**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN**

**EKONOMI**

Gusti Putu Ngurah Darmawan

Jurusan Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ekonomi Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

e-mail : ngurah[.darmawan@yahoo.com](mailto:darmawan@yahoo.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan besarnya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi dari angkatan tahun 2013 sampai 2016 yang berjumlah 337 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 183 orang dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *statistical package for social sciences* (SPSS) *for windows* versi 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *self-regulated learning* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan dari nilai thitung < ttabel (-2.430 < 1.653), dengan besarnya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 2,6%.

Kata Kunci : *self-regulated learning*, prokrastinasi akademik

**Abstract**

This study aims to determine the influence and magnitude of the influence of self-regulated learning on academic procrastination of students of the Department of Economic Education.This research belongs to causal research. Population in this research is student of Economic Education Departement from generation year 2013 until 2016 which amounted to 337 people, While the sample in this study amounted to 183 people with sampling technique proportionate stratified random sampling. Data were collected by using questionnaires and analyzed using simple linear regression analysis with the help of statistical package for social sciences (SPSS) program for windows version 16. The results showed that: self- regulated learning has no significant effect on academic procrastination shown from tcount <ttabel, with magnitude of the influence of self-regulated learning on academic procrastination of 2.6%.

Keywords: self-regulated learning, academic procrastination

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran dalam bidang akademik di setiap perguruan tinggi. Berdasarkan UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1, Mahasiswa merupakan anggota sivitas akademika yang secara usia telah memasuki tahapan dewasa dan memiliki kesadaran diri dalam mengembangkan kemampuan di perguruan tinggi untuk menjadi tenaga

ahli dan professional. Mahasiswa yang mempunyai kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dapat ditunjukkan dengan perilaku disiplin, kreativitas, maupun etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugas dan kewajibannya selama mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi. Dalam proses pembelajaran yang dilakukan, mahasiswa diharuskan untuk mengikuti perkuliahan sesuai apa yang sudah ditetapkan oleh setiap dosen

yang mengajar yaitu dari kehadiran sampai pengumpulan tugas kuliah. Apabila seorang mahasiswa memiliki konsep belajar yang baik maka seorang mahasiswa tidak akan melakukan penundaan dalam melaksanakan kuliahnya. Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan kata yang terbentuk dari awalan *pro* yang berarti bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti mempunyai hari esok Burka dan Yuen (2008), jika digabungkan, kata *procrastinare* berarti menunda untuk hari berikutnya. Prokrastinasi dapat diartikan perilaku yang sering menunda-nunda baik tugas maupun pekerjaan yang seharusnya dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, pelaku yang melakukan proktastinasi disebut prokrastinator. Menurut M. N. Ghufron (2003), “pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait* (kebiasaan), penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan – keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai *trait* (kebiasaan) yang melibatkan komponen – komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung”. Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau tugas pernah dialami oleh banyak orang, mulai dari seorang pekerja, siswa atau mahasiswa. Akan tetapi, banyak prokrastinator tidak menyadari ketika mereka melakukan prokrastinasi. Hal tersebut dikarenakan, pelaku melakukan prokrastinasi untuk menghindari perasaan yang tidak

menyenangkan, sehingga memilih menunda pekerjaan tersebut dan melalukan aktivitas lain yang memberikan kesenangan.

Prokrastinasi dapat terjadi pada semua area pekerjaan, salah satunya

terjadi pada area akademik. Prokrastinasi pada area akademik pada

umumnya terjadi pada pelajar atau mahasiswa. Menurut Husetiya (2010), “prokrastinasi akademik merupakan

penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang baik

memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang

akademik”. Menurut Ying dan Wei (2012), “perilaku prokrastinasi sudah sering dijumpai baik dalam kehidupan

sehari-hari maupun di lingkungan akademik, salah satunya di lingkungan

kampus”. Fenomena prokrastinasi yang terjadi di lingkungan kampus sering disebut dengan perilaku prokrastinasi

akademik. Menurut Ghufron (2003) “prokrastinasi akademik adalah jenis

penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas

kampus atau tugas kursus”. Dari pendapat kedua para ahli di atas, dapat

diambil simpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan di bidang akademik secara

