

Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Kristen Satya Wacana

The Relationship Between Academic Procrastination and Self-Regulation Among First-Year Students at Satya Wacana Christian University

Ravil Causal⁽¹⁾ & Maria Nughraheni Mardi Rahayu⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 07 Juli 2025; Direview: 21 Juli 2025; Diaccept: 28 Agustus 2025; Dipublish: 03 September 2025

*Corresponding author: ravilcausal23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas-tugas akademik yang berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, sementara regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling, melibatkan 100 mahasiswa tahun pertama sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala Academic Procrastination Scale dan Self-Regulation Model. Hasil analisis menggunakan uji Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri ($r = -0,528$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini menguatkan pentingnya regulasi diri dalam mengelola perilaku akademik mahasiswa, khususnya pada tahun pertama perkuliahan. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi mahasiswa, pendidik, dan institusi untuk mengembangkan strategi dalam meningkatkan regulasi diri guna meminimalisir prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri; Mahasiswa Tahun Pertama.

Abstract

This study aims to examine the relationship between academic procrastination and self-regulation among first-year students at Satya Wacana Christian University. Academic procrastination refers to the tendency to delay academic tasks, which may negatively impact academic performance. In contrast, self-regulation is the ability to manage one's thoughts, emotions, and behaviors to achieve personal goals. A quantitative correlational research design was employed, with accidental sampling used to recruit 100 first-year undergraduate students. Data were collected using the Academic Procrastination Scale and a Self-Regulation Model questionnaire. The results of Pearson's correlation analysis revealed a significant negative relationship between academic procrastination and self-regulation ($r = -0.528$, $p < .01$). These findings indicate that students with higher levels of self-regulation are less likely to engage in academic procrastination. The study highlights the critical role of self-regulation in promoting effective academic behaviors, particularly during the early stages of university life. This research contributes to the understanding of student behavior and provides insights for educational institutions to support students' academic development.

Keywords: Academic Procrastination; Self-Regulation; First-Year Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.804>

Rekomendasi mensitasi :

Causal, R. & Rahayu, M. N. M. (2025), Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (3): 1153-1158.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pengerjaan tugas secara sengaja dan berulang walaupun individu menyadari konsekuensi negatif dari tindakan tersebut (Steel, 2007). Fenomena ini banyak ditemukan pada mahasiswa, khususnya pada tahun pertama perkuliahan, masa transisi yang menuntut penyesuaian terhadap beban akademik, lingkungan sosial baru, dan kebebasan belajar mandiri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa di Indonesia berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi (Dluha & Solicha, 2019). Penundaan tugas yang terus-menerus berdampak pada menurunnya prestasi belajar, meningkatnya stres, dan munculnya perasaan bersalah (Ferrari & Díaz-Morales, 2007).

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya prokrastinasi adalah regulasi diri. Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 1989). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri baik mampu menetapkan sasaran, mengarahkan perilaku, serta mengevaluasi pencapaian secara mandiri (Bandura, 1986). Penelitian oleh (Yohanes & Sherly, 2022), menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik: semakin tinggi kemampuan regulasi diri, semakin rendah kecenderungan menunda tugas.

Dalam konteks Universitas Kristen Satya Wacana, pengembangan regulasi diri menjadi relevan karena mahasiswa diharapkan mampu belajar secara mandiri dan bertanggung jawab atas tugas

akademik mereka. Namun, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan regulasi diri dan prokrastinasi pada mahasiswa tahun pertama. Padahal, masa awal perkuliahan merupakan periode kritis pembentukan kebiasaan belajar. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dinamika kedua variabel tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dan regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana.

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “pro” yang berarti “maju” dan “crastinus” yang berarti “besok” (Steel, 2007), yang secara harfiah diartikan sebagai kecenderungan menunda. Dalam konteks akademik, prokrastinasi merujuk pada perilaku irasional menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik (Senécal et al., 2003). Menurut Solomon & Rothblum (1984), prokrastinasi adalah tindakan sukarela menunda tugas penting hingga menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. (McCloskey & Scielzo, 2015) mengidentifikasi enam aspek utama dalam prokrastinasi akademik:

1. Keyakinan tentang kemampuan diri: mahasiswa merasa mampu bekerja dalam tekanan dan menunda pekerjaan.
2. Gangguan perhatian: kecenderungan mudah terdistraksi oleh aktivitas yang lebih menyenangkan.

