

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Dema Susanto Putri¹, Permata Ashfi Raihana²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Prokrastinasi yang terjadi dalam dunia akademik umumnya terjadi dikalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri belajar dan self-eficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 101 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri belajar, dan skala efikasi diri. Cara pengambilan sampel dari populasi menggunakan teknik purposive sampling dengan mengambil sampel secara acak. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang digunakan pada program SPSS. Berdasarkan analisis data model regresi linier berganda diperoleh hasil nilai F sebesar 36,733 dan nilai R sebesar 0,655 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($\text{sig} \leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara self-regulated learning dan self-efisiensi dengan prokrastinasi akademik siswa. Kontribusi Efektif memperoleh nilai dengan besarnya pengaruh sumbangan variabel self-regulated learning sebesar 25,87% dan besarnya pengaruh sumbangan variabel self-efisiensi sebesar 16,9% sehingga 57,2 dipengaruhi oleh variabel lain. Kategorisasi variabel prokrastinasi akademik, self-regulated learning, dan self-ability pada penelitian ini berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Penundaan, Pembelajaran Mandiri, Efikasi Diri

Abstract

Procrastination that occurs in the academic world generally occurs among students. The research aims to determine the relationship between self-regulation of learning and self-efficacy and academic procrastination of Muhammadiyah University Surakarta students. This research was conducted using quantitative correlational methods involving 101 students from the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University, Surakarta. This research uses an academic procrastination scale, a self-regulated learning scale, and a self-efficacy scale. How to take samples from the population using purposive sampling technique by taking samples randomly. Data analysis in this research uses multiple regression analysis used in the SPSS program. Based on the data analysis of the multiple linear regression model, the results obtained were an F value of 36.733 and an R value of 0.655 with a significance value (sig) of 0.000 ($\text{sig} \leq 0.01$). This shows that the major hypothesis is accepted, which means that there is a significant relationship between self-regulated learning and self-efficacy and students' academic procrastination. Effective Contribution obtained a value with the influence of the contribution from the self-regulated learning variable of 25.87% and the influence of the contribution of the self-efficacy variable of 16.9% so that 57.2 was influenced by other variables. The categorization of academic procrastination, self-regulated learning, and self-efficacy variables in this research is in the medium category.

Keywords: Academic Procrastination, Self Regulated Learning, Self Efficacy

1. PENDAHULUAN

Seseorang yang terdaftar di suatu perguruan tinggi, baik negeri atau swasta, atau bahkan di perguruan tinggi lain, biasa disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa di lembaga pendidikan tinggi akan selalu diminta untuk mengerjakan tugas baik akademik maupun non-akademik. Meskipun demikian, masih banyak dijumpai mahasiswa yang tidak dapat memenuhi tugas tersebut, salah satunya adalah ketidakmampuan untuk menyerahkan tugas akademiknya tepat waktu. Hal ini terjadi sebagai akibat dari kecenderungan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas akademik mereka (Widyaningrum et al., 2021). Karena banyaknya tugas kuliah tersebut, mahasiswa merasa sulit untuk fokus pada tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, akibatnya sering menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas yang ada (Wulandari et al., 2020). Sebuah perilaku penundaan tugas pada dunia akademik merupakan sesuatu hal yang sangat umum terjadi, perilaku ini dikenal dengan Prokrastinasi Akademik. Dalam dunia akademis, sangat umum terjadi perilaku menunda atau menunda suatu tugas dengan sengaja untuk menghindari kesulitan yang berujung pada penundaan (Steel et al., 2016). Prokrastinasi yang terjadi dalam dunia akademik umumnya terjadi pada mahasiswa (Chotimah et al., 2020).

Di bidang pendidikan, siswa memiliki tanggung jawab tertentu yang harus dipenuhi, termasuk penyelesaian tugas akademik tepat waktu dan keberhasilan studi mereka untuk memperoleh gelar sarjana. Meskipun demikian, tidak dapat disangkal bahwa banyak siswa terus bergulat dengan masalah umum yang disebut prokrastinasi akademik (Rizkyani et al., 2021). Mahasiswa yang sering menunda pekerjaan akademis atau menyelesaikan tugas kuliah mereka mungkin tidak dapat menyelesaikan beberapa mata kuliah (Putra et al., 2023). Mahasiswa yang kurang mampu dalam manajemen waktu akan berakibat pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan mahasiswa seharusnya memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang dimilikinya dan sesegera mungkin menyelesaikannya. Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dianggap kurang baik karena dapat mempengaruhi dalam proses kemajuan akademisnya.