sengaja dan berulang-ulang seperti menunda mengerjakan tugas, belajar

untuk menghadapi ujian, kehadiran dalam kelas. Disamping itu, pelaku

prokrastinasi lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan

tugas akademik sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada

pelaku itu sendiri.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron,

2011) tingkat prokrastinasi akademik dapat diukur dengan empat dimensi

yaitu penundaan dalam memulai dan

menyelesaikan tugas dengan indikator (1) menunda untuk memulai mengerjakan tugas, (2) menunda atau mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaan. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan indikator (1) memerlukan waktu yang lebih lama

dalam mengerjakan, (2) tidak memperhitungkan waktu dalam menyelesaikan tugas. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja dengan indikator (1) keterlambatan memenuhi *deadline*, (2) ketidak sesuaian rencana dengan tindakan. Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan atau menyelesaikan tugas dengan indikator (1) meninggalkan tugas untuk melakukan aktivitas lain, (2) mengerjakan tugas sambil melakukan aktivitas lain.

Menurut Solomon dan Rothblum

(1984:504), “prokrastinasi terjadi secara merata dalam enam area fungsi akademis yaitu tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, tugas administrasi, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan”. Selanjutnya keenam area fungsi prokrastinasi akademik tersebut dijelaskan oleh Ghufron (2003) yaitu tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya, tugas belajar untuk menghadapi ujian, misalnya menunda dalam memepersiapkan bahan materi untuk menghadapi ujian seperti ujian mingguan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester, tugas membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan, tugas administrasi, meliputi menyalin catatan, presensi, peminjaman buku dan administrasi awal perkuliahan, menghadiri pertemuan, meliputi penundaan atau terlambat masuk kelas atau pelajaran, pertemuan kelompok, dan pertemuan lainnya, kinerja akademik secara keseluruhan, meliputi kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas – tugas akademik secara keseluruhan.

Dampak negatif prokrastinasi akademik pada mahasiswa dibuktikan

dengan menurunnya motivasi belajar,

tidak teraturnya jadwal belajar dan sering tidak hadir dalam perkuliahan.

Jika hal tersebut terus dilakukan dan menjadi sebuah kebiasaan pada diri mahasiswa, maka akan berdampak buruk terhadap mahasiswa seperti penurunan prestasi akademik, terlambat dalam menyelesaikan studi dan pada akhirnya terancam dikeluarkan.

Menurut Ghufron dan

Risnawati (2011), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu berupa sikap pengaturan diri dalam belajar atau biasa disebut dengan *self-regulated learning.* Prokrastinasi tidak akan dilakukan apabila seorang mahasiswa tersebut bisa mengatur dirinya sendiri dalam belajar yang disebut *self-regulated learning*. self-regulated learning dan prokrastinasi akademik. *Self – regulation* pertama kali dikemukakan oleh Bandura dari teori belajar sosial dalam tingkah laku. Menurut Bandura (1997), “*self–regulation* adalah kemampuan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri”. Kemampuan kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman (dalam ingatan) dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang.

Istilah *self – regulation* yang digunakan dalam belajar dikenal sebagai *self-regulated learning*. Zimmerman (2008) mendefinisikan “*self-regulated learning* sebagai proses dimana siswa mengaktifkan dan mengendalikan kognisi, perilaku dan perasaan yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan”. Keberhasilan seorang siswa atau mahasiswa dalam menjalani proses pendidikannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, selain faktor IQ *(Intelligence Quotient*), terdapat faktor

lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mencapai prestasi yang optimal yaitu *self-regulation*.

Menurut Wolters**,** Pintrich dan

Karabenick (2003:5), “*self-regulated learning* adalah proses konstruktif aktif dimana peserta didik menetapkan tujuan pembelajaran, kemudian mencoba untuk mengatur, dan mengendalikan aspek *self-regulated learning* (kognisi, motivasi, dan perilaku)”. *Self-regulated learning* menggabungkan banyak hal tentang belajar efektif seperti pengetahuan, motivasi, dan perilaku disiplin diri. Peserta didik yang belajar dengan regulasi diri dengan baik dapat mengenal dirinya sendiri dan bagaimana cara mereka belajar. Peserta didik dapat mengetahui gaya pembelajaran yang cocok untuk dirinya, sehingga dapat memecahkan permasalahan dan kesulitan belajar yang dialami. “*Self-regulated learning* memiliki pengaruh yang sangat penting dalam dunia pendidikan terutama bagi mahasiswa ketika mereka lulus dan terjun dalam dunia kerja” (Zimmerman,

2008: 66).

