

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia yang lebih baik di masa mendatang bisa dibentuk dari Pendidikan. Menurut peraturan di Undang-Undang Dasar (UUD) Nomor 20 tahun 2003 yang berisi tentang rangkaian Pendidikan di Indonesia yang menyebutkan bahwasanya Pendidikan adalah usaha mengoptimalkan potensi diri serta karakter agar menjadi individu Memiliki kekuatan rohaniyah dan keagamaan, kemampuan pengendalian diri, karakter yang kuat, kecerdasan, moralitas yang baik, rasa tanggung jawab, dan keterampilan atau skill yang dibutuhkan untuk pribadi maupun masyarakat serta bangsa dan negara (Ansori, 2020).

Pendidikan merupakan salah satu dari sekian aspek penting yang dapat mengarahkan perubahan bagi sebuah negara. Tanpa pendidikan, suatu bangsa tidak mungkin dapat berdiri sendiri dan mencapai hal-hal yang diharapkannya. Pendidikan yang berkualitas akan membawa dampak positif bagi kemajuan bangsa. Oleh sebab itu, dukungan yang baik dari pemerintah dan masyarakat merupakan hal yang diperlukan untuk memastikan kualitas pendidikan yang baik (Faiz & Kurniawaty, 2022). Dalam sistem Pendidikan di Indonesia, mahasiswa mempunyai tingkatan tertinggi. Dimana salah satu tugas mahasiswa yaitu sebagai *agent of change* (Abada, Bentahar & Ramdaniar, 2023). Menurut Amalia et al. (2017) mengemukakan *Agent of change* adalah individu yang ikut serta untuk menginisiasi perubahan dalam suatu lingkungan atau kelompok. Ini berarti bahwa mahasiswa sebagai generasi muda bangsa Indonesia harus memiliki pendidikan yang memadai untuk memperkaya wawasan mereka sehingga dapat membawa perubahan bagi suatu bangsa. Suatu bangsa yang kaya akan wawasan akan menjadi bangsa yang maju (Abada, Bentahar & Ramdaniar, 2023).

Sebagai *agent of change* mahasiswa diarahkan untuk dapat menghasilkan generasi potensial modern sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas dari segi sumber daya manusia di suatu negara. Mahasiswa dikatakan sebagai agen perubahan apabila telah mengimplementasikan pengetahuan, sikap serta keterampilan dalam kehidupan sehari-harinya melalui Pendidikan (Abada, Bentahar & Ramdaniar, 2023). Namun dalam menjalankan tugasnya sebagai agen

perubahan masih ada hal yang tidak sesuai yang terkadang dapat menyebabkan hambatan dalam pendidikannya. Idealnya mahasiswa sebagai inisiator ide-ide aspiratif, pelopor gagasan, dan pendorong untuk melakukan sebuah perubahan mampu menyelesaikan tuntutan serta tugas akademik maupun non akademik dengan memanfaatkan waktu yang ada dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang didapat sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan dan menghasilkan tugasnya secara optimal.

Faktanya mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan kegiatan akademis mereka, salah satunya adalah hambatan motivasional dalam mencapai prestasi, yang juga dikenal sebagai penundaan (Santrock, 2016). Seperti tugas mahasiswa di bidang akademik adalah menjalani praktikum. Meskipun menjadi tugas, namun mahasiswa merasa keberatan sehingga sering menunda-nunda mengerjakannya. Mata kuliah praktikum pastinya berbeda dengan mata kuliah umum lainnya, karena mahasiswa harus lebih bekerja keras dalam menjalaninya karena selain tugas yang didapatkan setelah praktikum mahasiswa masih harus mencari subjek, alat maupun bahan yang dibutuhkan untuk praktikum. Seringkali ditemukan penundaan terhadap tugas-tugas yang diberikan dimana menyebabkan tugas yang tidak tuntas ataupun tuntas dengan hasil yang kurang maksimal. Putri & Edwina (2020) menyatakan Keberhasilan seorang mahasiswa dapat diukur melalui kemampuannya dalam manajemen diri sendiri dalam mengatur setiap aktivitasnya agar berjalan lancar. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas yang telah direncanakan cenderung menunda pelaksanaannya untuk hari berikutnya, yang dapat mengakibatkan kegagalan menyelesaikan tugas (Abdillah & Fitriana, 2021). Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tugas dan kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan pekerjaan akademis dapat diidentifikasi sebagai perilaku prokrastinasi akademik (Pradnyaswari & Susilawati, 2019).