3. Faktor sosial: pengaruh dari teman dan keluarga yang mengganggu fokus belajar.
 4. Keterampilan manajemen waktu: kesulitan dalam mengatur waktu dan jadwal secara efektif.
 5. Inisiatif pribadi: kurangnya dorongan untuk memulai tugas secara mandiri.
 6. Kemalasan: keengganan untuk melakukan tugas meskipun mampu.
- Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mencakup aspek internal seperti kepribadian dan motivasi, serta aspek eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial (Mustakim, 2015).

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1986). Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup tiga fase utama:

1. Perencanaan awal (*forethought*): termasuk analisis tugas, penetapan tujuan, dan keyakinan motivasional.
2. Kontrol pelaksanaan (*performance and volitional control*): mencakup konsentrasi, instruksi diri, dan pemilihan strategi belajar.
3. Refleksi diri (*self-reflection*): evaluasi terhadap hasil dan penyesuaian strategi ke depan.

Regulasi diri tidak hanya melibatkan proses kognitif (metakognisi), tetapi juga aspek motivasional dan perilaku. Individu dengan regulasi diri yang tinggi akan cenderung memiliki motivasi intrinsik, mampu mengatur waktu dengan efektif, serta mampu menghadapi tantangan akademik dengan strategi yang adaptif (Woolfolk & Hoy, 2010).

Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri berdasarkan berbagai studi terdahulu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri (Steel, 2007). Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang, maka kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Mahasiswa yang mampu mengatur tujuan, mengontrol emosi, serta mengevaluasi hasil belajarnya secara konsisten lebih cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari penundaan (Yohanes & Sherly, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel (X) prokrastinasi akademik dan variabel (Y) regulasi diri. Penelitian ditujukan pada mahasiswa angkatan 2024 tahun pertama, dalam penelitian ini menggunakan 100 mahasiswa dari berbagai fakultas yang terdapat di Universitas Kristen Satya Wacana. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket yang disebarakan secara daring melalui Google Form, responden diminta menyetujui informed consent untuk menjamin kerahasiaan data.

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda tugas akademik secara sengaja, diukur menggunakan Academic Procrastination Scale (APS) yang memuat aspek keyakinan kemampuan diri, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, kemalasan, dan inisiatif pribadi. Skor tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi lebih tinggi (McCloskey & Scielzo, 2015).

Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan, diukur dengan skala Self-Regulation Model (SRM) berdasarkan aspek-aspek Zimmerman yang telah disesuaikan (Setiawan, 2022).

Analisis dilakukan menggunakan Pearson Product Moment untuk mengetahui korelasi antar variabel. Uji asumsi normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, sedangkan linearitas diuji melalui ANOVA linearitas. Semua analisis diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam uji kelayakan alat ukur penelitian, maka dilaksanakan uji coba dengan menggunakan 30 mahasiswa, pengolahan data variabel menggunakan SPSS 27.

Skala prokrastinasi akademik diuji sebanyak 1 kali percobaan dan 2 temuan item yang tidak memenuhi syarat, sehingga skala prokrastinasi akademik terdiri dari 23 item dinyatakan telah memenuhi syarat dengan nilai item korelasi yang berada dalam APS berdasarkan cronbach's alpha sebesar 0,916 skor tersebut menandakan bahwa kuesioner APS sangat reliabel. Koefisien korelasi sebesar 0,221 hingga 0,743 yang menandakan adanya korelasi dari setiap item.

Skala regulasi diri diuji sebanyak 1 kali percobaan dan 5 temuan item yang tidak memenuhi syarat, sehingga skala prokrastinasi akademik terdiri dari 53 item dinyatakan telah memenuhi syarat dengan nilai item korelasi (SRM) berdasarkan cronbach's alpha sebesar

0,916 skor tersebut menandakan bahwa kuesioner SRM reliabel. Koefisien korelasi sebesar 0,260 hingga 0,397 cronbach's alpha dari setiap item.