Berdasarkan dari pendapat ketiga para ahli di atas, maka dapat ditarik simpulan bahwa *self-regulated learning* adalah proses pembelajaran individu yang dilakukan secara mandiri dan terencana dalam menyusun serangkaian aktivitas belajar sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Setelah tujuan tercapai, kemudian dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil untuk dapat diperbaiki dan ditingkatkan agar mencapai hasil yang optimal dikemudian hari. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* akan mampu mengatur waktu dalam membagi kegiatan kuliah maupun melakukan aktivitas lain, karena telah memiiliki rencana dan prioritas dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan. Menurut Wolters**,** Pintrich**,** dan Karabenick (2003) tingkat *self- regulated learning* akan diukur berdasarkan tiga dimensi yaitu (1)

strategi kognitif meliputi membuat rencana dan tujuan belajar, melakukan evaluasi hasil belajar dan adanya usaha dalam memahami materi. (2) Strategi motivasi meliputi pemberian konsekuensi dalam belajar, adanya usaha dan keyakinan dalam belajar. (3) Strategi perilaku meliputi usaha dalam proses belajar dan usaha dalam meminta bantuan dalam belajar.

Sikap mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* dapat

diamati dari tindakan atau perbuatan

yang mengarah pada tercapainya tujuan belajar. Montalvo dan Torres (2004) mengemukakan karakteristik mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi yaitu mahasiswa akan terbiasa dalam menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organsisai) yang dapat membantu mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran, mahasiswa akan belajar untuk merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan perilaku serta emosi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan personal yang sudah direncanakan, menunjukkan motivasi dan emosi yang adaptif, yang digambarkan melalui tingginya keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas, memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan masalah akademik yang dihadapi, mampu merencanakan, mengontrol waktu, memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, mengerti bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari dosen dan teman jika menemui kesulitan, menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol, mengatur tugas–tugas akademik, iklim dan struktur belajar, mampu melakukan strategi disiplin, yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, usaha, dan motivasi selama menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang memiliki *self- regulated learning* akan mampu

mengarahkan dirinya saat belajar, membuat perencanaan, mengorganisasikan materi, mengarahkan diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dalam proses belajar. Semakin baik pengaturan diri yang dilakukan oleh seorang mahasiswa maka akan menurunkan sikap prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan kepada mahasiswa

Jurusan Pendidikan Ekonomi

Universitas Pendidikan Ganesha, ditemukan bahwa mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas, belajar, kehadiran di kelas maupun kegiatan lain yang berhubungan dengan akademik. Alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi cukup beragam, mulai dari kurangnya kemampuan dalam membagi waktu antara kuliah dengan berorganisasi, sehingga mengalami kelelahan dan tugas menjadi tertunda untuk dikerjakan, disisi lain ada mahasiswa yang baru mengerjakan menunggu *mood*nya bagus dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Mahasiswa juga memilih menunda tugas karena menunggu jawaban dari mahasiswa lainnya. Hal ini berimbas terhadap hasil tugas yang dikerjakan tidak maksimal.

Prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh mahasiswa lebih

banyak dilakukan terhadap tugas kuliah,

alasan mahasiswa melakukan hal tersebut karena merasa masih cukup batas waktu untuk mengerjakannya, akan tetapi di waktu yang sama, tugas yang diberikan dosen juga semakin banyak, sehingga saat mendekati *deadline* banyak tugas yang belum selesai dikerjakan. Mahasiswa mengaku menggunakan sistem kebut semalam untuk menguasai materi ujian, walaupun cara ini sering digunakan namun materi yang dipelajari menjadi kurang dapat dimengerti dengan baik.

Pentingnya penelitian ini karena individu dapat mengetahui pengaruh antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, karena

kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik membuat waktu pengerjaan tugas menjadi lebih panjang atau lama. Selain itu mahasiswa juga mengerjakan tugas dengan tergesagesa. Meskipun pengerjaan tugas selesai tepat pada waktunya, namun hasil yang didapat tidak optimal.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, peneliti tertarik

untuk mengetahui lebih dalam tentang

prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi”. Rumusan masalah dari latar belakang tersebut yaitu apakah *self-regulated learning* berpengaruh terhadap ptokrastinasi akademik, seberapa besar pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi.

