

## **Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

Shafira Atsillia Irawan, Syakirah Salsabillah, Haris Munandar  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah  
email: [shafiraatsilliairawan@gmail.com](mailto:shafiraatsilliairawan@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Keywords**

Self-Regulation  
Procrastination  
Students

#### **Keywords**

Regulasi Diri  
Prokrastinasi  
Mahasiswa

### **ABSTRACT**

This study focuses on students' self-regulation in an active metacognitive manner in planning, organizing, self-regulating, self-monitoring, and self-evaluating during the learning process. The sample of this study consisted of 15 students. The sample received the same treatment in the form of self-regulation training. The data collection method used a questionnaire, namely to find out students who had a relatively high level of Procrastination. This can be seen from the questionnaire of their procrastination levels which scored above 61.6004. This researcher used data analysis methods including presenting pre-test data and presenting post-test data. Thus, self-regulation training has proven effective in reducing students' academic procrastination levels. The results of this study are expected to be a reference for students, lecturers, and related parties to develop learning strategies that can help students reduce academic procrastination behavior.

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berfokus pada regulasi diri mahasiswa secara metakognitif aktif dalam merencanakan, mengorganisir, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri selama proses belajar. Sampel penelitian ini terdiri dari 32 mahasiswa. Sampel menerima perlakuan yang sama berupa pelatihan regulasi diri. Metode pengumpulan data menggunakan angket, yakni untuk mengetahui mahasiswa yang memiliki tingkat Prokrastinasi relatif tinggi. Hal ini dapat diketahui dari angket tingkatan prokrastinasi mereka yang skornya di atas 61,6004. Peneliti ini menggunakan metode analisis data diantaranya menyajikan data hasil *pre-test* dan menyajikan data hasil *post-test*. Dengan demikian, pelatihan regulasi diri terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, dan pihak terkait untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan salah satu proses yang akan ditempuh oleh seseorang agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dalam proses tersebut agar seseorang dapat mempunyai pengetahuan, informasi serta keterampilan yang dapat digunakan di

dalam kehidupan sehari-hari. Ada salah satu alasan yang dapat menyebabkan ketidakmampuan tersebut akibat adanya tugas dan tuntutan yang diberi. Hal-hal tersebut membuat siswa merasa bosan dan lelah. Kemudian, rasa bosan dan lelah sehingga mengakibatkan siswa menjauhi tugas-tugas yang harus dikerjakan, dan cenderung untuk menunda serta mengulur-ulur waktu dalam memulai, mengerjakan, hingga menuntaskan (Ardina & Dwi, 2016). Ghufron dan Rini (2017) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami masalah pada akademik maka siswa tersebut akan merasa seperti kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan serta gagal dalam menyelesaikan tugas maka dapat dikatakan sebagai siswa yang prokrastinasi.

Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengikuti dan menyelesaikan tugas perkuliahan sebagai prioritas utama. Namun, seringkali hal ini diabaikan karena mahasiswa sibuk dengan kegiatan non-akademik seperti organisasi. Selain itu, prokrastinasi juga menjadi faktor utama yang membuat mahasiswa menunda pekerjaan, sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan kualitas pekerjaan yang kurang optimal. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengurangi tingkat prokrastinasi agar dapat mencapai tujuan awal dalam mengikuti perkuliahan.

Dampak prokrastinasi bagi prokrastinator sangat jelas. Misalnya, batas waktu pengerjaan tugas menjadi semakin berkurang meskipun prokrastinator masih mampu berkonsentrasi saat mengerjakannya. Meskipun tugas-tugas tersebut dapat diselesaikan tepat waktu, namun hasilnya kurang optimal karena waktu untuk penyempurnaan pengerjaan tugas berkurang atau bahkan tidak ada kesempatan untuk melakukannya. Bagi mahasiswa, dampaknya secara konkret adalah menumpuknya beberapa tugas yang harus dikerjakan karena setiap tugas memiliki batas waktu pengerjaan yang jelas. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ferrarri dan Morales (Utomo, 2010) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para siswa atau mahasiswa, yaitu dengan banyaknya waktu yang terbuang tanpa berpikir akan menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja pada individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah.