Prokrastinasi akademik dipandang menjadi sebuah rintangan mahasiswa dalam tercapainya menuju kesuksesan akademik dikarenakan mampu menurunkan tingkat kualitas dan kuantitas belajar, bertambahnya tingkat stress bahkan memberikan dampak buruk pada kehidupan mahasiswa yang mengakibatkan kecemasan (Muyana, 2018). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik atau menanggguhkan tugas merupakan suatu hal yang tinggi dialami oleh mahasiswa (Handoyo et al., 2020). Berdasarkan data milik (Kompas.com, 2022) para peneliti mengatakan bahwa Prokrastinasi sangat menonjol di kalangan mahasiswa. Sebuah analisis pada tahun 2007 yang terbit dalam *Psychological Bulletin* menemukan, antara 80% sampai 95% mahasiswa terbiasa menunda-nunda, terutama dalam menyelesaikan tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh (Burhani, 2016) menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Surakarta melakukan prokrastinasi akademik didasari oleh perilaku malas yang telah menjadi kebiasaan dan lebih senang untuk melakukan kegiatan lain seperti nongkrong, menonton film, serta memilih aktivitas-aktivitas diluar perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh (Konseling et al., 2018) yang melibatkan 116 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengungkapkan bahwa sekitar 60% diantaranya, yaitu 70 mahasiswa, mengalami prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Sari, n.d.) menunjukkan bahwa 24 mahasiswa mengalami kesulitan karena keterlambatan menyelesaikan studinya. Penelitian dari (Lubis, 2018) memberikan bukti yang mendukung hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dan *self-efficacy* serta prokrastinasi akademik pada siswa.

Menurut Joseph R Ferrari (1991) Kata Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastination* yang terdiri dari kata Pro artinya mendorong untuk maju dan kata *cratinus* artinya keputusan pada hari berikutnya apabila disatukan berarti mengundurkan sampai dengan hari esok. Indikator yang dapat diukur dan diamati dapat menunjukkan perilaku prokrastinasi atau prokrastinasi akademik.

Aspek dalam Prokrastinasi Akademik yaitu *Perceived time*, seseorang yang melakukan prokrastinasi adalah seseorang yang tidak dapat menyelesaikan sesuai *deadline*, *Intention-action*, celah kemauan serta tindakan perbedaan antara keinginan dengan tindakan yang telah terjadi pada kegagalan mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akademik walaupun mahasiswa mempunyai hasrat dalam mengerjakannya, *Emotional distress*, adanya perasaan sedih ketika menjalankan prokrastinasi, dan *Perceived ability*, adanya keyakinan terhadap kemampuan pada seseorang.

Ada dua faktor utama yang berdampak pada prokrastinasi akademik. Faktor pertama adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan berpengaruh pada perilaku prokrastinasi. Sementara faktor kedua adalah faktor eksternal yang berasal dari luar diri, seperti jumlah tugas yang terlalu banyak dan harus diselesaikan secara bersamaan. Faktor-faktor eksternal ini juga dapat berasal dari luar diri individu.

Dalam menghadapi beban dan tuntutan akademik yang berasal dari luar, tingkat *self regulated learning* menjadi faktor penting bagi mahasiswa. *Self regulated learning* penting dimiliki oleh mahasiswa dalam proses belajar mereka karena dengan mengatur belajar, mahasiswa dapat mengurangi beban secara akademik dan gangguan-gangguan dalam belajar (Priskila & Savira, 2019). *Self regulated learning* penting bagi mahasiswa karena dengan *self regulated learning* yang buruk akan membuat mahasiswa menunda pekerjaan serta mengabaikan tugas dalam belajar.

Menurut Barry J. Zimmerman (1995) *Self Regulated Learning* adalah sering disebut sebagai pembelajaran pengendalian diri, melibatkan keterampilan menghasilkan dan mengawasi pikiran, emosi, dan tindakan sendiri dengan tujuan mencapai tujuan tertentu.