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini ada dua yaitu manfaat

teoritis dan manfat praktis. Manfaat

teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor–faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan refrensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut. Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini yaitu bagi peneliti hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi bagi para peneliti sebagai bahan untuk mendalami objek penelitian yang sejenis, bagi mahasiswa hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi mahasiswa untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan cara menerapkan *self-regulated learning*, sehingga mahasiswa memiliki perencanaan dan strategi yang baik dalam menjalankan kegiatan akademik dan non akademik, bagi undiksha hasil penelitian ini diharapkan memberikan

sebuah informasi dan sumbangan penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa, sehingga menjadi pertimbangan dalam menentukan strategi untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

**METODE**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data yang diperoleh akan diwujudkan dalam bentuk angka dan dianalisis berdasarkan statistik. Menurut Sugiyono (2013:14), “pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak”. Pengumpulan data menggunakan instrumen analisis yang bersifat statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan.

Penelitian ini bersifat asosiatif kausal yang bertujuan untuk menguji

pengaruh satu variabel bebas terhadap

variabel terikat, dimana penelitian ini mencari pengaruh variabel bebas *self- regulated learning* (X) terhadap variabel terikat prokrastinasi akademik (Y).

Berdasarkan data yang didapat populasi dalam penelitian ini adalah

mahasiswa Jurusan Pendidikan

Ekonomi angkatan tahun 2013 sampai tahun 2016 yang berjumlah 337

mahasiswa. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

Dalam pengambilan sampel dimana sampel diambil secara acak namun

dengan memperhatikan strata atau tingkatan yang ada dalam populasi.

Ukuran sampel ditentukan menggunakan cara yang dikemukakan oleh Slovin berdasarkan pada asumsi

populasi. Rumus pengukuran sampelnya adalah sebagai berikut.

e =persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau yang diinginkan misalnya 5%.

Dengan perhitungan rumus yang dilakukan maka diperoleh jumlah pengambilan sampel dalam satu angkatan adalah untuk mahasiswa angkatan tahun 2013 sebanyak 37 mahasiswa, mahasiswa angkatan tahun

2014 sebanyak 54 mahasiswa, untuk mahasiswa angkatan tahun 2015

sebanyak 49 mahasiswa dan untuk

mahasiswa angkatan tahun 2016 sebanyak 43 mahasiswa.

Jenis data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu data berupa angka dan sumber data yang digunakan yaitu data primer dan sekunder. Data primer didapat melalui hasil angket yang disebar kepada responden. Data sekunder yaitu data berupa absensi untuk mengetahui jumlah seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner. Penyebaran kuesioner ini dilakukan secara langsung dengan memberikan kuesioner yang berisi daftar pertanyaan yang telah disusun kepada responden yaitu mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Skala yang digunakan dalam penyusunan kuesioner adalah Skala Likert dengan satuan ukur ordinal. Instrumen penelitian disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti, sehingga perlu diuji validitas dan reliabilitas.

Menurut Murti dan Salamah

(2006:65), “validitas menunjukkan sejauh mana ketepatan, kesesuaian,

atau kecocokan suatu alat untuk

=



Keterangan :

Prasetyo dan Jannah

(2008) (1)

mengukur apa yang akan diukur”.Uji validitas instrumen menggunakan teknis analisis korelasi *product moment*

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

*pearson* dan menggunakan bantuan

SPSS 16,0 *for windows* untuk memudahkan mengolah data penelitian.

“Uji validitas diperoleh dengan cara

mengkorelasikan setiap skor dengan total skor indikator variabel, kemudian hasil korelasinya dibandingkan dengan nilai kritis pada signifikan 0,05” (Sugiyono, 2013). Syarat minimum instrumen penelitian dikatakan valid apabila nilai > . Uji



reliabilitas adalah pengujian instrument penelitian yang diguanakn untuk mengetahui tingkat ketepatan, ketelitian, atau keakuratan yang ditunjukkan oleh instrument pengukuran. Menurut Murti dan Salamah (2006:65), “reliabilitas menunjukkan konsistensi atau kemantapan penggunaan alat ukur dalam penelitian, baik ditinjau dari waktu ke waktu maupun dari kondisi satu dengan kondisi yang lain”. Uji reliabilitas di hitung dengan koefisien *alpha cronbach* menggunakan program SPSS 16,0 *for windows.* Kriterianya, jika nilai *alpha cronbach* lebih besar dari 0,6 menunjukkan reliabilitas yang buruk, apabila nilai *alpha* berkisar 0,7 menunjukkan reliabilitas dapat diterima dan nilai *alpha* diatas 0,8 menunjukkan reliabilitas yang baik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

regresi linier sederhana. Analisis regresi

sederhana digunakan untuk memprediksi atau menguji pengaruh satu variabel bebas atau variabel

independen terhadap variabel terikat atau variabel dependen.