Pernyataan tersebut sesuai dengan temuan oleh Muyana (2018) didapatkan hasil dengan 229 sampel terdapat 161 mahasiswa atau persentase 70% berada pada kategori tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi. Dharma (2020) yang melakukan penelitian mengenai prokrastinasi terhadap 30 mahasiswa

mengungkapkan adanya perilaku prokrastinasi akademik diperlihatkan oleh para mahasiswa berada pada tingkat yang sangat tinggi, yakni sebesar 10% yaitu sebanyak 3, terdapat sebanyak 18 mahasiswa memiliki tingkat kategori tinggi atau sebesar 60%, sedangkan untuk kategori sedang sekitar 13,3% atau sebanyak 4 mahasiswa, kategori rendah 6,7% atau sebanyak 2 mahasiswa, serta untuk sangat rendah sebesar 10% atau sebanyak 3 mahasiswa. Sedangkan menurut Aisyah, Adi & Wedi (2021) yang melakukan penelitian dengan 95 responden mendapatkan hasil yang mengungkapkan prokrastinasi akademik pada 65 dari 95 mahasiswa atau apabila dipresentasikan 68,42% menunjukkan mahasiswa berada dalam kategori tinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ellis & Knaus (dalam Steel, 2007) mengungkapkan hampir sekitar 80%-95% mahasiswa melakukan perilaku atau tindakan prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pada tahun ke tahun menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa masih terjadi dan berada pada level kategori yang tinggi. Selain itu didapatkan oleh Inayah (2023) menemukan prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh sulitnya beban tugas akademik, seperti laporan praktikum, makalah, atau bentuk penugasan lainnya. Burka dan Yuen (dalam Sabaruddin, 2016) mengungkapkan tindakan prokrastinasi akademik dapat terjadi pada semua kalangan individu hal tersebut tanpa memandang status, umur maupun jenis kelamin.

Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dibagikan selama 1 minggu mulai tanggal 6 November 2023 sampai 13 November 2023 melalui media *whatsapp* dan *Instagram* dan di isi oleh 52 responden ditemukan bahwa tingkat perilaku penundaan atau prokrastinasi yang terjadi dikalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan frekuensi sangat sering dilakukan oleh 13 responden atau sebesar 25% serta frekuensi sering dilakukan oleh 23 responden sebesar 44,2%. Dari data yang didapatkan diketahui bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa didasari oleh tugas yang terlalu sulit serta menganggap bahwa tugas yang didapat membosankan ataupun tidak menyenangkan. Selain itu mahasiswa juga lebih senang dengan kegiatan pribadi

yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, nongkrong, bermain game/hp daripada menyelesaikan tugas. Sehingga saat memiliki tugas mahasiswa memilih menundanya dan berfikir dapat menyelesaikannya nanti saat ada waktu kosong ataupun sudah terkumpul niat untuk mengerjakan. Hasil dari observasi juga menunjukkan indikasi perilaku prokrastinasi akademik, dengan didapatkannya mahasiswa yang melanggar jadwal belajar serta mengerjakan tugas yang dibuat. Mahasiswa lebih memilih aktivitas lain seperti berselancar di media sosial sehingga menyebabkan pelanggaran terhadap jadwal yang sudah dibuat serta belum bisa mengatasi rasa malas.

Perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif bagi mahasiswa dimana jika kebiasaan menunda-nunda muncul secara konsisten maka akan memiliki berpengaruh pada hasil akademik mahasiswa, seperti akan mempengaruhi prestasi dan menyebabkan indeks prestasi rendah (Hasmayni, 2020) Selain itu menurut Ferrari (dalam Aviani & Primanita, 2020) mengemukakan dampak negatif dari prokrastinasi dapat terlihat dalam konteks akademis, seperti penurunan prestasi dan kesulitan menghadapi tugas-tugas kuliah, atau dalam aspek kesehatan fisik dan mental, seperti mengalami stres dan lebih sering memerlukan perawatan kesehatan, terutama menjelang akhir semester.