Self regulated learning memiliki tiga komponen utama, yakni aspek motivasi, perilaku, dan

kognitif. Ini merujuk pada suatu strategi atau rencana yang memungkinkan seseorang untuk menjadi pengatur dalam proses pembelajaran mereka. Belajar menyesuaikan diri merupakan suatu proses yang secara sistematis dilakukan berulang-ulang dapat mengaktifkan dan mendorong pikiran (kognisi), emosi (afeksi), dan perilaku (*behaviors*) yang terencana dan terkoordinasi untuk mencapai sebuah tujuan oleh individu.

Ada tiga faktor yang memengaruhi *self regulated learning*, yaitu faktor individu, faktor perilaku, serta faktor lingkungan memengaruhi *self-regulated learning*. Faktor individu terdiri dari pengetahuan individu, artinya bahwa semakin banyak pengetahuan individu yang berbeda akan sangat membantu dalam pengaturan seseorang. Faktor kemampuan metakognitif, artinya semakin banyak kemampuan metakognitif yang dimiliki seseorang maka akan sangat membantu dalam melakukan pengaturan diri. Faktor perilaku merupakan cara seseorang menggunakan kemampuannya untuk melakukan pengaturan diri. Semakin banyak usaha yang dilakukan seseorang dalam menyelenggarakan suatu kegiatan, maka secara tidak langsung orang tersebut akan semakin mempunyai pengaturan diri. Faktor lingkungan mempengaruhi membantu atau tidaknya lingkungan seseorang dalam melaksanakan pengaturan diri.

Prokrastinasi akademik sangat berkaitan dengan keyakinan yang berasal dari dalam seorang mahasiswa mengenai kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas. Keyakinan dari seorang mahasiswa mengenai kemampuannya oleh Bandura disebut sebagai *self efficacy* (Supriyantini, 2018). Menurut Albert Bandura (1997) *Self Efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan atau menjalankan perilaku tertentu.

Ada tiga aspek dalam *self efficacy* yaitu *Magnitude* sangat terhubung pada tingkat kesulitan tugas ketika seseorang merasa dapat atau tidak dalam melakukan hal tersebut, karena setiap seseorang memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Aspek dalam hal ini ini berkisar pada kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya, khususnya mengenai persepsi kesulitan tugas yang dihadapi oleh setiap orang. Disini, *generality* memiliki keterkaitan erat dengan faktor-faktor seperti penilaian diri, disiplin diri, manajemen tugas, orientasi tujuan, dan tekad pribadi atau pengendalian tujuan. Selain itu, *Strength* dalam konteks ini mengacu pada intensitas keyakinan seseorang atau tingkat keyakinannya terhadap kemampuannya. Terdapat enam faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu faktor budaya melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan pengaturan diri (*self regulatory process*) yang memiliki fungsi sebagai sumber dari penilaian *self efficacy* dan memiliki fungsi sebagai konsekuensi dari keyakinan mengenai *self efficacy* itu sendiri. Terdapat enam faktor yang memengaruhi *self efficacy* yaitu faktor budaya dengan kepercayaan (*beliefs*), nilai (*values*), dan pengaturan diri (*self regulatory process*) memiliki fungsi sebagai hasil dari penilaian *self efficacy* dan memiliki fungsi sebagai akibat dari kepercayaan mengenai *self efficacy* itu sendiri. *Self efficacy* dipengaruhi oleh enam faktor kunci, antara lain unsur budaya yang mencakup nilai (*values*) dan

keyakinan (*beliefs*), serta proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang bersumber dari penilaian *self efficacy* dan dibentuk oleh keyakinan seseorang tentang *self efficacy* sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2023) di Universitas Udayana dengan jumlah subjek 143 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Sangat jelas bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melupakan studi mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* mahasiswa, semakin tinggi kemungkinan mereka untuk melupakan studi mereka.