Rumus yang dapat digunakan sebagai perhitungan analisa regresi

linear sederhana adalah sebagai

berikut.

Y = a + bX+  Sugiyono, (2012) (2) Keterangan:

Y = Nilai yang diramalkan a = Konstansta

b = Koefesien regresi

X = Variabel bebas

 = Nilai Residu

Teknik pengujian hipotesis yang digunakan yaitu uji t. Uji t digunakan

untuk mengetahui besarnya pengaruh

satu variabel bebas yang terdiri dari *self-regulated learning* (X) secara individual dalam menerangkan variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik (Y).

**HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data yang diolah dengan

menggunakan spss secara parsial

yaitu mengenai pengaruh *self- regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi dalam bentuk hasil uji T yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji T Untuk Variabel Self-regulated learning

Standardized

Unstandardized Coefficients

Coefficients

Model

B Std. Error Beta

T Sig.

1 (Constant) 26.604 2.989 8.900 .000

Self-

Regulated

Learning

-.228 .094 -.178 -2.430 .016

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa variabel *Self- Regulated Learning* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik, karena nilai thitung = -2.430 < ttabel = 1.653 atau p- value = 0.016 > α = 0.05 maka H0 diterima. Oleh karena itu, maka

dapat disimpulkan bahwa variabel *self-regulated learning* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi.

Besarnya pengaruh *self- regulated learning* terhadap

prokrastinasi akademik mahasiswa

Jurusan Pendidikan Ekonomi. Untuk mengetahui besarnya pengaruh *self- regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik, maka dapat digunakan analisis koefisien

(*Adjusted R Square*) dapat dilihat pada tabel 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| determinasi | (*Adjusted* | *R Square*). |
| Besarnya | koefisien | determinasi |

Tabel 2. Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi (Adjusted Rsquare)

Model R R Square

Adjusted R Square

Std. Error of the

Estimate

1 .178a .032 .026 5.33017

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for windows* menunjukkan bahwa besarnya pengaruh variabel *self-regulated learning* terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,026 sehingga besarnya sumbangan pengaruh untuk variabel *self-regulated learning* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) adalah sebesar 2,6 %. Hal ini berarti prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi sebesar 2,6 %

dipengaruhi oleh variabel *self- regulated learning* sedangkan sisanya sebesar 97,4 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data, untuk mengetahui persamaan regresi pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi digunakan nilai *unstandardized coefficients beta* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Standardized

Unstandardized Coefficients

Coefficients

Model

B Std. Error Beta

T Sig.

1 (Constant) 26.604 2.989 8.900 .000

Self-

Regulated

Learning

-.228 .094 -.178 -2.430 .016

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 dengan mengunakan program *SPSS 16.0 for windows* dapat dibuat persamaan garis regresi. Persamaan garis regresi yang dapat dibuat untuk menggambarkan pengaruh *self- regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut.

Ŷ = 26.604 + -0.228 X

Keterangan:

Y = Prokrastinasi akademik bX = *Self-regulated Learning* Interpretasi dari model regresi di atas adalah konstanta sebesar 26.604 menyatakan bahwa jika variabel bebas

dianggap konstan atau bernilai 0, maka prokrastinasi akademik adalah sebesar

26.604. Setiap ada kenaikan variabel bebas sebesar satu satuan akan

meningkatkan variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik sebesar koefisien beta variabel bebas dikalikan

dengan besarnya kenaikan yang terjadi.

**Pembahasan**

Hasil data yang diperoleh dilapangan menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi, hal ini dikarenakan hasil yang

didapat bernilai negatif dan lebih kecil dari t tabel dan nilai konstanta yaitu -

0,228 pada tabel Coefficients. Nilai konstanta -0,228 memiliki pengaruh

yang kecil dalam perilaku mahasiswa

melakukan prokrastinasi akademik. Dilihat dari nilai p-value yaitu sebesar

0,016 dapat dikatakan tidak

berpengaruh karena bila dibandingkan dengan alpa (α) 0,05 jauh lebih besar nilai p-value dari pada alpa (α). Besarnya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 2,6%. Hasil penelitian ini tidak sejalan teori yang dinyatakan oleh Stell (2007) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan karena kegagalan pengaturan diri (*self-regulatory)* yang dilakukan oleh individu. Akibatnya individu mengalami kegagalan dalam membuat prioritas jangka pendek maupun jangka panjang dalam mengerjakan sebuah tugas. Knaus (2007: 13) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat dikurangi menggunakan metode *self-regulation*. Metode ini lebih dikenal dengan metode PURRRR (*Pause, Utilize, Reflect, Reason, Respond, and Revise*).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh dilakukan Rizki Kurniawan (2012). Dalam penelitian Rizki Kurniawan diperoleh hasil bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan kesimpulan semakin tinggi *self- regulated learning* akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, namun penelitian yang dilakukan saat ini *self- regulated learning* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

