

Korelasi antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Fernanda Dwi Marantika, Suroso, Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur 60118
E-mail: dindamarantika@gmail.com

Abstract

Prokratinasi akademik is a behavior that is almost done by all students who have a different intensity. This study was conducted aiming to determine the relationship between self-regulation and self-esteem with academic procrastination in students conducting online learning. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-regulation and academic procrastination and there is a negative relationship between self-esteem and academic procrastination. The population in this study were students of the Faculty of Psychology, University of August 17, 1945 Surabaya, class of 2017, 2018 and 2019, amounting to 648 and the sample in this study amounted to 191 students. Sampling using atechnique quota sampling. Data analysis method in this study uses multiple regression analysis techniques using the program IBM SPSS ver.20 for Windows. Simultaneous test results show this research has a significant relationship between self-regulation and self-esteem with academic procrastination. Partial test results show the relationship between self-regulation and academic procrastination and there is also a relationship between self-esteem and academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination; collage Students; Self-Estee; Self-Regulation.

Abstrak

Prokratinasi akademik merupakan perilaku yang hampir dilakukan oleh semua mahasiswa yang memiliki intensitas berbeda-beda. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dan terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan prokratinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang berjumlah 648 serta sampel dalam penelitian ini berjumlah 191 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling kuota*. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan program *IBM SPSS ver.20 for Windows*. Hasil uji simultan menunjukkan penelitian ini memiliki hubungan signifikan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik. hasil uji parsial menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dan juga terdapat hubungan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Harga Diri; Mahasiswa; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri.

Pendahuluan

Sebagai mahasiswa dituntut untuk aktif dalam kegiatan perkuliahan dengan mengerjakan tugas-tugas yang diterima dengan baik dan selesai tepat waktu. Saat ada di kelas mahasiswa juga melakukan diskusi kelompok untuk mempermudah dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Selain kegiatan akademik mahasiswa juga mengikuti kegiatan lain seperti kegiatan organisasi yang dapat digunakan untuk menuangkan ide kreatifnya, menambah wawasan, memiliki banyak teman baru, dan juga dapat mengikuti kegiatan sosial pada saat waktu luang.

Pada saat ini semua kegiatan mahasiswa dibatasi, tidak dapat bertemu mahasiswa lain dengan leluasa atau datang ke tempat yang nyaman untuk belajar seperti datang ke perpustakaan untuk mengerjakan tugas atau mencari referensi buku. Hal tersebut disebabkan karena covid-19 atau dikenal

dengan sebutan virus corona. Pemerintah menyarankan kepada masyarakat untuk menjaga jarak dengan orang lain atau *social distancing* serta melakukan semua aktivitas dirumah saja. Hal tersebut juga berlaku untuk sekolah-sekolah yang membuat kebijakan dengan meminta siswanya untuk melakukan pembelajaran dirumah saja atau menggunakan pembelajaran daring.

Beberapa mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengeluh dengan adanya pembelajaran daring, karena tidak terbiasa. Masalah lain yang dihadapi mahasiswa pada saat menempuh pendidikan adalah kurang disiplin dalam menggunakan waktu (Aditiantor & Wulanyani, 2019). Kurang disiplin waktu yang dilakukan membawa pada penundaan-penundaan yang sering dilakukan baik dalam memulai mengerjakan tugas maupun dalam menyelesaikan tugas. Penundaan-penundaan tersebut disebut dengan istilah prokrastinasi akademik sedangkan yang melakukannya disebut dengan prokrastinator. Dalam hal ini mahasiswa dapat dikatakan sebagai prokrastinator. Menurut Ferrari dkk sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri tertentu berupa: 1) penundaan dalam memulai mengerjakan tugas; 2) terlambat menyelesaikan tugas; 3) tidak sesuai dengan waktu yang direncanakan; 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (dalam Fauziah, 2015).

Mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring juga diketahui melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut diketahui dari pernyataan beberapa mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Mahasiswa yang melakukan aktivitas dirumah saja cenderung untuk bermalasan-malasan, jadi apabila menerima tugas juga merasa malas untuk memulai mengerjakannya dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Belum lagi materi serta tugas yang disampaikan secara daring membuat pemahaman mahasiswa berkurang karena tidak terbiasa. Rendahnya pemahaman tugas dapat menimbulkan rasa malas dan juga takut salah mengerjakan tugasnya.

