

## **PENGARUH SELF REGULATED LEARNING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI KULIAH DARING DI MASA PANDEMI COVID-19**

*<sup>a</sup>Anastasia Suci Sekar Arum, <sup>b</sup>Natalia Konradus*

<sup>a, b</sup>*Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma*

\***Korespondensi\_Email:** natalia.ks\_a2@yahoo.com,

### **ABSTRACT**

This study aims to examine the effect of self-regulated learning on academic procrastination in students who take courageous lectures during the COVID-19 pandemic. This research is quantitative in nature using research instruments from the self-regulated learning scale regulated by Setyanto (2014) based on aspects of self-regulated learning Pintrich (2004) and academic procrastination whose evaluation scale is by Rahayu (2013) based on the characteristics of academic procrastination proposed by Ferrari, Johnson and Cow (1995) The sample of this study were students who took courageous lectures during the COVID-19 pandemic. The data analysis technique used was a simple regression technique with the help of Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows ver. 25.0. Based on the results of the analysis that has been carried out, the R square value = 0.225. It can be interpreted that independent learning affects academic procrastination in 25.5% of students who attend lectures during the pandemic, whereas the remaining 74,5% are influenced by other variables outside the study.

**Keywords:** Self-regulated Learning, Academic Procrastination, Students, Online Lecture.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pademi COVID-19. Penelitian ini bersifat kuantitatif denagn menggunakan instrument penelitian dari skala self regulated learning yang dimodifikasi dari Setyanto (2014) berdasarkan aspek-aspek self regulated learning Pintrich (2004) dan skala prokrastinasi akademik yang dimodifikasi dari Rahayu (2013) berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson dan Cown (1995). Adapun sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi sederhana dengan bantuan Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows ver. 25.0. berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai R square = 0,225. Dapat diartikan bahwa self regulated learning mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 25,5% pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi, dimana sisanya 74,5 % dipengaruhi variabel lain di luar penelitian.

**Kata Kunci:** Self-regulated Learning, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Kuliah Daring

### **1. PENDAHULUAN**

Saat ini seluruh dunia sedang mengalami pandemi COVID-19. Virus corona, seperti yang telah diumumkan Presiden Joko Widodo, masuk ke Indonesia pada maret 2020 (Fadli, 2020). Pada saat itu terdapat dua warga negara Indonesia yang berasal dari kota Depok Jawa Barat yang dinyatakan positif mengidap COVID-19. Presiden Joko Widodo mengungkapkan bahwa saat ini kerja dari rumah, belajar dari rumah, dan ibadah di rumah merupakan langkah yang perlu diambil agar penanganan COVID-19 bisa dilakukan dengan lebih maksimal. Untuk mencegah penyebaran penyakit COVID-19 maka pemerintah mengimbau bahwa seluruh sekolah dan perkuliahan diadakan menggunakan media daring (Purnamasari, 2020). Kementerian pendidikan dan kebudayaan (2020) mengeluarkan surat edaran menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease (COVID-19) dimana salah satu pasalnya mengimbau bahwa untuk mengadakan perkuliahan secara daring dari rumah melalui video conference, digital documents, dan sarana daring lainnya. Sesuai dengan kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah itu maka perguruan tinggi memberlakukan kuliah daring pada mahasiswa.

Walaupun penggunaan internet bukanlah suatu hal yang baru tetapi kuliah daring tidaklah mudah dilakukan bagi mahasiswa, Saat kuliah daring dapat terjadi gangguan sinyal internet sehingga mengganggu koneksi pembelajaran yang sedang dilakukan melalui video conference, selain itu dapat juga menimbulkan penggunaan kuota atau paket data yang lebih banyak dibandingkan saat kuliah luring.

Dampak lainnya adalah perkuliahan menjadi kurang efektif karena dosen dan mahasiswa hanya bertemu melalui layar. Banyak juga dari mahasiswa yang mematikan kamera, serta melakukan aktivitas lain di luar kegiatan perkuliahan, misalnya saja browsing internet dan lain sebagainya. Perkuliahan daring juga dapat membuat mahasiswa melakukan menunda-nunda tugas yang diberikan, karena sudah lelah menatap layar saat perkuliahan atau justru tugas yang diberikan terlalu banyak.