Tabel 1. Kategori skor Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 51,064$	Rendah	18	18%
$51,064 > 81,856$	Sedang	66	66%
$> 81,856$	Tinggi	16	16%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 66 orang (66%). Sementara itu, 18 responden (18%) tergolong dalam kategori rendah, dan hanya 16 responden (16%) yang termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 2. Kategori skor Regulasi Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$< 119,681$	Rendah	15	15%
$119,681 > 163,599$	Sedang	68	68%
$> 163,599$	Tinggi	17	17%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden termasuk dalam kategori regulasi diri sedang, yaitu sebanyak 68 orang (68%). Sebanyak 15 responden (15%) berada dalam kategori rendah, sedangkan 17 responden (17%) menunjukkan tingkat regulasi diri yang tinggi.

Tabel 3. Demografi Partisipan

Deskripsi	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	50	50%
	Perempuan	50	50%
Usia	17-19	70	70%
	20-22	25	25%
	23-25	5	5%

Tabel 3, menjelaskan demografi jenis kelamin, usia. Mahasiswa/i merupakan angkatan 2024 di Universitas Kristen Satya Wacana. Berdasarkan penelitian pada deskripsi jenis kelamin memiliki frekuensi seimbang laki-laki 50% dan perempuan 50% dari 100 partisipan. Dengan rata-rata mahasiswa/i yang berpartisipasi didalam penelitian di usia 17-19 tahun 70%.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.	Ket.
Prokrastinasi Akademik	0,074	100	0,199	Normal
Regulasi Diri	0,050	100	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,199, sedangkan variabel regulasi diri (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas ANOVA

Variabel	F	Sig.	Ket.
Regulasi diri *	34,587	0,001	Terdapat Hubungan yang Linear
Prokrastinasi akademik			

Berdasarkan tabel 2, ANOVA diperoleh nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar $p < 0,001$. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Prokrastinasi Akademik	-0,528**	<0.001
Regulasi diri	-0,528**	<0.001

Tabel 6, menunjukkan perolehan uji korelasi antara dua variabel yakni prokrastinasi akademik dengan regulasi diri. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri. Korelasi ini tergolong dalam kategori sedang dan signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam mengendalikan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan memperkuat teori bahwa regulasi diri secara internal mempengaruhi pencapaian akademik secara efektif.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara prokrastinasi akademik

dan regulasi diri pada mahasiswa, dengan melibatkan 100 responden menggunakan metode kuantitatif korelasional dan analisis data melalui SPSS. Hasil deskriptif menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang (rata-rata 66,46) dan regulasi diri cukup baik (rata-rata 141,64), dengan variasi skor yang cukup luas. Uji korelasi Pearson menghasilkan hubungan negatif signifikan antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri ($r = -0,528$; $p = 0,001$), yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi diri, semakin rendah kecenderungan menunda tugas.

Temuan ini mendukung teori regulasi diri yang menekankan peran pengelolaan diri dalam mencegah perilaku penundaan (Zimmerman, 2000), serta selaras dengan penelitian sebelumnya oleh (Steel, 2007). Namun demikian, hasil menunjukkan regulasi diri bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh, sebab prokrastinasi juga dipengaruhi oleh aspek lain seperti motivasi, tekanan akademik, kesehatan mental, dan dukungan sosial.

SIMPULAN

Dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang signifikan negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Kristen Satya Wacana. Data yang ditemukan menyatakan bahwa prokrastinasi akademik tergolong sedang dengan perolehan nilai 66% diikuti dengan regulasi diri 68%. Temuan ini menjelaskan regulasi diri bukan hanya variabel terikat dalam fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Kristen Satya Wacana.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Dluha, M. S., & Solicha, S. (2019). Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan Jenis Kelamin Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 53–68. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11003>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. (2015). *The development and validation of the academic procrastination scale*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.6464>.
- Mustakim. (2015). Hubungan Antara Locus of Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Man 1 Medan. *Universitas Medan Area*, 46. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/8032>
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 215-228.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Woolfolk, A., & Hoy, A. W. (2010). *Educational Psychology*. Pearson Education. <https://books.google.co.id/books?id=3xUPPAAACAAJ>
- Yohanes, & Sherly, F. (2022). Pengaruh Profitability , Leverage , Audit Quality , Dan Faktor Lainnya. *E-Jurnal Akuntansi Tsm*, 2(1), 543–558.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation*. (pp. 13-39). San Diego, CA, US: Academic Press.