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan, peneliti bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara regulasi diri belajar dan efikasi diri dan penundaan akademik. Oleh karena itu, peneliti menjuluki judul penelitian ini dengan judul “Hubungan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara pembelajaran yang diatur oleh diri sendiri, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik, penelitian ini membedakannya dengan menyelidiki tugas-tugas spesifik yang cenderung ditunda dan kerangka waktu di mana pembelajaran yang diatur oleh diri sendiri dan *efikasi diri* tugas terselesaikan khususnya di kalangan mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Aspek-aspek tersebut belum dibahas secara komprehensif pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Permasalahan penelitian secara ringkas dirumuskan sebagai berikut: apakah ada korelasi yang signifikan antara kemampuan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik mahasiswa? Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada hubungan nyata antara *self-regulated learning*, *self-efficacy*, dan kecenderungan siswa untuk melaksanakan pendidikan.

Hasil penelitian ini memunculkan hipotesis mayor, yaitu sebagai berikut: “Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik.” Selain itu, ada dua hipotesis kecil yang diturunkan dari hipotesis besar ini: 1) Terdapat korelasi negatif antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. 2) Ditemukan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik.

Signifikansi teoritis dari penelitian ini terletak pada kontribusi potensialnya terhadap literatur akademis mengenai topik penundaan akademik di kalangan mahasiswa, khususnya yang berfungsi sebagai sumber daya berharga bagi para peneliti psikologi. Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi program studi psikologi dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik. Selain itu, temuan yang dihasilkan oleh penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi dan panduan berharga untuk upaya penelitian masa depan di bidang ini, sehingga meningkatkan pemahaman dan strategi kita untuk mengatasi penundaan akademik.

2. METODE

Penelitian yang dilakukan memakai metode pendekatan kuantitatif dengan memakai nilai atau angka, dengan dimulainya dari tahap pengumpulan data, analisis terhadap data, serta menampilkan hasil. Pada pendekatan kuantitatif mengacu pada variabel-variabel penelitian yang memfokuskan pada persoalan saat ini yang berupa hasil temuan numerik yang bermakna (Jayusman & Shavab, 2020). Jenis penelitian yang dipakai ialah korelasional dimana pengumpulan data yang dilakukan berfungsi untuk menetapkan ada atau tidaknya hubungan yang terdapat diantara dua variabel atau lebih (Afandi, 2020).

Penelitian ini dilakukan dengan penentuan subjek dimana dalam penentuan subjek diawali dengan menentukan populasi dan sampel. Populasi adalah seseorang yang akan menjadi subjek dalam penelitian atau seseorang yang karakteristiknya akan diteliti (Eddy Roflin, 2021). Target populasi dalam penelitian ini mengarah pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi.

Teknik pengambilan sampel (sampling) digunakan oleh peneliti untuk secara sistematis memilih subset item atau individu dari populasi yang lebih kecil dan telah ditentukan sebelumnya. Subset ini berfungsi sebagai subjek observasi atau eksperimen, selaras dengan tujuan penelitian. *Quota Sampling* adalah metode pengambilan sampel dalam penelitian khusus ini, yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu untuk memastikan bahwa setiap karakteristik diwakili dalam sampel hingga batas tertentu (Sugiyono, 2021).

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang ditemukan dalam suatu populasi. Saat memilih sampel dari suatu populasi, sangat penting untuk memastikan sampel tersebut representatif, artinya sampel tersebut secara akurat mencerminkan karakteristik dan keragaman populasi yang diteliti. Hal ini memastikan bahwa temuan yang diambil dari sampel dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kriteria sampel yang diperlukan dalam penelitian ini : 1) Mahasiswa/i aktif S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2) Angkatan 2022 – 2020.

Populasi mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 897 mahasiswa dan pada penelitian ini sampel akan diambil dalam penelitian sebanyak 100 responden yang sedang mengerjakan tugas. Penelitian ini akan dilakukan secara *online* dengan membagikan kuesioner menggunakan *google form*.

Validitas merupakan metode yang digunakan untuk menilai ketepatan dan kebenaran suatu alat ukur dalam kemampuannya melakukan pengukuran secara akurat. Validitas isi berkaitan dengan sejauh mana item atau pernyataan yang dimasukkan dalam kuesioner atau tes secara komprehensif mencakup semua materi yang perlu diukur (Bandur, 2018).