Seorang mahasiswa mengatakan bahwa kuliah daring membuat mahasiswa tersebut menjadi mahasiswa yang sedikit pemalas dikarenakan lelah dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosennya (Janur, 2020), mahasiswa lain mengaku tertidur ketika dosen menjelaskan materi pelajaran melalui video conference zoom (Viral, 2020). Selain itu ada seorang mahasiswi yang mengaku bahwa dengan adanya kuliah daring membuat motivasi belajarnya menurun, mahasiswi ini mengikuti kuliah sambil menonton drama korea, rebahan, bahkan sampai tertidur, mahasiswa lain juga melakukan kuliah daring sambil mencuci baju dan memandikan kucing miliknya (Amel, dkk, 2020). Ada juga mahasiswa yang tidak menyimak dan meninggalkan kuliah daring, saat dosennya tidak mewajibkan untuk menyalakan video saat kuliah berlangsung (Krismayani, 2020).

Berdasarkan beberapa artikel diatas dapat disimpulkan bahwa saat ini sering terjadi dimana beberapa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena mahasiswa tersebut lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menghabiskan waktu untuk mengurus urusan akademik, seperti menonton drama korea, tidur, memandikan kucing, dan mendengarkan musik. Selain itu, perkuliahan daring juga sering dianggap tidak menarik perhatian, dan membuat mahasiswa menjadi bosan, dan mengalami kelelahan akademik, sehingga ketika sudah lelah mahasiswa malah menunda tugas-tugas dan pekerjaan kuliahnya.

Saat mahasiswa tidak dapat mengelola waktunya dengan baik maka akan membuat tugas-tugas kuliahnya menumpuk dan terbengkalai, belajar untuk ujian yang ditunda, sehingga akan menimbulkan penurunan pada nilai IPK yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut.

Penundaan dalam melakukan sebuah kegiatan disebut dengan prokrastinasi. Menurut Hidayah dan Atmoko (2014), prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia menunda tugas sampai menimbulkan ketidaknyamanan. Lebih jauh lagi, perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda mulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ujian.

Selain itu, Senecal, Koestner dan Vallerand (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah ketika siswa yang seharusnya, dan mungkin ingin, menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal untuk melakukan kegiatan dalam jangka waktu yang diharapkan atau yang diinginkan dikarenakan perilaku menunda pekerjaan.

Seorang mahasiswa yang memiliki kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri. Pertama, pelaku prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik yang dimilikinya. Kedua, seseorang yang melakukan prokrastinasi mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugasnya. Ketiga, memiliki kesenjangan waktu antara rencana yang dimilikinya dan kinerja aktual. Keempat, pelaku prokrastinasi lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif yang merugikan oleh karena itu perlu dilakukan usaha untuk mengatasi hal tersebut. Perilaku penundaan selain menimbulkan tidak efisiensinya waktu dalam menyelesaikan tugas akademik, juga sering menimbulkan rasa bersalah pada seseorang yang melakukannya, karena merasa tidak mampu melakukan tugasnya dengan baik.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dengan adanya kemampuan dalam pengaturan belajar atau self-regulated learning dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Rohmaniyah, 2018; Santika & Sawitri, 2016; Savira & Suharsono, 2013; Alfina, 2014).

Seorang pelajar membutuhkan kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajarnya, mengontrol perilaku belajar dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya (Afina, 2014). Self-regulated learning dibutuhkan agar seseorang mampu mengatur dan mengarahkan dirinya, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Menurut Zimmerman dan Schunk (1989), *self-regulated learning* merupakan kemampuan dan lingkungan belajar siswa di sekolah atau rumah sebagai entitas tetap ke strategi yang diprakarsai siswa yang dirancang untuk meningkatkan hasil dan lingkungan belajar, sedangkan menurut Hidayah dan Atmoko (2014) *self-regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif peserta didik dalam mengatur belajarnya atau inisiatifnya sendiri dengan menggunakan pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar.