Mahasiswa yang terbiasa melakukan prokrastinasi akademik sering kali tugas tidak selesai dengan maksimal dan juga dapat gagal dalam mengumpulkan tugas tepat waktu. Perilaku tersebut bila dipertahankan dapat berpengaruh pada nilai dan menyebabkan mahasiswa tidak lulus tepat waktu sesuai target yang diinginkan. Pada posisi terburuk kebiasaan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa dikeluarkan dari universitasnya. Selain hal tersebut Ferrari dan Morales (2007) mengungkapkan prokrastinasi akademik dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa, yaitu banyak waktu yang akhirnya terbuang yang pada akhirnya tidak menghasilkan hal yang bermanfaat (dalam Aditiantor & Wulanyani, 2019).

Perilaku prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya menurut Steel (2007) regulasi diri adalah salah satu faktor penting yang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik (dalam Septian, 2018). Regulasi diri sendiri merupakan suatu kemampuan dalam mengelola diri sendiri, individu dapat mengatur perilaku yang perlu untuk dilakukan dalam kesehariannya sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang ingin raih. Individu mengatur aktivitasnya dengan menetapkan perilaku yang lebih diprioritaskan dari pada melakukan kegiatan yang tidak penting.

Mahasiswa yang saat ini melakukan pembelajaran daring memiliki aktivitas keseharian yang berbeda dari sebelumnya. Pada saat ini semua aktivitas dilakukan dirumah saja dengan mengurangi interaksi dengan orang lain. Hal tersebut tentunya akan membuat mahasiswa merasa jenuh dan bosan dengan semua kegiatan tersebut. Karena itu mahasiswa perlu untuk dapat meregulasi dirinya untuk tetap dapat mengikuti pembelajaran daring serta mengerjakan tugas-tugasnya tepat waktu meskipun

dilanda rasa bosan dan malas. Secara umum dapat dikatakan mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring apabila memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi akan menggunakan waktu seefektif mungkin untuk fokus pada perilaku utama atau penting untuk mencapai tujuannya. Terutama bagi mahasiswa yang tugas utamanya belajar dan mengerjakan tugas tentunya akan segera mengerjakan tugas yang diterima dan mengurangi perilaku prokratinasi.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan San, Roslan, & Sabouripour (2016) dengan judul *relationship between self-regulated learning and academic procrastination*. Penelitian ini dilakukan terhadap 100 mahasiswa di Universiti Putra Malaysia yang diambil secara random. Memiliki hasil yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik maka perilaku prokrastinasi akan rendah. Karena itu mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi yang baik sangat jarang bahkan hampir tidak pernah melakukan prokrastinasi.

Selain hal tersebut tingkat harga diri juga mempengaruhi perilaku prokratinasi akademik seseorang. Seperti yang telah diungkapkan Steel (2010) prokrastinasi juga dipengaruhi oleh rendahnya efikasi diri, kesadaran diri, *self esteem*, kecemasan sosial, dan merasa takut gagal (dalam Septian, 2018). Harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Menurut Lerner dan Spanier (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) berpendapat bahwa *self esteem* adalah tingkat penilaian yang positif maupun negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan kesan seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan yang membentuk bagaimana memandang dirinya, baik secara positif maupun negatif. Seseorang yang memandang dirinya secara positif akan merasa bahwa dirinya berharga dimata orang lain dan dirinya sendiri. Sejalan dengan hal tersebut Coopersmith (1967), harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu atau kebiasaan memandang diri terutama mengenai sikap menerima atau menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya (dalam Septian, 2018). Apabila individu merasa berharga dan dicintai orang lain, akan memiliki kecenderungan lebih percaya diri dalam melakukan aktivitasnya. Mahasiswa yang yakin akan kemampuannya akan segera mengerjakan tugas tersebut, tidak perlu lagi ragu dalam memulai mengerjakan tugasnya atau takut akan gagal dalam mengerjakan tugas.

Sesuai dengan penelitian El, M. J. (2013) yang berjudul hubungan antara self esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 berjumlah 118 mahasiswa. Memperoleh hasil penelitian ada hubungan negatif antara harga diri dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, maka dapat diartika seseorang yang memiliki harga diri tinggi cenderung untuk jarang melakukan atau bahkan tidak melakukan perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dan harga diri merupakan faktor penting yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitain yang telah dilakukan sebelumnya, dimana dalam penelitian ini menggunakan subyek mahasiswa aktif yang menempuh pembelajaran daring.