Reliabilitas, dalam konteks penelitian dan pengukuran, adalah suatu metode yang

digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana suatu alat ukur dapat secara konsisten menghasilkan data yang serupa atau konsisten dalam beberapa pengukuran atau uji coba, bahkan ketika diukur pada titik waktu yang berbeda, dan ketika dihadapkan pada kondisi tertentu. serangkaian kondisi yang sama (Saifuddin Azwar, 2019). Pada penelitian khusus ini, reliabilitas alat ukur dinilai menggunakan *Cronbach Alpha*.

Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, analisis regresi berganda digunakan dalam program SPSS. Analisis regresi adalah teknik statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara beberapa variabel. Analisis regresi berganda, di sisi lain, digunakan terutama ketika diperlukan untuk memeriksa hubungan antara satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas. Hal ini memungkinkan eksplorasi tentang bagaimana berbagai faktor, dalam hal ini, *self regulated learning* dan *self efficacy*, secara kolektif berhubungan atau memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa. Pendekatan ini membantu untuk memahami pengaruh gabungan dari variabel-variabel independen tersebut terhadap variabel dependen prokrastinasi akademik, seperti yang disebutkan oleh (Bandur, 2018). Dalam penelitian ini analisis regresi berganda digunakan untuk melihat hubungan *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Uji Asumsi

Pada penelitian ini data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi mahasiswa yang melibatkan mahasiswa dan mahasiswi aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti memaparkan penjelasan serta karakteristik responden dalam bentuk tabel yang dideskripsikan berdasarkan pengelompokan karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia, angkatan, dan kegiatan selain kuliah.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan menggunakan *google form*, yang melibatkan 101 responden mahasiswa dan mahasiswi aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari 60,4% perempuan dan 39,6% laki-laki dengan rata-rata usia 18 – 24 tahun. Berdasarkan hasil yang diperoleh, sampel mahasiswa berasal dari berbagai angkatan yaitu angkatan 2020 sebesar 38 (37,6%), angkatan 2021 sebesar 31 (30,7%), dan angkatan 2022 sebesar 32 (31,7%). Berdasarkan dari kesibukan mahasiswa selain kuliah didapatkan hasil yaitu Asisten MKP 8 (7,9%), Organisasi 24 (23,8%), Kerja 13 (12,9%), Wirausaha 13 (12,9%), dan lainnya 43 (42,5%).

3.1.1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada ketiga variabel menunjukkan data berdistribusi normal. Hasil *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa variabel Prokrastinasi Akademik mempunyai nilai sebesar 0,067 dan *Asymptotic Significance (2-tailed)* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Demikian pula *Self-Regulated Learning*

menunjukkan hasil *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,067, dengan *Asymptotic Significance (2-tailed)* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Selain itu, *Self-Efficacy* menghasilkan hasil *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,068, dan *Asymptotic Significance (2-tailed)* adalah 0,200 ($p > 0,05$). Dengan kata lain, sebaran titik data Prokrastinasi Akademik, *Self-Regulated Learning*, dan *Self-Efficacy* tidak menyimpang secara signifikan dari kurva normal.

3.1.2. Uji Linieritas

Dari tabel dapat dipahami bahwa uji linieritas pada variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik memperoleh F sebesar 0,816 dan nilai signifikansi sebesar 0,752 sehingga variabel tersebut dikatakan memiliki hubungan yang linier, karena nilai *sig linearity* $\leq 0,05$ (dibawah 0,05). Sedangkan hasil uji linieritas pada variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik memperoleh F sebesar 0,964 dan nilai signifikansi sebesar 0,539 sehingga variabel tersebut dikatakan memiliki hubungan linier, karena nilai *sig linearity* $\leq 0,05$ (dibawah 0,05).

3.1.3. Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini menghasilkan bahwa variabel *self regulated learning* dan *self efficacy* menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,380 yang dapat diartikan bahwa tidak terjadi adanya multikolinieritas pada variabel tersebut, karena nilai *tolerance* $\geq 0,1$ (diatas 0,1).