Menurut Siaputra (2012), ada dua pandangan yang berbeda dalam memaknai prokrastinasi. Beberapa peneliti menganggap prokrastinasi sebagai gangguan yang menetap dan tidak dapat dihilangkan, tetapi hanya dapat diturunkan sampai pada batas normal. Di sisi lain, ada peneliti yang melihat prokrastinasi secara optimis, menganggapnya sebagai suatu penyimpangan yang dapat diatasi dengan mudah melalui perubahan perilaku, perubahan kognitif, dan motivasi. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Schouwenburg (Ferrari, dkk, 1995) adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik termasuk kurangnya komitmen, kurangnya bimbingan

dan dorongan, keterampilan manajemen waktu yang tidak tepat, stres emosional, masalah sosial, rasa percaya diri yang berlebihan, dan masalah kesehatan (Hussain & Sultan, 2010).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi itu bukan berarti tidak mau mengerjakan tugasnya dengan tepat, akan tetapi lebih kepada seseorang tersebut lebih sering menunda-nunda untuk memulai pekerjaan dan hal tersebut mengakibatkan seseorang mengulur-ulur waktu yang telah ditentukan, individu yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu disebabkan individu tersebut terlalu fokus kepada nilai standart yang ditetapkan dan terlalu banyak berfikir tentang bagaimana orang lain menilai tugas individu tersebut (Novritalia & Siti, 2014).

Menurut Fischer (Ulum, 2016), isu utama prokrastinasi adalah ketidakmampuan untuk mengalokasikan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, untuk membantu mengarahkan proses belajar menuju tujuan yang diinginkan, diperlukan usaha aktif dan mandiri. Konsep Self-Regulated Learning merujuk pada upaya ini, yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengatur sumber daya, emosi, motivasi, dan perilaku mereka saat belajar secara mandiri atau dalam kerja sama dengan orang lain.

Gao et al (2020), ketika siswa memiliki motivasi untuk belajar secara mandiri atau terlibat dalam Self-Regulated Learning, mereka aktif dalam proses pembelajaran. Mereka terlibat dalam kegiatan seperti mengorganisir materi pembelajaran, menetapkan tujuan yang jelas, merancang strategi pembelajaran efektif, memantau kemajuan, mengelola proses kognitif, mengatur motivasi dan perilaku, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung. Melalui hal ini, siswa menjadi lebih mandiri dan otonom dalam perjalanan pembelajaran mereka. Kartikasari et al (2022) pada penelitiannya menunjukkan bahwa Self Regulated Learning secara signifikan berhubungan dengan kecenderungan untuk berhenti belajar. Selain itu, Self-Regulated Learning juga terbukti berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Dukungan dan bantuan dari lingkungan sosial, termasuk orang tua, memiliki dampak signifikan pada perilaku dan sikap anak-anak mereka, membantu mereka untuk selalu mematuhi norma dan peraturan yang berlaku.

Zimmerman (1989) menyatakan bahwa seorang mahasiswa telah menggunakan regulasi diri dalam proses belajarnya ketika ia aktif dalam motivasi, metakognisi, dan perilaku belajarnya. Ini berarti belajar dengan regulasi diri melibatkan pengelolaan pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran. Dengan demikian, belajar dengan regulasi diri dapat dijelaskan sebagai "mengatur atau mengarahkan diri dalam pembelajaran" atau "belajar dengan pengarah atau pengaturan diri sendiri".

Dengan belajar berdasarkan regulasi diri, mahasiswa secara metakognitif aktif dalam merencanakan, mengorganisir, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri selama proses belajar. Secara motivasional, mahasiswa yang mengatur diri dalam belajar menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi, atribusi diri yang positif, minat intrinsik terhadap pembelajaran, serta menunjukkan usaha dan ketekunan yang tinggi dalam pembelajaran. Secara perilaku, mahasiswa yang belajar dengan regulasi diri akan aktif dalam

memilih, menyesuaikan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran, mencari bantuan, mencari informasi, menempatkan diri dalam situasi yang mendukung pembelajaran, mengatur diri sendiri, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian dalam pembelajaran.