Metode

Dalam penelitian ini akan menggunakan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y), serta menggunakan variabel bebas regulasi diri (X1) dan harga diri (X2). Prokratinasi akademik sendiri merupakan suatu perilaku suka menunda-nunda dalam mengerjakan suatu tugas atau apabila

sudah mengerjakan akan menunda dalam menyelesaikan tugas tersebut, sehingga tugas tersebut tidak dapat selesai dengan maksimal atau bahkan tidak dapat selesai tepat waktu dan perilaku tersebut merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang. Regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur perilakunya sendiri dalam keseharian, mengatur lingkungannya yang mendukung, mengikuti semua aturan yang ada dimasyarakat serta memotivasi dirinya untuk melakukan sesuatu meskipun aktivitas tersebut tidak menyenangkan dalam usaha mencapai tujuan yang diinginkan. Harga diri merupakan pandangan secara keseluruhan mengenai dirinya sendiri, baik dalam hal kekurangan dan kelebihan sehingga merasa berarti dan dicintai orang-orang yang ada disekitarnya serta memberi penghargaan atas kemampuan yang dimilikinya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang melakukan pembelajaran daring angkatan tahun 2017, 2018, dan 2019. Berdasarkan data Bagian Admisi dan Registrasi (BAR) diperoleh jumlah keseluruhan populasi sebanyak 648 mahasiswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, dimana sampel ditentukan berdasarkan jumlah yang telah ditentukan berdasarkan kriteria mahasiswa psikologi yang menempuh pembelajaran daring. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 191 mahasiswa yang diperoleh dengan perhitungan menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 10% (Sugiyono. 2018).

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode tersebut menekankan pada data-data yang bersifat kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistik (Azwar, 2017). Semua variabel yang terlibat harus didefinisikan dengan jelas dan dapat terukur. Desain penelitian yang akan digunakan menggunakan penelitian korelasional. Menurut Azwar (2017) penelitian korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan yang ada diantara variabel-variabel yang digunakan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menyebar google form secara daring melalui whatsapp, baik secara *personal chat* maupun grub whatsapp kepada mahasiswa angkatan 2017, 2018, 2019 untuk mengisi serta menyebar google form tersebut kepada mahasiswa lain. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi ganda, yang dihitung menggunakan bantuan IBM *SPSS for Windows* versi 20.

Dalam penelitian ini menggunakan skala sikap model Likert. Sistem penilaian skala terdiri dari pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Aitem-aitem dalam pernyataan ini menggunakan lima alternatif pilihan jawaban (Azwar, 2017), yaitu:

Tabel 1 Skala Likert

<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>	
Pernyataan	Nilai	Pernyataan	Nilai
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	0
Setuju (S)	3	Setuju (S)	1
Netral (N)	2	Netral (N)	2
Tidak Setuju (TS)	1	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	0	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Prokrastinasi akademik dapat diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi yang disusun berdasarkan indikator yang didasarkan pada aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan Mustakim (dalam Nafeesa, 2018) yang meliputi, *perceived time* (gagal menepati batas waktu pengumpulan tugas atau *deadline* dan menunda dalam melakukan sesuatu), *intention action* (kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan, kesulitan dalam mengerjakan tugas sesuai batas waktu), *emotional distres* (perasaan cemas karena batas waktu pengumpulan tugas kurang sebentar lagi dan merasa nyaman karena batas waktu pengumpulan tugas masih lama), dan *perceived ability* (ragu akan kemampuan yang dimiliki dan takut akan gagal dalam mengerjakan tugas).

Regulasi diri dapat diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang disampaikan oleh Zimmerman (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) yang dioperasionalkan menjadi beberapa indikator yaitu metakognitif (merencanakan sesuatu, mengorganisasi diri, monitoring diri dan evaluasi diri), motivasi (mendorong dirinya sendiri untuk maju), dan perilaku (mengatur dirinya sendiri, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang mendukung).

Sedangkan pada harga diri dapat diukur dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri Coopersmith (dalam Muslimah & Wahdah, 2013) yang dioperasionalkan menjadi indikator yaitu *Power* (kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain dan kemampuan mengontrol orang lain serta dirinya sendiri), *Virtue* (ketaatan seseorang dengan nilai moral, etika dan aturan-aturan yang ada dalam masyarakat), *Significance* (keberartian individu dalam lingkungan), dan *Competence* (kemampuan individu untuk mencapai apa yang dicita-citakan atau diharapkan).