Teori dari Ferrari, Jhonson, dan McCown (1995) mengungkapkan perilaku prokrastinasi akademik dapat dikatakan sebagai bentuk penundaan atau kecenderungan menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas sampai pada titik ketidaknyamanan secara subjektif. Hal tersebut hampir serupa dengan pendapat Solomon & Rothblum (1984) yang menyatakan perilaku prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu melakukan penundaan dalam menyikapi tugas yang dimiliki baik saat memulai ataupun menyelesaikan tugasnya. Perilaku tersebut terjadi dengan sengaja melibatkan diri dalam kegiatan yang tidak diperlukan, sebagai cara untuk mengelak dari tugas yang seharusnya dikerjakan. Dijelaskan oleh Ferrari, Jhonson, dan McCown (1995) terdapat 4 aspek yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi ini adalah 1) Penundaan mengerjakan tugas pada saat mulai ataupun menyelesaikan tugas 2) Keterlambatan pada saat menyelesaikan tugas 3) Ketidakseimbangan waktu rencana serta kinerja dan yang

terakhir 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Ferrari dkk (dalam Ghufron & Suminta, 2018) mengatakan prokrastinasi akademik dalam indikator penundaan mengerjakan tugas pada saat memulai ataupun saat menyelesaikan tugas seseorang yang sudah memahami adanya tugas yang harus diselesaikan memilih menunda mengerjakan atau memilih menunda menyelesaikan saat di tengah pekerjaan. Selanjutnya, seorang yang melakukan prokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih panjang dari yang telah dijadwalkan untuk dapat menyelesaikan tugas yang dimiliki, menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian. Ketidakseimbangan waktu terhadap antara rencana serta kinerja, orang yang cenderung menunda-nunda menghadapi kesulitan dalam mengikuti rencana waktu yang telah ditetapkan, serta lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menghibur daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya dilakukan.

Prokrastinasi akademik sendiri tidak muncul begitu saja, namun ada beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terdapat banyak faktor menyebabkan seseorang terlibat dalam perilaku prokrastinasi. salah satunya dikatakan oleh Steel (2007) yang menyatakan perilaku prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ketidaknyamanan terhadap tugas yang diberikan (*task aversiveness*), ketidakinginan menyelesaikan tugas (*task delay*), efikasi diri (*self-efficacy*), kehati-hatian (*impulsiveness*), kesadaran (*conscientiousness*). Zhang, Liu & Feng (2019) mengungkapkan penelitiannya mengidentifikasi banyak faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi ini, secara khusus karakteristik utama yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah *task aversiveness*, *future incentives*, dan *time delay*. Faktor prokrastinasi akademik lainnya berasal dari ketidakmampuan pengelolaan diri seseorang dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini seperti yang diungkap oleh San, Roslan & Sabouripour (2016) disebabkan ketidakmampuan untuk mengatur diri dalam proses pembelajaran atau yang biasa disebut *self-regulated learning*, sehingga untuk mengakibatkan prokrastinasi. Seperti yang diungkap oleh Ma et al. (2022) *Self-regulated learning* yang tinggi tidak hanya akan memberikan kemampuan dalam mengatur sendiri namun juga memberikan kemampuan untuk berhasil menyelesaikan tugas dan terhindar prokrastinasi.

Steel (2007) menjelaskan salah satu faktor prokrastinasi adalah ketidaknyamanan pada tugas (*Task Aversiveness*). *Task Aversiveness* menurut teori Blunt & Pychyl (2000) yaitu perasaan seseorang yang memunculkan ketidaknyamanan atau tidak senang pada suatu tugas, perasaan tidak senang ini ditandai oleh 3 aspek yang berpengaruh terhadap tugas yang harus dikerjakan. Menurut Blunt & Pychyl (2000) tiga aspek berkaitan dengan ketidaknyamanan terhadap tugas meliputi 1) *Boredom* yang merupakan penilaian sejauh apa individu dalam merasa tugasnya begitu membosankan yang membuat seseorang tidak memiliki keinginan menyelesaikan tugas dan memilih kegiatan yang dirasa akan lebih mengasikkan. 2) *Frustration* dimana seseorang sedang dalam emosi yang tidak sejalan dengan berbagai tugasnya sehingga menyebabkan ketidak fokusan terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. 3) Terakhir aspek *resentment* dimana perilaku prokrastinasi terjadi dikarenakan seseorang tidak tertarik serta terlibat dalam kegiatan sehingga memunculkan reaksi penghindaran terhadap kegiatan tersebut. Perasaan tidak nyaman tersebut menurut Bashir & Gupta (2019) nantinya akan membuat seseorang menunda untuk mengerjakan karena tidak suka melakukannya, faktor *task aversiveness* terjadi karena adanya dorongan kondisi terganggu dan tidak nyaman akan situasi sehingga menyebabkan rasa malas, bosan, dan keinginan untuk menghindar terhadap suatu tugas yang dirasa sangat sulit. Menurut Laybourn, Franzel & Fenzl (2019) harus melakukan tugas yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan emosi negatif, seperti kecemasan atau frustrasi. Untuk alasan jangka pendek, orang berusaha untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan (*task aversiveness*) agar merasa lebih baik.