Orang yang dapat mengendalikan dirinya adalah orang yang memiliki beberapa aspek dari regulasi diri, seperti menetapkan standar dan tujuan sendiri, melakukan pemantauan diri, mengevaluasi diri, dan menetapkan konsekuensi sendiri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ghufron (2004) mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa dengan mempertimbangkan regulasi diri dalam belajar, hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## Metode

Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi-experiment dengan jenis penelitian *Pre-test post-test one group design*. Jenis penelitian ini digunakan karena penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding. Rancangan tersebut digunakan dalam penelitian ini karena peneliti bertujuan untuk mengetahui efek dari pemberian perlakuan. Pertama-tama, dilakukan pengukuran (*pre-test*), lalu dilaksanakan perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*).

Populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*, yaitu teknik sampling dimana kelompok-kelompok diambil secara acak, bukan individu secara individual (Azwar, 2017). Kemudian seluruh sampel menerima perlakuan yang sama berupa pelatihan regulasi diri. Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket, yakni untuk mengetahui mahasiswa yang memiliki tingkat Prokrastinasi relatif tinggi. Dengan demikian hasil dari *pre-test dan post-test* ini akan dibandingkan untuk menunjukkan hasil yang akan diteliti.

## Hasil dan Diskusi

### 1. Penyajian Data Hasil *pre-test*

Data ini diperoleh dari angket tingkat prokrastinasi yang diberikan pada saat *pre-test*. Siswa yang diberikan *pre-test* adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2022 dengan 32 mahasiswa. Angket tersebut dihitung untuk memperoleh skor tingginya prokrastinasi pada mahasiswa. Berdasarkan skor tersebut maka akan dibuat pengkategorian, yakni kategori tinggi, sedang dan rendah. Kategori tersebut diperoleh melalui perhitungan mean (rata-rata) dan standar deviasi. Uraian dari data tersebut adalah sebagai berikut.

$$\text{Mean} = 75,8064$$

$$\text{SD} = 14,206$$

Dari perhitungan di atas, maka diperoleh standar deviasi 14,206. Hasil perhitungan ini digunakan untuk membuat rentangan pengkategorian tingkatan prokrastinasi pada mahasiswa, yakni tinggi, sedang dan rendah. Berikut ini merupakan kategori skor tingkatan prokrastinasi.

- a. Kategori tinggi =  $X > (\text{Mean} + \text{SD})$   
=  $X > (75,8064 + 14,206)$   
=  $X > 90,0124$
  
- b. Kategori sedang =  $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$   
=  $(75,8064 - 14,206) \leq X < (75,8064 + 14,206)$   
=  $61,6004 \leq X < 90,0124$
  
- c. Kategori rendah =  $X < (\text{Mean} - \text{SD})$   
=  $X < (75,8064 - 14,206)$   
=  $X < 61,6004$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan dari 32 mahasiswa yang diberi angket pre-test, terdapat 15 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hal ini dapat diketahui dari angket tingkatan prokrastinasi mereka yang skornya di atas 61,6004. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

**Data Hasil Pre-test**

No.	Subjek	Skor	Kategori
1	KP	90	Sedang
2	HS	90	Sedang
3	PU	80	Sedang
4	YP	95	Tinggi
5	ADJ	95	Tinggi
6	KMP	90	Sedang
7	BU	95	Tinggi
8	HY	90	Sedang
9	FD	70	Sedang
10	KL	90	Sedang
11	GH	90	Sedang
12	ARH	95	Tinggi
13	SA	80	Sedang
14	MS	75	Sedang
15	MNU	65	Sedang

## 2. Proses Perlakuan

Setelah diketahui 15 siswa yang memiliki skor tingkat prokrastinasi yang tinggi, langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan melalui penerapan latihan regulasi diri. Uraian mengenai pemberian perlakuan adalah sebagai berikut.