3.2 Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis data model regresi linier berganda. Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan yang terdapat antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen. Untuk mengetahui hipotesis mayor maka ditunjukkan dalam tabel *anova*, hasil F sebesar 36,733 dan nilai R diperoleh 0,655 dengan nilai *sig* 0,000 ($sig \leq 0,05$), hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis mayor diterima dikarenakan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Untuk mengetahui hipotesis minor maka ditunjukkan pada tabel *correlations*, dengan hasil nilai koefisien korelasi variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,631 dengan perolehan nilai *sig* 0,001 ($sig \leq 0,05$), hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis minor pertama diterima dikarenakan terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Selanjutnya, hasil koefisien korelasi variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,604 dengan perolehan nilai *sig* 0,025 ($sig \leq 0,05$), hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis minor kedua diterima dikarenakan terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

3.3 Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif dilakukan untuk melihat besarnya sumbangan dari variabel dependen yang mempengaruhi variabel independent. Untuk memperkirakan besarnya pengaruh sumbangan dari

variabel dependen terhadap variabel independent ditunjukkan dalam tabel *Model Summary* yaitu pada *R Square* yang memperoleh nilai sebesar 0,428 ini dapat diartikan bahwa pengaruh dari variabel *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar 42,8 %, dengan pengaruh sumbangan dari variabel *self regulated learning* sebesar 25,87% serta pengaruh sumbangan dari variabel *self efficacy* sebesar 16,9% sehingga 57,2 dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan rumus :

$$SE(X)\% = \text{Beta} \times \text{koefisien korelasi} \times 100 \%$$

$$SE(X1)\% = -0,410 \times -0,631 \times 100\% = 25,87\%$$

$$SE(X2)\% = -0,281 \times -0,604 \times 100\% = 16,9\%$$

3.4 Kategorisasi

Pengkategorisasian pada penelitian ini digunakan untuk melihat rentang atau interval skor responden yang terbagi dalam lima kategori yaitu sangat rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pengukuran kategorisasi ini menggunakan hasil dari SPSS. Pada variabel *self regulated learning* dapat dilihat bahwa $(RE) > (RH)$ atau dapat dikatakan bahwa Rerata Empirik lebih besar dari Rerata Hipotetik dengan perolehan rerata empirik sebesar 120,07 dan perolehan rerata hipotetik sebesar 108. Sehingga hal ini dapat dikatakan bahwa *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan tabel 13, dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang tergolong pada kategori *self regulated learning* yang sangat rendah. 2 mahasiswa (2%) dengan kategori *self regulated learning* yang rendah, lalu terdapat 61 mahasiswa (60,4%) dengan kategori *self regulated learning* yang sedang, pada kategori *self regulated learning* tinggi terdapat 37 mahasiswa (36,6%), dan 1 mahasiswa (1%) dengan kategori *self regulated learning* yang sangat tinggi.

Selanjutnya pada variabel *self efficacy* dapat dilihat bahwa $(RE) > (RH)$ atau dapat dikatakan bahwa Rerata Empirik lebih besar dari Rerata Hipotetik dengan perolehan rerata empirik sebesar 109,41 dan perolehan rerata hipotetik sebesar 102. Sehingga hal ini dapat dikatakan bahwa *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang tergolong pada kategori *self efficacy* yang sangat rendah. 4 mahasiswa (4%) dengan kategori *self efficacy* yang rendah, lalu terdapat 71 mahasiswa (70,3%) dengan kategori *self efficacy* yang sedang, pada kategori *self efficacy* tinggi terdapat 25 mahasiswa (24,8%), dan 1 mahasiswa (1%) dengan kategori *self efficacy* yang sangat tinggi.

Selanjutnya pada variabel prokrastinasi akademik dapat dilihat bahwa $(RE) > (RH)$ atau dapat dikatakan bahwa Rerata Empirik lebih besar dari Rerata Hipotetik dengan perolehan rerata empirik sebesar 61,811 dan perolehan rerata hipotetik sebesar 60. Sehingga hal ini dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam

kategori sedang.

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang tergolong pada kategori prokrastinasi akademik yang sangat rendah. 6 mahasiswa (5,9%) dengan kategori prokrastinasi akademik yang rendah, lalu terdapat 76 mahasiswa (75,2%) dengan kategori prokrastinasi akademik yang sedang, pada kategori prokrastinasi akademik tinggi terdapat 19 mahasiswa (18,8%), dan tidak ada mahasiswa dengan kategori prokrastinasi akademik yang sangat tinggi.