Reville (dalam Qomariyah, 2016) menjelaskan perasaan tidak nyaman yang dimiliki seseorang dapat menyebabkan prokrastinasi yang berkaitan dengan akademik. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Wilson & Nguyen (2012) mengungkapkan prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor yang salah satunya merupakan kurangnya pengendalian yang ada di dalam diri seseorang. Sebagai seorang mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran harus mampu mengendalikan proses belajarnya dengan baik. Pengaturan yang dilakukan dalam diri sendiri untuk dapat mengikuti pembelajaran secara efektif dan

terorganisir akan membantu seseorang mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Pengorganisasian pengendalian diri yang dilakukan pada proses belajar biasa disebut dengan *Self-regulated learning*.

Menurut Zimmerman (1989) mengungkapkan *Self-regulated learning* merupakan proses dalam kegiatan belajar berdasarkan inisiatif dari diri sendiri sehingga dalam mencapai tujuannya dapat memiliki pemikiran, perasaan serta tingkah laku yang tepat. Schunk dan Zimmerman (1998) mengklasifikasikan *Self-Regulated Learning* sebagai landasan dari keberhasilan belajar, *problem solving*, proses belajar dan keberhasilan akademis. *Self-Regulated Learning* meliputi strategi kognitif, Teknik pembelajaran yang dapat digunakan seseorang dalam mengatasi situasi kesulitan belajar yang sedang dihadapi.

Adapun Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa *Self-Regulated Learning* melibatkan tiga aspek yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran, yakni meliputi 1) Metakognitif yang Merupakan suatu proses dalam memahami pendekatan pembelajaran dengan merencanakan dan menetapkan tujuan, melakukan pemantauan, mengorganisir, serta mengevaluasi kegiatan belajar yang dilakukan. 2) Motivasi, dengan adanya motivasi seseorang akan tertarik terhadap tugas yang didapat serta tekun dalam belajar 3) Perilaku yang merupakan usaha untuk menentukan, menyusun, dan membentuk lingkungan belajar sehingga nyaman dan mendukung. Zimmerman (1990) salah satu tokoh yang membahas mengenai *self-regulated learning* berpendapat bahwasannya berdasarkan teori sosial kognitif ada 3 faktor yang berpengaruh terhadap individu dalam menerapkan *self-regulated learning* yaitu Faktor Individu, selain itu Faktor Perilaku serta Faktor Lingkungan. Selain itu Van et al. (2018) juga menyatakan beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap *self-regulated learning* yaitu individu, tekanan, karakteristik lingkungan, serta dukungan memberikan peranan penting membangkitkan *self-regulated learning* mahasiswa, seperti adanya kondisi lingkungan dan adanya reward dalam kegiatan belajar yang merupakan sebuah apresiasi baik yang berasal dari keluarga, teman dekat, sesama rekan mahasiswa maupun yang berasal dari dosen.

Banyak mahasiswa tingkat sarjana menghadapi penundaan tindakan sebagai masalah dalam proses pembelajaran mereka San, Roslan & Sobouripour, (2016). Memberikan prioritas pada tindakan merupakan hal yang perlu direncanakan sebelumnya. Prioritas diatur secara berjenjang, dimulai dari yang paling tinggi atau berdasarkan pertimbangan terhadap urgensi, kepentingan, dan kebutuhan untuk menyelesaikan pekerjaan. Meskipun demikian Indrawati & Pedhu (2022) menemukan individu memilih melakukan aktivitas yang dirasa menyenangkan, seperti aktivitas bermain game, menjelajahi TikTok, menelusuri Instagram, serta melihat film. Steel, Brothen & Wambach (2001) meyakini bahwa prokrastinasi adalah proses mengalihkan diri dari melakukan hal-hal berprioritas tinggi dengan keyakinan bahwa besok akan lebih baik memiliki lebih banyak waktu. Tindakan menunda seringkali diambil sebagai upaya untuk mengelak dari tugas yang dianggap tidak menyenangkan serta sulit (Saman, 2017). Steel (2007) dan Siaputra (2010) mengungkapkan 4 komponen yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yang meliputi harapan, nilai, kepekaan terhadap penundaan serta waktu yang tertunda atau yang sering disebut dengan TMT (Teori Motivasi Temporal). Siaputra (2012) mengungkapkan komponen *value* merupakan penilaian seseorang terhadap suatu tugas. Seseorang yang menikmati tugasnya tidak akan menunda dalam pengerjaan sedangkan seseorang yang tidak nyaman terhadap tugasnya akan menyebabkan *value* atau nilai rendah sehingga akan cenderung melakukan prokrastinasi dan berakhir memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Sehingga prokrastinasi akademik salah satunya dipengaruhi oleh ketidaknyamanan pada tugas atau *task aversiveness* (Milgram et al., 1995). Individu yang melakukan prokrastinasi mengakibatkan tugas tidak selesai tepat waktu, dan menjadi terhambat (Chotimah & Nurmufida, 2020).