### a. Pertemuan I

Tanggal	: 1 April 2024
Alokasi waktu	: 45 menit
Subjek	: KP, HS, PU, YP, ADJ, KMP, BU, HY, FD, KL, GH, ARH, SA, MS, MNU
Tempat	: Rumah masing-masing (virtual zoom)
Pokok bahasan	: Pembentukan hubungan dengan anggota kelompok dan tahap peralihan

#### Tujuan

1. Menyampaikan hasil survei *pre-test* yang telah dilakukan oleh setiap anggota dan menjelaskan bahwa dari data tersebut, diperlukan langkah-langkah tindak lanjut.
2. Berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana terdapat rasa saling percaya dan keakraban antara peneliti dan anggota kelompok, sehingga memungkinkan untuk saling mengenal dengan lebih baik.
3. Berupaya untuk mendukung setiap anggota agar tetap percaya diri dan terlibat sepenuhnya dalam setiap kegiatan hingga selesai pada tahap akhir.
4. Berupaya agar setiap anggota terlibat secara aktif dalam memberikan perlakuan hingga tahap akhir.

### b. Pertemuan II

Tanggal	: 3 April 2024
Alokasi waktu	: 1x 20 menit
Subjek	: KP, HS, PU, YP, ADJ, KMP, BU, HY, FD, KL, GH ARH, SA, MS, MNU
Tempat	: Rumah masing-masing (virtual zoom)
Pokok bahasan	: Membahas tentang regulasi diri berupa cara mengelola waktu dengan baik serta motivasi diri sendiri untuk belajar mandiri

#### Tujuan

1. Membantu subjek untuk mengkonseptualisasikan masalah penundaan akademik sehingga bisa membentuk pemahaman baru terkait dengan kemampuan mengelola waktu belajar yang tepat dan baik.
2. Membantu mengidentifikasi kemampuan motivasi belajar masing-masing subjek secara detail.

### c. Pertemuan III

Tanggal	: 5 April 2024
---------	----------------

Alokasi waktu : 1x 30 menit  
Subjek : KP, HS, PU, YP, ADJ, KMP, BU, HY, FD, KL, GH  
ARH, SA, MS, MNU  
Tempat : Rumah masing-masing (virtual zoom)  
Pokok bahasan : Melakukan latihan pengaturan diri (regulasi diri)  
dengan memberikan formulir untuk menetapkan target  
perilaku.

Tujuan

1. Peneliti menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan regulasi diri, sambil menekankan bahwa ini dapat dilakukan sendiri dan sebaiknya dilakukan secara rutin.
2. Memberikan para subjek strategi untuk mengelola waktu belajar di rumah agar tidak menunda-nunda belajar atau belajarnya teratur sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.