Aspek dalam *self-regulated learning* dalam belajar terdiri atas 3 hal, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku. Kemampuan kognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Motivasi merujuk pada pendorong dalam diri individu mencakup persepsi terhadap keyakinan akan keberhasilan kompetensi otonomi dan aktivitas belajar, sedangkan perilaku adalah upaya individu mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan, maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Ketika seorang mahasiswa dapat merencanakan kegiatan belajar dengan baik, maka ia memiliki skala prioritas mana yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Kemampuan merencanakan ini juga perlu dibarengi dengan kemampuan untuk mengorganisasikan dan menginstruksikan dirinya untuk melakukan tugas akademik yang sudah direncanakan tersebut. Selain itu perlu untuk melakukan monitoring dan evaluasi atas tugas-tugas apa yang sudah direncanakan serta dikerjakan, apakah metode belajar dan pengerjaan tugas yang sudah dibuat berhasil atau tidak. Dalam pengaturan belajar, seseorang juga dituntut untuk memiliki motivasi berupa keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain kedua hal tersebut, seorang pelajar juga perlu melakukan upaya-upaya dalam menciptakan lingkungan yang kondusif serta memanfaatkan sumber daya dalam lingkungannya untuk keberhasilan belajar.

Ketika memiliki ketiga kemampuan pengaturan belajar tersebut, mahasiswa akan mampu mengatasi permasalahan penundaan dalam melakukan tugas-tugas akademik, hal ini dikarenakan mahasiswa mampu mengatur rencana pembelajarannya dengan baik, selain itu juga mahasiswa memiliki keyakinan diri dalam belajar, serta tindakan nyata untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Menurut penelitian Santika dan Sawitri (2016) prokrastinasi akademik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa. Dampak tersebut akan berkurang jika siswa dapat mengontrol diri dalam belajar yang dapat menunjang dalam pencapaian tujuan belajarnya dengan cara mengatur dan mengendalikan sistem belajar yang dikenal dengan *self-regulated learning*. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Alfina (2014) pada siswa akselerasi di SMAN 1 Samarinda. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 24 siswa-siswi akselerasi di SMAN 1 Samarinda. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi di SMAN 1 Samarinda.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Savira dan Suharsono (2013) pada 48 siswa SMAN Malang, berusia 13-15 tahun. Penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi.

Pada masa pandemi COVID-19 ini, mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dalam cara pembelajaran daring. Meskipun pembelajaran daring bukan metode yang baru yang pernah ada, namun metode pembelajaran daring tetap saja memiliki tantangannya tersendiri, baik bagi pengajar maupun pelajar. Tantangan-tantangan tersebut dapat juga menimbulkan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan mengenai hubungan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di masa pandemi COVID-19, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika seorang mahasiswa memiliki *self-regulated learning*, yaitu kemampuan mengatur, mengorganisasikan, dan mengevaluasi perencanaan belajar, memiliki keyakinan akan keberhasilan mengerjakan tugas akademik, serta mampu bertindak untuk mengelola lingkungan agar menjadi kondusif untuk belajar, maka akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika seorang mahasiswa tidak memiliki kemampuan pengaturan belajar, maka dapat memunculkan perilaku penundaan tugas akademik, yang dapat berujung pada kurangnya produktivitas dan menurunnya prestasi akademik.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. *Self Regulated learning*

*Self regulated learning* mulai diketahui kala seseorang ahli bernama Zimmerman (1989) meningkatkan rancangan ini dalam dunia pembelajaran. *Self regulated learning* dibesarkan dari filosofi kognitif sosial Bandura (1986) yang melaporkan kalau orang ialah hasil bentuk kausal yang interdependen dari pandangan individu (individu), sikap (behavior), serta area (environment) (Bandura, 1997). Ketiga

pandangan ini ialah aspek-aspek batasan dalam self regulated learning. Ketiga pandangan pembatas ini silih berganti karena dampak, dimana individu (individu) berupaya buat meregulasi diri sendiri (self-regulated), hasilnya berbentuk kemampuan ataupun sikap, serta sikap ini berakibat pada pergantian area, serta begitu berikutnya (Bandura, 1986). Dikala ini self- regulated learning mulai dicermati oleh para periset.

Banyaknya kasus mulai dari yang simpel hingga yang lingkungan semacam bergonta- gantinya profesi (sebab banyaknya ketidaksesuaian), kekalahan anak didik dalam mencapai hasil berlatih yang berkilau, mahasiswa yang merasa frustrasi dengan tugas-tugas kuliahnya, menuntut penataran terkini yang wajib diprakarsai serta ditunjukkan sendiri (Martinez-Pons, 2002; Weinstein, 1994).