Hasil

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *one-sample Kolmogorov Smirnov*, yaitu kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah apabila taraf signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 5 % ($p > 0,05$) (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel prokrastinasi akademik menggunakan *kolomogrov-smirnov* diperoleh signifikansi $p = 0.200$ yang berarti skala prokrastinasi berdistribusi normal.

Table 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Zscore Kolomogrov-Smirnov	p	Ket
Prokrastinasi Akademik	0,041	0.200	Normal

b. Uji linieritas

Uji linieritas dilihat *signifikansi* pada *deviation from linearity*. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linier jika tidak ada penyimpangan, jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linier (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel regulasi diri (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) diperoleh signifikansi sebesar 0.140, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Pada variabel harga diri (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) diperoleh signifikansi sebesar 0.451, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel harga diri dengan prokrastinasi akademik.

Table 3 Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Regulasi diri-Prokrastinasi Akademik	1,274	0.140	Linier
Harga diri-Prokrastinasi Akademik	1,020	0,451	Linier

2. Analisis Regresi Ganda

Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi ganda yang dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20 diperoleh sebagai berikut:

a. Regresi simultan

Berdasarkan uji regresi linier berganda untuk hubungan X1 (regulasi diri) dan X2 (harga diri) secara simultan terhadap Y (prokrastinasi akademik) diperoleh $F = 177,580$ dengan signifikansi $p = 0,00$ yang artinya hipotesis pertama diterima, ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring.

Table 4 Hasil Analisis Regresi Simultan

F	P
177,580	0,00

b. Regresi parsial

Berdasarkan uji t regresi untuk hubungan X1 (regulasi diri) dengan Y (prokrastinasi akademik) diperoleh $t = - 8,564$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring.

Uji t regresi untuk hubungan X2 (harga diri) dengan Y (prokrastinasi akademik) diperoleh $t = -3,877$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif sangat signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring.

Tabel 5 Hasil t Regresi

Variabel	t	P
Regulasi diri	-8,564	0,000
Harga diri	-3,877	0,000

c. Persamaan garis regresi

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh persamaan regresi yaitu $Y = \beta X_0 + \beta X_1 + \beta X_2$, dimana nilai $\beta X_0 = 97,709$, $\beta X_1 = -0,705$, dan $\beta X_2 = -0,372$ sehingga diperoleh persamaan $Y = 97,709 + (-0,705) + (-0,372)$. Jika tidak ada regulasi diri dan harga diri, maka prokrastinasi akademik = 97,709. Koefisien regresi regulasi diri -0,705 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 skor regulasi diri akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,705. Koefisien regresi harga diri -0,372 menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 skor harga diri akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,372

Tabel 6 Hasil persamaan regresi

Variabel	B
Constanta	97,709
Regulasi diri	-0,705
Harga diri	-0,372

d. Sumbangan efektif

Hasil analisis regresi diperoleh harga $r^2 = 0,654$ yang berarti regulasi diri dan harga diri secara bersama-sama memberi sumbangan efektif sebesar 65,4% terhadap prokrastinasi akademik sedangkan sebanyak 34,6% lainnya disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

3. Analisis Deskriptif

a. Mean empirik dan mean hipotetik untuk seluruh sampel

Hasil mean empirik pada prokrastinasi akademik memiliki nilai 45,64 yang lebih rendah daripada hasil mean hipotetik yang memiliki nilai 54, artinya perilaku prokrastinasi akademik tergolong rendah. Hasil mean empirik pada regulasi diri memiliki nilai 50,25 yang lebih tinggi daripada hasil mean hipotetik yang memiliki nilai 42, artinya kemampuan regulasi diri masuk kategori tinggi. Hasil mean empirik pada harga diri memiliki nilai 44,63 yang lebih tinggi daripada hasil mean hipotetik yang memiliki nilai 38, artinya tingkat harga diri masuk kategori tinggi.

Tabel 7 Mean empirik dan mean hipotetik untuk seluruh sampel

Variabel	N	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Mean Empirik	SD Empirik	Status
Prokrastinasi Akademik	191	54	18	45,64	14,645	Rendah
Regulasi Diri	191	42	14	50,25	12,149	Tinggi
Harga Diri	191	38	12,6	44,63	10,417	Tinggi