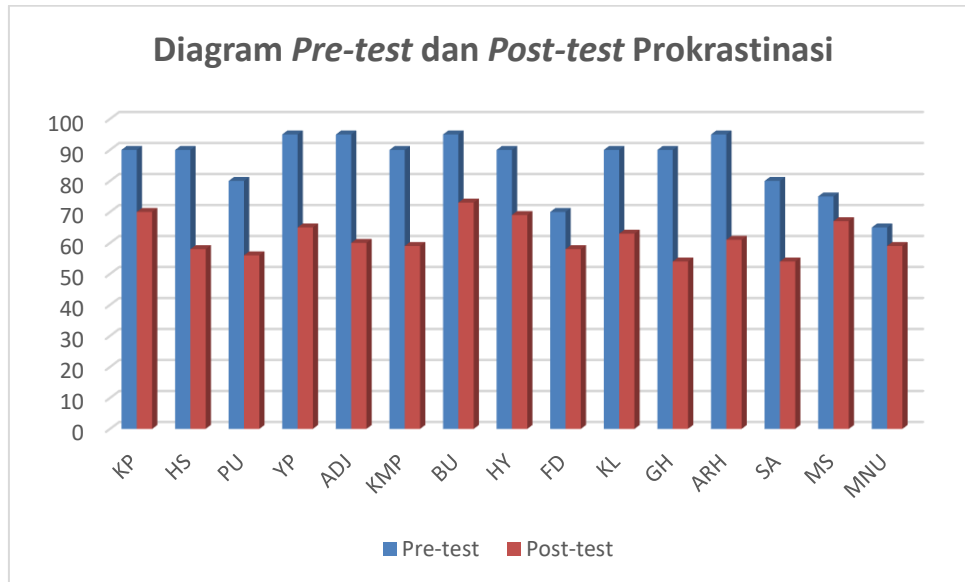
3. Penyajian Data Hasil *Post-test*

Setelah memberikan perlakuan kepada 15 mahasiswa dalam 3 kali pertemuan, langkah selanjutnya adalah memberikan angket *post-test*. Tujuan dari angket *post-test* adalah untuk mengevaluasi tingkat efektivitas pelatihan regulasi diri pada subjek yang memiliki skor prokrastinasi yang tinggi. Berikut adalah hasil data dari kuesioner *post-test*.

**Data Hasil *Pre-test***

No.	Subjek	Skor	Kategori
1	KP	70	Sedang
2	HS	58	Rendah
3	PU	56	Rendah
4	YP	65	Sedang
5	ADJ	60	Rendah
6	KMP	59	Rendah
7	BU	73	Sedang
8	HY	69	Sedang
9	FD	58	Rendah
10	KL	63	Sedang
11	GH	54	Rendah
12	ARH	61	Rendah
13	SA	54	Rendah
14	MS	67	Rendah
15	MNU	59	Rendah

Untuk mempermudah melihat hasil dari analisis *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing mahasiswa maka digambarkan pada grafik di bawah ini.



Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji tanda (sign test), ditemukan bahwa  $x=0$  dan  $N=15$ , dengan taraf kesalahan sebesar 5% (0,05). Hasil ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial, di mana diperoleh kemungkinan harga di bawah  $H_0$  sebesar 0,008. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah diterapkan latihan regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2022.

Dari hasil analisis data tersebut, terdapat 15 mahasiswa yang awalnya memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Namun, setelah diberikan perlakuan melalui latihan regulasi diri, prokrastinasi pada akademik mengurang atau rendah. Penurunan skor prokrastinasi akademik mahasiswa bervariasi. Mahasiswa yang awalnya memiliki prokrastinasi yang tinggi dimana cenderung mengabaikan waktu belajar, tidak suka menetapkan target waktu belajar, menunda-nunda mengerjakan tugas, tidak memperhatikan batasan waktu antara belajar dengan kegiatan lain, dan belajar hanya bergantung pada suasana hati, dan lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Beberapa penyebab ini sangat mempengaruhi akademik mahasiswa, seperti mendapatkan nilai yang kurang baik, terbiasa mengerjakan tugas di akhir waktu pengumpulan dan lainnya. Hasil ini mendukung konsep yang diungkapkan oleh Winne (1997) mengenai karakteristik siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar. Karakteristik tersebut antara lain memiliki tujuan untuk memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi diri, serta memiliki strategi untuk mengelola emosi yang disebut sebagai kesadaran diri. Kesadaran diri adalah kondisi di

mana individu dapat memahami, menerima, dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan (Goleman, 2007).

Pelatihan regulasi diri dapat membantu peserta mengurangi kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, membantu mereka menetapkan tujuan jangka panjang sesuai keinginan pribadi, serta membantu mereka mengevaluasi penggunaan waktu yang kurang efektif. Mahasiswa yang dapat menguasai strategi belajar regulasi diri dapat menggunakan strategi tersebut untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Ulum, 2016). Seorang prokrastinator akademik umumnya tidak memiliki tujuan yang jelas dan tidak memiliki rencana untuk mencapai tujuan akademik yang seharusnya dicapai.

Dalam pelatihan regulasi diri ini, para subjek diberikan pemahaman kognitif tentang cara membuat tujuan yang efektif dan merancang rencana untuk mencapainya. Dalam pelatihan yang telah dilakukan, peserta diminta untuk menuliskan sembilan tujuan masa depan mereka dalam bidang akademik, sosial, dan personal dengan menggunakan prinsip SMART (Spesifik, Measurable, Action-oriented, Realistic, Time-based). Dengan memiliki tujuan dan rencana yang jelas, individu akan belajar untuk merancang rencana kerja dan berusaha memenuhinya, serta akan menjadikannya sebagai kegiatan utama yang diutamakan dibandingkan dengan kegiatan lainnya (Sarajar, 2016).