**SIMPULAN DAN SARAN Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: *self- regulated learning* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa

Jurusan Pendidikan Ekonomi. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis ttes yang menunjukkan bahwa nilai thitung = -2.430 < ttabel = 1.653 atau p- value = 0.016 > α = 0.05. Besarnya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 2,6%.

**Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran yaitu u n t u k mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dari mahasiswa diperlukan pengaturan diri sejak dini. Hal ini sangat penting dilakukan oleh masing – masing mahasiswa, karena apabila bisa mengatur diri untuk melaksanakan tugas kuliah maka dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa melakukan penundaan. Bagi peneliti lain yang bermaksud melakukan penelitian di prokrastinasi akademik, diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah sampel atau populasi yang lebih luas agar dapat menguji variabel lain yang diduga kuat dapat mempengaruhinya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy: The Exercise Of Control: New York: W.H. Freeman and Company.*

Burka, Jane B dan Yuen, Lenora M.

2008. *Procrastination: Why You*

*Do it, What to Do It Now*. America: Da Capo Press

Ferrari J. R. Johnson J. L. & Mc Cown,

W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press

Ghufron, M. N. 2003. *Hubungan Kontrol*

*Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. *Tesis*.(tidak diterbitkan), Yogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Ghufron, M.N., & Risnawati, R.S. 2011.

*Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media

Husetiya,Y. 2010. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas*

*Psikologi Universitas*

*Diponegoro Semarang.* Journal. Semarang: *Fakultas Psikologi*

*Universitas Diponegoro*

*Semarang.* Diakses melalui<http://eprints.undip.ac.id/24780/1>

/jurnal1\_mima.pdf pada 12 Juli

2017

Knaus, William. 2002. *The*

*Procrastination Woorkbook*. American: New Herbinger

Kurniawan, Rizki. 2013. *Hubungan*

*Antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Skripsi.* (tidak diterbitkan) Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.

Montalvo, Fermin. T dan Torres, Maria.

C. G. 2004. *Self-Regulated*

*Learning*: Current and Future Directions. *Electronics Journal of Research in Educational.* No.

2.Vol. 1. Hal. 1-34. Prasetyo,Bambang,Lina Miftahul

Jannah. 2008*. Metode Penelitian*

*Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT. Raya Grafindo

Persada

Solomon, Laura J., dan Rothblum, Esther J. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Corraletes. Journal of Counseling Psychology.* Vol. 31. No. 4. Hal.

503-509.

Steel, P. 2007. *The Nature Of*

*Procrastination Ameta-Analytic And Heoritical Review Of Quint Essential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin.* Vol.1,No.133 hal 65-94

Sugiyono. 2012. *Statistik untuk*

*Penelitian.* Bandung : Alfabeta

. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Sumarni, Murti dan Salamah Wahyuni.

2006. *Metodologi Penelitian*

*Bisnis*. Yogyakarta: ANDI Offset. Wolters,Christopher. 2003. *Assessing*

*Academic Self-Regulated*

*Learning. Conference on Indicator of Positive Development*: *Child Trends,National Institute of Health.* Diakses melalui https:/[/www.childtrends.org/wp-](http://www.childtrends.org/wp-) content/uploads/2013/05/Child\_ Trends

2003\_03\_12\_PD\_PDConfSumm ary.pdf pada 12 juli 2017.

Ying, Yushen dan Luv Wei 2012. *A Studyon Higher Vocational*

*Collee Students’ Academic Procastination Behavior and Relaed Factors Procrastination*

*Behvior and Related Factors*. *I.J. Eduation and Management*

*Engneering.* Vol 7, hal 506-512. Zimmerman. 2008. *Investigating Self-*

*Regulation and Motivation:*

*Hitorical Background, Mthodological Developments, and Future Prospects*. *American Educational Research. Journal,* Vol.45, hal 166–183, *(Online),* ethinking-precollege- math.wikispaces.com,