Self-regulated learning merupakan konsep yang dapat diaplikasikan dalam merancang belajar yang menumbuhkan kemandirian dalam belajar. *Self-regulated learning* begitu memperhatikan metakognisi, yang mengarah pada peningkatan tanggung jawab belajar dalam tujuan pembelajaran (Schunk dan Zimmerman, 1998). Kesadaran *Self-regulated learning* yang tinggi, individu dapat menerapkan perilaku belajar yang sesuai dengan dirinya (Yamada et al., 2016). Pada variabel

self-regulated learning ini berkaitan dengan komponen TMT kepekaan terhadap penundaan, dimana Steel (2007) mengungkapkan rendahnya pengorganisasian diri menyebabkan individu tidak melakukan tanggung jawab yang harusnya dilakukan. Selain itu pengorganisasian diri yang rendah juga memicu terjadinya ketidaksesuaian antara waktu rencana dengan kinerjanya. Individu yang mampu mengatur dirinya sendiri sejauh tujuan mereka tercapai secara kognitif, motivasi dan perilaku akan terlibat secara aktif dalam tahapan serta proses pembelajaran. *Self-regulated learning* tinggi terlihat fokus pada proses pembelajaran dan strategi keterlibatan tugas pembelajaran dengan metakognisi tinggi, sehingga dapat memenuhi tenggat waktu penyerahan. *Self-Regulated Learning* sebagian besar mahasiswa dalam pembelajaran dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor internal atau eksternal (Azizah & Ruhaena, 2022). Mahasiswa dengan *Self-regulated learning* tinggi dalam pembelajaran tidak suka menunda atau menunda-nunda karena mereka dapat secara mandiri mengatur dan mengendalikan perilaku mereka, membimbing pikiran, motivasi, dan tindakan mereka sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Azizah & Ruhaena, 2022). Mahasiswa yang menunjukkan taraf *self-regulated learning* pada kategori tinggi dalam proses pembelajaran dapat menyelesaikan tugas atau aktivitas sesuai jadwal yang telah ditetapkan, hal ini dicapai dengan merencanakan dan mengatur kegiatan mereka pada waktu yang sesuai, dengan memperhatikan prioritas dan minat mereka dalam proporsi yang tepat. (Lawrence A. Parwin, (2015) dan (Pratitis et al., 2021). Sehingga *Self-regulated learning* yang tinggi dapat mengurangi prokrastinasi (Eissa & Khlifa, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah melakukan riset seperti penelitian oleh Huang dan Golman (2019) menunjukkan bahwa orang sering melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang dianggap tidak menyenangkan (*Task Aversiveness*). Temuan sebelumnya tentang pengaruh ketidakmenyenangkan tugas (*Task Aversiveness*) dalam menunda tugas dikonfirmasi dalam penelitian ini. Sehingga tugas-tugas yang tidak menyenangkan (*Task Aversiveness*) berhubungan dengan perilaku prokrastinasi. Selain itu penelitian Maghfiroh, Sumiati & Zulaihati (2022) mengungkapkan Ada korelasi positif antara ketidaknyamanan pada tugas

atau (*task aversiveness*) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program sarjana (S1) di tahun 2018, di Universitas Negeri Jakarta. Ini mengindikasikan bahwa semakin meningkatnya ketidaknyamanan terhadap tugas, maka semakin meningkat juga perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Sedangkan penelitian mengenai *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan Eissa dan Khelifa (2020) menunjukkan *self-regulated learning* mempunyai hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik yang menunjukkan siswa yang menjadi subjek cenderung menunda dikarenakan tidak mampu mengatur pembelajarannya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fathoni dan Indrawati (2022) berdasarkan analisis, ditemukan bahwa adanya pengaruh dari *Self-Regulated Learning* pada perilaku prokrastinasi akademik dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi *Self-Regulated Learning*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Individu yang memiliki taraf *Self-Regulated Learning* tinggi cenderung rendah dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Fathizadan dan Tajari (2021) Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mengajarkan strategi pembelajaran berdasarkan regulasi diri (*self-regulated learning*) mempunyai efek signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa atlet.