4. PENUTUP

Dari hasil penelitian melalui uji hipotesis dan penjabaran pada pembahasan mengungkapkan bahwa tiga hipotesis peneliti diterima yakni pertama, temuan ini mengungkapkan hubungan yang signifikan dan positif secara statistik antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik siswa, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,655 dan tingkat signifikansi (sig) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki kemampuan belajar mandiri yang kuat, mereka cenderung mengurangi kecenderungan mereka terhadap prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, pembelajaran mandiri yang lemah dikaitkan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Kedua, mengenai *self-regulated learning*, terdapat juga hubungan yang signifikan dan negatif secara statistik dengan prokrastinasi akademik siswa, sebagaimana tercermin dari koefisien korelasi (r) sebesar -0,631 dan tingkat signifikansi (sig) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa menunjukkan keterampilan belajar mandiri yang lebih kuat, mereka cenderung mengurangi keterlibatan mereka dalam perilaku penundaan akademik, sedangkan sebaliknya akan terjadi ketika pembelajaran mandiri lebih lemah. Terakhir, pada variabel *self efficacy*, terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ($r = -0,604$ dan sig 0,025). Hal ini berarti bahwa ketika mahasiswa mempunyai *self efficacy* yang tinggi, maka mereka cenderung untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya, sedangkan *self efficacy* yang rendah dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Sumbangan efektif dari variabel *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar 42,8 %, dengan pengaruh sumbangan dari variabel *self regulated learning* sebesar 25,87% serta pengaruh sumbangan dari variabel *self efficacy* sebesar 16,9% sehingga 57,2 dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil dari pengkategorisasian pada variabel *self regulated learning*, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penjabaran kesimpulan diatas, peneliti mengajukan saran kepada Prodi yaitu dengan dapat memberikan tugas yang mengarahkan mahasiswa agar dapat mengeksplorasi

idenya secara terinci, bertanggung jawab serta percaya diri terhadap kemampuannya. Kemudian peneliti mengajukan saran kepada mahasiswa dengan membuat skala prioritas. Lalu untuk peneliti selanjutnya, dapat mengkaji lebih dalam permasalahan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandur (2018). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS PENELITIAN*. Mitra Wacana Media.
- Barry J. Zimmerman. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*, 30(4), 217–221.
- Battuta, Y. H. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi UMS*.
- Budyanto, D. E. (2022). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi*.
- Burhani, I. I. , & K. M. A. (2016). Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Chotimah, C., Nurmufida, L., & Tulungagung, I. (2020). *Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 55(1). <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jmpi/index>
- Dewi, N. L. O. W. , Y. N. P. E. D. , & S. N. K. A. (2023). EFIKASI DIRI BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*.
- Eddy Roflin, I. A. L. P. (2021). *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN*.
- Fitriya, F. , & L. 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).
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). PROKRASTINASI MAHASISWA SELAMA MASA PEMBELAJARAN DARING. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 355–361.
- Joseph R Ferrari. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245–261.
- Kompas.com. (2022). *4 Penyebab Prokrastinasi, Kebiasaan Menunda-nunda Pekerjaan*. <https://www.kompas.com/sains/read/2022/03/26/093200523/4-penyebab-prokrastinasi-kebiasaan-menunda-nunda-pekerjaan?page=all>
- Kadafi, A., Ramatus Mardiyah, R., Komsiya, N., Rahmawati, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2018). *JURNAL EDUKASI UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK ISLAMI*. 4(2).
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.

<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

- Oktia, V. , M. S. , & W. E. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 18–24.
- Priskila, V. , & S. S. I. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–7.
- Ramadhani, E., & Sari, K. (n.d.). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN DISCOVERY LEARNING UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MENGERJAKAN SKRIPSI. In *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok....* Erfan Ramadhani.
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KIMIA DI MASA PANDEMI COVID-19. *EDUSAINS*, 12(2), 252–258. <https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Saifuddin Azwar. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55–62.
- Steel, P. , & K. K. B. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*.
- Supriyantini, S. , & N. K. (2018). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa USU yang sedang menyusun skripsi. In *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 1(1), 296–302.
- Widyaningrum, R. , & S. T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 1–6.
- Wulandari, M. , & M. S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–443.
- Yudhistira, A. R. (2022). *Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi*.