b. Mean empirik dan mean hipotetik untuk setiap angkatan

Nilai mean empirik untuk perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa apabila dibandingkan dengan nilai hipotetik diperoleh hasil untuk angkatan tahun 2017 diperoleh 42,04 sehingga tergolong rendah, bagi angkatan 2018 diperoleh 47,37 sehingga tergolong rendah, bagi angkatan 2019 diperoleh 48,26 sehingga tergolong rendah. Nilai mean empirik untuk perilaku regulasi diri mahasiswa apabila dibandingkan dengan nilai hipotetik diperoleh hasil untuk angkatan tahun 2017 diperoleh 53,49 sehingga tergolong tinggi, bagi angkatan 2018 diperoleh 50,59 sehingga tergolong tinggi, bagi angkatan 2019 diperoleh 45,88 sehingga tergolong tinggi. Nilai mean empirik untuk perilaku harga diri mahasiswa apabila dibandingkan dengan nilai hipotetik diperoleh hasil untuk angkatan tahun 2017 diperoleh 47,01 sehingga tergolong tinggi, bagi angkatan 2018 diperoleh 44,92 sehingga tergolong tinggi, bagi angkatan 2019 diperoleh 41,36 sehingga tergolong tinggi.

Tabel 8 Mean empirik dan hipotetik untuk setiap angkatan

Variabel	Angkatan	N	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Mean Empirik	SD Empirik	Status
Prokrastinasi Akademik	2017	72	54	18	42,04	16,733	Rendah
	2018	61	54	18	47,37	12,747	Rendah
	2019	56	54	18	48,26	12,983	Rendah
Regulasi Diri	2017	72	42	14	53,49	12,369	Tinggi
	2018	61	42	14	50,59	11,032	Tinggi
	2019	56	42	14	45,88	11,583	Tinggi
Harga Diri	2017	72	38	12,6	47,01	10,556	Tinggi
	2018	61	38	12,6	44,92	9,308	Tinggi
	2019	56	38	12,6	41,36	10,657	Tinggi

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diatas maka diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring sehingga hipotesis pertama diterima. Kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dirinya dan juga tingkat harga dirinya dapat berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring selama pandemik ini.

Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah akan berusaha untuk segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan serta mengumpulkannya tepat waktu. Memiliki kemampuan dalam meregulasi diri dalam melakukan sesuatu berdasarkan rencana yang dibuat terutama dalam merencanakan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diterima pada saat pembelajaran daring. Mahasiswa cenderung merasa yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas tidak merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas, sehingga segera mengerjakan tugas yang diterima. Hal tersebut berhubungan dengan kemampuan regulasi diri seseorang terutama dalam merencanakan sesuatu, mengatur dirinya untuk tetap fokus belajar selama kuliah daring meskipun awalnya mengalami kesulitan. Mahasiswa juga melakukan evaluasi dengan cara menilai metode belajarnya yang digunakan sudah tepat atau belum apabila kurang tepat maka akan mencari cara lain yang lebih baik terutama untuk mengatur agar dapat tetap fokus mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diterima.

Terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring maka hipotesis kedua dapat diterima. Pada penelitian ini menemukan hasil korelasi negatif signifikan antara regulasi diri dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa angkatan tahun 2017, 2018 dan 2019 yang melakukan pembelajaran daring. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji regresi parsial atau nilai t yang memiliki hasil signifikan, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokratinasi akademik. Selain hal tersebut berdasarkan uji mean empirik dan mean hipotetik diperoleh hasil perilaku prokratinasi tergolong rendah sedangkan regulasi diri tergolong tinggi. Hal tersebut berarti tingginya kemampuan regulasi diri mahasiswa selama menghadapi perkuliahan daring akan berdampak semakin menurunnya atau rendahnya perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Febritama & Sanjaya (2018) yang dilakukan pada 170 mahasiswa di Universitas X Surabaya diperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokratinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembentukan regulasi diri yang baik dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan perilaku prokratinasi akademik bagi mahasiswa (Febritama & Sanjaya, 2018).

Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam meregulasi dirinya akan berusaha untuk mencari metode belajar yang tepat, yang efektif dan nyaman pada saat pandemi ini serta terus memotivasi dirinya untuk tetap berusaha mengikuti irama perkuliahan daring demi mencapai prestasi. Mahasiswa berusaha untuk tetap fokus mengikuti kuliah daring dan beradaptasi dengan perubahan sistem pembelajaran ini meskipun awalnya mengalami kesulitan. Berusaha segera mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik sehingga dapat dikumpulkan tepat waktu sebelum batas waktu pengumpulan tugas berakhir.