Setelah mendapatkan perlakuan, mahasiswa yang sebelumnya memiliki tingkat yang tinggi dalam prokrastinasi menjadi lebih terampil dalam menetapkan target waktu belajar, motivasi dalam akademik serta berkurangnya rasa malas untuk mengerjakan tugas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk melatih kemampuan mengelola waktu dan mengurangi perilaku menunda-nunda melalui latihan regulasi diri.

## **Kesimpulan**

Pelatihan regulasi diri efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Setelah diberikan pelatihan regulasi diri, terjadi penurunan yang signifikan pada skor prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengarahkan diri dalam proses belajar dapat membantu mengurangi kecenderungan mereka untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademik.

Dengan belajar berdasarkan regulasi diri, mahasiswa secara metakognitif aktif dalam merencanakan, mengorganisir, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri selama proses belajar. Secara motivasional, mahasiswa yang mengatur diri dalam belajar menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi, atribusi diri yang positif, minat intrinsik terhadap pembelajaran, serta menunjukkan usaha dan ketekunan yang tinggi dalam pembelajaran. Secara perilaku, mahasiswa yang belajar dengan regulasi diri akan aktif dalam memilih, menyesuaikan, dan menciptakan lingkungan yang

mendukung pembelajaran, mencari bantuan, mencari informasi, menempatkan diri dalam situasi yang mendukung pembelajaran, mengatur diri sendiri, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian dalam pembelajaran.

Dengan demikian, pelatihan regulasi diri terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, dan pihak terkait untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka berikut ini dikemukakan saran yang berkaitan dengan hasil penelitian.

1. Bagi Mahasiswa

- Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan strategi regulasi diri dalam proses belajar untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- Mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan merencanakan, mengorganisir, memantau, dan mengevaluasi diri selama proses belajar.
- Mahasiswa juga perlu meningkatkan motivasi intrinsik, efikasi diri, dan ketekunan dalam mengerjakan tugas akademik.

2. Bagi Dosen

- Dosen dapat mengintegrasikan pelatihan regulasi diri dalam proses pembelajaran untuk membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik.
- Dosen dapat memberikan bimbingan dan dukungan kepada mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri.
- Dosen dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan teratur.

3. Bagi Pihak Universitas

- Pihak universitas dapat menyediakan program pelatihan atau workshop regulasi diri bagi mahasiswa untuk membantu mengurangi prokrastinasi akademik.
- Universitas dapat menyediakan layanan konseling atau bimbingan belajar untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik.
- Universitas dapat mendorong dosen untuk mengintegrasikan strategi regulasi diri dalam proses pembelajaran.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik melalui peningkatan kemampuan regulasi diri.

### Referensi

- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. *eJurnal Psikologi*, Vol. 2(2), 227-237.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- Gao, K., Zhang, R., Xu, T., Zhou, F., & Feng, T. (2021). The Effect of Conscientiousness on Procrastination: The Interaction Between The Self-Control and Motivation Neural Pathways. *Human Brain Mapping*, 42(6), 1829–1844.
- Ghufron, M Nur. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Quality Journal of Empirical Research in Islamic Education*. 2 (1): 136-149.
- Hussain, I & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5: 1897–1904.
- Kartikasari, W., A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan Self-Regulated Learning Dan Dukungan Orangtua Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *JRTI:Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 7(3), 388-394.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Sarajar, D. K. (2016). Pengaruh pelatihan self regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Insight*. 18(2): 150-160.
- Siaputra, I. P. (2012). Akselerasi penyelesaian skripsi. In J. Prawitasari, Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2): 153-170.
- Winne, P. H. (1997). Experimenting to bootstrap self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 89, 397-410. Goleman, D. (2007). *Emotional question*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.