Self- regulated learning ialah cara proaktif yang dipakai anak didik buat mendapatkan keahlian akademis, semacam memutuskan tujuan, strategi memilah serta menggerakkan, serta daya guna selfmonitoring seorang, bukan selaku cara reaktif yang terjalin pada anak didik sebab daya impersonal. Self- regulated learning berfungsi berarti dalam penataran sebab menolong memusatkan anak didik pada independensi berlatih, ialah menata agenda berlatih, memutuskan sasaran berlatih serta mencari data yang diperlukan dengan cara mandiri. Peserta didik dengan metode self-regulated learning sanggup membuat efisien waktu belajar mereka sendiri, mencari data mengenai wawasan serta modul pembelajaran dari bermacam dasar, semacam menggunakan teknologi yang terdapat, serta bila mereka tidak menciptakan apa yang mereka cari, guru di sekolah ataupun guru bimbingan bisa jadi referensi mereka. (Zimmerman, 2008) Anak didik yang mempunyai keahlian selfregulated learning yang bagus hal tersebut dikatakan dengan self-regulated learner. Self- regulated learner memiliki strategi pengorganisasian data yang bagus dalam menyambut modul penataran.

## 2.2 Strategi self regulated learning

Strategi self regulated learning Gagne (1985) (Dalam Merdinger, et all, 2005) menginformasikan kalau unsur-unsur yang pengaruhi cara pembelajaran supaya jadi efisien merupakan strategi dalam memastikan tujuan learning, mengenali bila strategi yang dipakai serta memantau keberhasilan strategi learning tersebut. Dalam cara pembelajaran yang bik di tingkatan bawah, menengah, ataupun tinggi, *self regulated learning* ialah suatu pendekatan yang berarti. Strategi self regulated learning sesuai buat seluruh tahapan pembelajaran, melainkan buat kategori 3 SD ke bawah, terdapat yang melaporkan kalau strategi self regulated learning kurang sesuai (Woolfolk, 2008). Zimmerman Martinez-Pons (2001) mendeskripsikan self regulated learning selaku poin dimana anak didik dengan cara aktif mengaitkan metakognisi, dorongan, serta sikap dalam cara belajar. Self regulated learning pula didefinisikan selaku wujud berlatih perseorangan dengan tergantung pada dorongan belajar mereka, dengan cara independensi meningkatkan serta pengukuran (kesadaran, metakognisi, serta sikap), serta memantau perkembangan belajarnya (Baumert et al, 2002). Self regulated learning menggabungkan banyak perihal mengenai pembelajaran efisien. Wawasan, dorongan, serta patuh diri ataupun volition (kemauan-diri) ialah faktor-faktor berarti yang bisa pengaruhi self regulated learning (Woolfolk, 2008).

## 3. METODE PENELITIAN

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah sampling insidental. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan tryout. Proses pengambilan data tryout kepada 30 responden. Selanjutnya pengambilan data pada penelitian ini menggunakan bantuan tautan dari aplikasi Google Forms yang disebar melalui beberapa media sosial untuk kemudian dapat diisi oleh responden. Proses pengambilan data memperoleh sebanyak 176 responden.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan menunda tugas akademik (seperti pekerjaan rumah, membuat laporan dan belajar untuk persiapan ujian) yang dapat menimbulkan kecemasan dikarenakan individu mengerjakan dalam waktu yang sempit, yang dalam penelitian ini akan diungkap melalui modifikasi skala prokrastinasi akademik Rahayu (2013) berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson dan Cown (1995) yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala ini memiliki 20 butir aitem baik dengan reliabilitas sebesar 0.904.

Self-regulated learning adalah suatu proses ketika seorang peserta didik mampu mengendalikan pikiran, perilaku, dan emosinya untuk mencapai kesuksesan di dalam proses belajar, yang dalam penelitian ini akan diungkap melalui modifikasi Setyanto (2014) berdasarkan aspek self-regulated learning menurut

Pintrich (2004) yaitu kognisi (cognition), motivasi/afeksi (motivation/affect) dan perilaku (behavior). Skala ini terdiri dari 14 butir aitem baik dengan reliabilitas sebesar 0.779.