Pada penelusuran yang dilakukan di *google scholar*, penelitian mengenai prokrastinasi akademik terutama pada kalangan mahasiswa sekitar 10.000 penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Cheng & Xie (2021) mengenai prokrastinasi akademik dari perspektif *self-regulated learning* dengan sampel 207 mahasiswa menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*, sedangkan analisis menggunakan korelasi bivariat. Penelitian lain dilakukan Maghfiroh, Sumiatai & Zulaihati (2022) yang meneliti pengaruh dari *self-regulated learning*, lingkungan pertemanan serta *Task Aversiveness* pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif terhadap 177 sampel dan diambil menggunakan Teknik *proportional random sampling*. Selain itu Ribka, Widyirini & Eryani (2023) melakukan penelitian terhadap hubungan *self-regulated learning* sebagai variabel X1 *task aversiveness* sebagai variabel X2 dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel Y dimana

penelitian dengan 44 sampel menggunakan metode penelitian kuantitatif desain korelasional.

Keterbaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya untuk menemukan korelasi antara Pembelajaran Teratur Diri (*self-regulated learning*) dan ketidaksukaan terhadap tugas (*task aversiveness*) dengan tingkat prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selanjutnya peneliti akan menjadikan mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktikum di Universitas Muhammadiyah Surakarta dari semua fakultas sebagai objek penelitian. Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan mahasiswa dengan mayoritas beragama muslim. Dimana sebagai muslim Tuhan Yang Maha Esa senantiasa menyerukan umatnya untuk menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya daripada menunda melakukan pekerjaan atau tugas yang semestinya dapat diselesaikan saat ini seperti yang dijelaskan pada surat Al-Insyirah ayat 1-7. Hal tersebut yang memicu minat peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Dengan hal tersebut dapat dirumuskan rumusan masalahnya Apakah ada Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa praktikum UMS. Dengan tujuan dari penelitian ini berupa menguji Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa praktikum UMS. Berdasarkan pemaparan sebelumnya dirumuskan tiga hipotesis dalam penelitian ini yang terbagi dalam hipotesis mayor dan hipotesis minor. Dimana hipotesis mayor berupa Ada Hubungan antara *Task Aversiveness* dan *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sedangkan hipotesis minor pertama yaitu Ada hubungan positif antara *Task Aversiveness* dengan prokrastinasi akademik akademik dan hipotesis minor kedua yaitu Ada hubungan negatif antara *self-regulated Learning* dengan prokrastinasi.

Dengan adanya penelitian mengenai prokrastinasi akademik diharapkan akan memberikan manfaat bersifat teoritis maupun praktis. Dimana manfaat teoritis penelitian diharapkan bisa memberikan kontribusi positif bagi mahasiswa psikologi

dengan memperluas pengetahuan mereka, terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan yang mencakup pembahasan tentang prokrastinasi akademik. Sedangkan manfaat praktisnya terletak pada kemampuan subjek (mahasiswa) untuk menjadi bahan pembelajaran bagi mereka yang menghadapi prokrastinasi akademik, mendorong mereka untuk merenung dan mempertimbangkan kembali faktor-faktor yang mendorong penundaan dalam tindakan mereka. Dengan mengetahui akar penyebabnya, mereka dapat mengurangi perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan. Sementara itu, bagi mahasiswa yang belum mengalami atau tidak mengalami prokrastinasi dapat mengetahui faktor penyebab prokrastinasi sehingga mahasiswa diharapkan dapat menghindari perilaku tersebut. Selanjutnya, fakultas perlu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, sehingga dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam mengurangi perilaku penundaan tersebut dengan menyesuaikan karakteristik masing-masing pada diri mahasiswa. Hal tersebut tentu akan memberikan manfaat yang signifikan, karena dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dan mempercepat tingkat kelulusan mereka.