkat prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah. Burka & Yuen (2008), kemampuan manajemen diri yang rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik

Orangtua merupakan tokoh yang sangat berperan dalam perkembangan pribadi maupun keberhasilan anak. Dukungan sosial orangtua merupakan faktor eksternal yang memengaruhi seseorang mahasiswa akhirnya mengambil keputusan melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Anam (2016), menyimpulkan bahwa faktor dukungan sosial orangtua memengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan, terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang diberikan maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya

Faktor lain yang menjadi penyebab dari prokrastinasi adalah stres. Menurut Nurmaliyah (2014) stres akademik ialah stres yang berwujud ketegangan yang bermula dari aspek akademik sehingga menyebabkan perilaku menyimpang pada tingkah laku, pikiran, emosi dan dapat mempengaruhi pada fisik mahasiswa.

Banyaknya tuntutan tugas menjadi stresor bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa mengalami kelelahan dan menimbulkan turunnya produktivitas belajar dan motivasi dalam aktivitas belajar. Hal ini membuat stres akademik berpotensi pada mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Handayani (2016) menunjukkan bahwa prokrastinasi akan semakin meningkatkan stres, dan stres akan meningkatkan prokrastinasi



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.