Pada penelitian ini, yang bertujuan untuk mencari pengaruh antara self-regulated learning yang merupakan variabel terikat (Y) dan prokrastinasi akademik yang merupakan variabel bebas (X) maka teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS for Windows ver. 25.0.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh prokrastinasi akademik dan self-regulated learning pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya peneliti melakukan pengujian terhadap skala prokrastinasi dan skala self-regulated learning dengan menggunakan teknik regresi sederhana pada program SPSS for windows ver. 25.0. berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh hasil yaitu nilai R sebesar 0,474, nilai R square adalah 0,225, nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ). Dapat diartikan bahwa self-regulated learning mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 25,5% dimana sisanya 74,5 % dipengaruhi variabel di luar penelitian. Menurut Kartadinata dan Tjundjing (2008) menyatakan faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yaitu manajemen waktu, penetapan prioritas, karakteristik tugas individu, dan karakteristik individu.

Menurut Kementerian pendidikan dan kebudayaan (2020) kegiatan kuliah daring dimulai dari tanggal 23 maret 2020, hal ini merujuk pada surat edaran mendikbud nomor 3 tahun 2020 tentang pencegahan COVID-19 pada Satuan pendidikan, dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran corona virus disease (COVID- 19), serta surat edaran dan petunjuk dari kepala daerah, dan rektor masing-masing universitas.

Selama kuliah daring ini berlangsung kuliah daring memberikan beberapa permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa, dimulai dari permasalahan biaya kuota internet, sulit mendapatkan sinyal yang baik, pemberian tugas yang banyak dengan minim transfer ilmu sehingga berdampak terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa (Putri, 2021). Beberapa dosen di sebuah Universitas mengatakan prokrastinasi akademik tidak akan menjadi masalah apabila mahasiswa memiliki kemampuan self-regulated learning dimana mahasiswa harus disiplin dan memiliki komitmen menyelesaikan tugas sampai selesai, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan menghindari multitasking (Prodjo, 2020).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmaniyah (2018) pada mahasiswa anggota BEM, menyatakan bahwa seorang mahasiswa anggota BEM yang memiliki self-regulated learning dengan baik mampu mengontrol dan merencanakan strategi pengelolaan waktu sehingga terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi pengembangan strategi perencanaan dan pegelolaan diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat self regulated learning yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Perilaku prokrastinasi akademik akan muncul ketika seorang mahasiswa tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik sehingga perilaku prokrastinasi akademik harus diimbangi dengan kemampuan self-regulated learning.

Mean empirik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring di masa pandemi pada penelitian ini untuk skala prokrastinasi akademik dan berada pada kategori sedang. Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Indah dan Shofiah (2012) dimana pada penelitian ini prokrastinasi memiliki mean empirik pada kategori sedang hal ini dikarenakan prokrastinasi akademik dianggap bukanlah merupakan suatu permasalahan yang berat. Aktivitas diluar kegiatan akademik seperti jadwal lembur dalam kerja, aktivitas organisasi, berkeluarga/menikah, urusan keluarga, menyalurkan hobby masih dapat diatur sehingga kegiatan prokrastinasi masih dapat diatasi.

Sedangkan mean empirik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring di masa pandemi pada penelitian ini untuk skala self-regulated learning berada pada kategori tinggi hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Najah (2012) dimana pada penelitian ini self-regulated learning mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat merencanakan, mengatur, dan mengontrol aktivitas belajar dengan baik, memiliki motivasi yang baik dan dapat mengarahkan perilaku dalam Menyusun strategi belajar dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat dengan pernyataan Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi dikarenakan kesadaran diri seseorang yang rendah dan kegagalan seseorang terhadap pengaturan diri.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin dapat digolongkan menjadi dua responden yaitu responden laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa jenis

kelamin tidak mempengaruhi perbedaan tingkat kategorisasi pada prokrastinasi akademik baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin responden.

Sedangkan untuk mean empirik kategorisasi self-regulated learning berdasarkan jenis kelamin dapat digolongkan menjadi dua responden yaitu responden laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi perbedaan tingkat kategorisasi pada self-regulated learning dan prokrastinasi akademik baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Ahmad (2010) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan terhadap self-regulated learning antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik berdasarkan usia responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu responden berusia 18-20 tahun dan 21-25 tahun berada pada kategori sedang. Kemudian self-regulated learning pada responden berusia 18-20 tahun dan 21-25 berada pada kategori sedang. Hurlock (1999) mengatakan bahwa mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun. Menurut Darmawan (2018) Apabila Mahasiswa yang memiliki self-regulated learning akan mampu mengatur waktu dalam membagi kegiatan kuliah maupun melakukan aktivitas lain, karena telah memiliki rencana dan prioritas dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan yang baik maka seorang mahasiswa tidak akan melakukan prokrastinasi akademik dalam melaksanakan kuliahnya.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik pada responden semester 1-4 dan semester 5-8 berada pada kategori sedang, kemudian self-regulated learning pada responden semester 1-4 dan semester 5-8 berada pada kategori sedang. menurut Dinata dan Supriyadi (2019) menyatakan bahwa waktu normal yang diperlukan untuk menyelesaikan pendidikan/studi strata1/ Sarjana adalah antara 7 sampai dengan 8 semester. Namun dikarenakan banyaknya jumlah tugas maupun kegiatan mahasiswa tentu menentukan mahasiswa melakukan untuk dapat mengerjakan semua kegiatan dengan disiplin agar dapat lulus tepat waktu. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik sehingga membutuhkan waktu lebih dari delapan semester menyelesaikan studinya. Menurut Santika dan Sawitri (2016) seorang siswa yang memiliki self-regulated learning yang tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki self-regulated learning tinggi menggambarkan seorang siswa yang mampu secara mandiri melakukan pengaturan dan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik pada responden yang tinggal bersama keluarga (yang bukan orang tua), orang tua dan sendiri (kost/ rumah kontrakan) berada pada kategori sedang. Kemudian self-regulated learning pada responden keluarga (yang bukan orang tua), orang tua dan sendiri (kost/ rumah kontrakan) berada pada kategori sedang. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tinggal bersama tidak mempengaruhi perbedaan tingkat kategorisasi pada self-regulated learning dan prokrastinasi akademik baik pada responden yang tinggal bersama keluarga (yang bukan orang tua) , orang tua dan sendiri (kost/rumah kontrakan). Hidayat (2019) yang menyatakan bahwa kondisi lingkungan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik.

Lingkungan tempat tinggal mahasiswa pun beragam diantaranya ada yang tinggal bersama keluarga (yang bukan orang tua), orang tua dan sendiri di tempat kost/rumah kontrakan. Prokrastinasi dapat terjadi pada siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa yang tinggal bersama keluarga (yang bukan orang tua), orang tua maupun sendiri di tempat kost/rumah kontrakan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Savira dan Suharsono (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antar self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki self-regulated learning yang baik cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik pada jawaban responden terhadap rasa bosan mengikuti perkuliahan daring yang menjawab tidak dan ya berada pada kategori sedang.

Pada self-regulated learning yang jawaban responden terhadap rasa bosan mengikuti perkuliahan daring yang menjawab tidak dan ya berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan teori menurut Burka dan Yuen (2008) yang menyatakan beberapa faktor perilaku prokrastinasi akademik dimana salah satu faktornya adalah emosional, meliputi meliputi perasaan, ketakutan, harapan, ingatan, mimpi, keraguan, dan tekanan batin.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik pada jawaban responden terhadap banyaknya tugas yang diberikan dosen saat kuliah daring yang menjawab tidak dan ya berada pada kategori sedang. Pada self-regulated learning yang jawaban responden terhadap banyaknya tugas yang diberikan dosen saat kuliah daring yang menjawab tidak dan ya berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan teori menurut Ferrari, Johnson, dan Mc Cown (1995) menyatakan beberapa faktor perilaku prokrastinasi akademik dimana salah satu faktornya adalah prokrastinasi disebabkan karena tugas yang menumpuk, terlalu banyak dan harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean empirik kategorisasi prokrastinasi akademik pada jawaban responden terhadap maksimal atau tidaknya mengerjakan tugas yang menjawab tidak dan ya berada pada kategori sedang. Pada self-regulated learning yang jawaban responden terhadap maksimal atau tidaknya mengerjakan tugas yang menjawab tidak dan ya berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan teori menurut Ferrari, Johnson, dan Mc Cown (1995) menyatakan beberapa faktor perilaku prokrastinasi akademik dimana salah satu faktornya adalah adanya pikiran irasional dari procrastinator, yang anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna. Oleh karena faktor tersebut mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mahasiswa.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemic COVID-19, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat diartikan bahwa self-regulated learning mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, dimana ketika seorang mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya berkenaan dengan perencanaan dan evaluasi belajar, keyakinan diri untuk dapat melakukan tugas belajar, serta memiliki tindakan nyata untuk dapat membuat dan memanfaatkan sumber daya di sekitar lingkungannya demi keberhasilan belajar, maka hal tersebut dapat menurunkan perilaku penundaan tugas-tugas akademik mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi ini.

Saran dalam penelitian ini ditujukan bagi mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan kemampuan self-regulated learning yang dimiliki selama kuliah berlangsung baik saat kuliah daring. Mahasiswa diharapkan dapat mempersiapkan lingkungan belajar yang optimal, mengorganisasikan materi yang akan dipelajari dengan rapih dan melakukan evaluasi kinerja terhadap proses belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2010). *Pengelolaan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alfina, I. (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi (SMA Negeri 1 Samarinda). *Ejournal Psikologi*, 2(2), 227- 237.
- Amel, Luthfi, & Wahyu. (2020). *Kuliah daring, bagaimana curhat mahasiswa?* Diakses pada tanggal januari 12, 2021, dari <https://lpmopini.online/kuliah-daring-bagaimana-curhat-mahasiswa/>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do with it now*. New York: Perseus Books.
- Darmawan, G. P. (2019). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 10(2), 470-479.
- Dinata, I. D., & Supriyadi. (2019). Hubungan kontrol diri, beban kerja dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Udayana yang bekerja part time. *Jurnal Psikologi Udayana*, 103-115.
- Fadli, R. (2020). *Begini kronologi lengkap virus corona masuk indonesia*. Diakses pada tanggal 12 januari 2021, dari <https://www.halodoc.com/artikel/kronologi-lengkap-virus-corona-masuk-indonesia>
- Ferrari, J. R., J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan sosial budaya dan. Psikologis pendidikan terapannya di kelas*. Malang: Gunung Samudera.
- Hidayat, H. N. (2019). Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang berdomisili di kos dan di pondok pesantren. *Skripsi*. Univeritas islam negeri walisongo. Semarang
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Janur, R. (2020). *Suka duka mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2021, dari <http://sitinjausumbar.com/berita/detail/suka-duka-mahasiswa-dalam-mengikuti-perkuliahan-daring>
- Kementrian pendidikan dan kebudayaan. *Se mendikbud: Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah untuk mencegah penyebaran covid-19*. Diakses pada tanggal 12 januari 2021, dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Krismayani, J. D. (2020). *Segudang kejadian jenaka saat kuliah daring, kamu mengalaminya juga?* Diakses pada tanggal 12 januari 2021, dari <https://inibaru.id/hits/segudang-kejadian-jenaka-saat-kuliah-daring-kamu-mengalaminya-juga>
- Prodjo, W. A. (2020). *Di rumah aja, ini tips manajemen waktu agar tetap produktif dan terhindar dari stres*. Diakses pada tanggal 11 agustus 2021, dari <https://edukasi.kompas.com/read/2020/04/20/070000671/di-rumah-aja-ini-tips-manajemen-waktu-agar-tetap-produktif-dan-terhindar?page=all>
- Purnamasari, D. M. (2020). *Jokowi: Saatnya kerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah di rumah*. Diakses pada tanggal 4 maret 2021, dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/15/14232961/jokowi-saatnya-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah?page=all>
- Putri, N. F. (2021). *Pembelajaran jarak jauh bagai belunggu jeruji besi dalam pandangan ivan illich*. Diakses pada tanggal 11 agustus 2021, dari <https://kumparan.com/nurul-fitriana-1610013005446358481/pembelajaran-jarak-jauh-bagai-belunggu-jeruji-besi-dalam-pandangan-ivan-illich-1uwMpgn0KXU>
- Rahayu, N. (2013). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2008 universitas negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas negeri yogyakarta. Yogyakarta
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2);1-6.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The journal of social psychology*, 135(5), 607-619.
- Setyanto, G. G. (2014). Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas ekonomi universitas negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Viral. (2020). *Kocak, mahasiswa ini tidur pulas saat kuliah online*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2021, dari <https://kumparan.com/viral/kocak-mahasiswa-ini-%20tidur-pulas-saat-kuliah-daring-1uJRtfdDWmw>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. (1989). *Self-regulated learning and academic achievement*. New York: Springer.