Selain hal tersebut prokratinasi juga memiliki hubungan dengan tingkat harga diri mahasiswa. Sesuai dengan hipotesis ketiga terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan prokratinasi akademik. Pada penelitian ini diperoleh hasil korelasi negatif signifikan antara harga diri dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan tahun 2017, 2018, dan 2019 yang melakukan pembelajaran daring. Hal tersebut diperoleh dari hasil uji regresi parsial yang dilihat dari nilai t yang memiliki hasil signifikan, sehingga antara harga diri dengan prokratinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan. Selain hal tersebut berdasarkan uji mean empirik dan mean hipotetik diperoleh hasil perilaku prokratinasi tergolong rendah sedangkan harga diri tergolong tinggi. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi harga diri seseorang maka akan semakin rendah perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Naveed & Ishtiaq (2015) pada 200 siswa dengan rentang usia 17-24 yang menunjukkan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokratinasi akademik, yang artinya semakin tinggi harga diri mahasiswa maka akan semakin rendah perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi cenderung akan lebih mengenal dirinya sendiri serta menghargai dan menghormati dirinya sendiri. Memandang positif dirinya serta lebih percaya diri akan kemampuannya dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Mahasiswa akan merasa bahwa dirinya berarti serta disayangi oleh orang-orang yang ada disekitarnya, sehingga cenderung lebih percaya diri dan merasa yakin akan kemampuannya dalam usaha mencapai tujuan yang ingin diraih. Oleh karena itu mahasiswa yang yakin akan kemampuannya akan berusaha untuk memahami tugasnya dan segera mengerjakan setiap tugas-tugas yang diterima. Apabila mengalami

kesulitan maka mahasiswa tersebut tidak akan sengan untuk bertanya pada orang lain mengenai tugas yang diterima. Mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi apabila menghadapi tugas kelompok cenderung merasa memiliki kemampuan untuk mengarahkan anggota kelompoknya, dalam hal ini mahasiswa akan mengarahkan anggota kelompoknya untuk segera mengerjakan tugas kuliah agar dapat selesai tepat waktu sesuai batas waktu pengumpulan.

Dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa tahu apa yang harus dilakukan kedepannya, merasa yakin dapat mencapai cita-cita dan merasa dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen secara daring dengan optimal. Beberapa mahasiswa juga merasa dapat mengerjakan tugasnya tepat waktu sebelum batas waktu pengumpulan tugas berakhir. Mahasiswa yang merasa yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas cenderung segera mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, sehingga jarang sekali melakukan penundaan-penundaan dalam mengerjakan tugas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan harga diri merupakan faktor penting yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dengan baik terutama pada saat pandemik ini dapat memanfaatkan waktunya dengan efektif terutama dalam bidang akademik dengan mengutamakan melakukan kegiatan penting seperti mengerjakan tugasnya dengan segera dan tidak menunda-nundanya. Begitu juga dengan tingkat harga dirinya, meskipun perlu beradaptasi dengan perubahan sistem perkuliahan mahasiswa dapat terus yakin dengan kemampuan dalam menghadapi setiap persoalan yang dirasa sulit baginya dan mengambil hikmah dari semua yang telah terjadi.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik serta tingkat harga diri yang tinggi cenderung dapat menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan dosen meskipun pada awalnya mengalami kesulitan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan mengatur dirinya sendiri dengan baik dengan melakukan aktivitas yang lebih diprioritaskan sebagai seorang mahasiswa yaitu mengerjakan tugas-tugasnya tepat waktu. Bagi mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi merasa yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas tidak perlu menunggu hasil pekerjaan temannya untuk dijadikan referensi sehingga akan langsung mengerjakan tugas yang diterimanya. Hal ini menunjukkan kemampuan regulasi diri dan harga diri yang baik dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dalam menuntaskan tugas-tugasnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Selain hal tersebut juga diperoleh terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin baik kemampuan regulasi diri mahasiswa maka akan mengurangi atau bahkan membuat mahasiswa tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Terdapat pula hubungan yang negatif antara harga diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu disarankan bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik serta tingkat harga diri yang tinggi disarankan untuk mempertahankannya dengan tetap menghargai dirinya serta kemampuannya dalam mengatur dirinya sendiri selama ini. Mahasiswa disarankan untuk terus meregulasi dirinya dengan

baik dengan membuat tujuan yang jelas serta menyusun rencana dan berusaha mengikuti rencana tersebut untuk mencapai tujuan yang diinginkan, apabila mengalami kegagalan tetap berusaha untuk menyusun rencana lain yang lebih tepat. Selain hal tersebut mahasiswa juga disarankan untuk menghargai dirinya dan yakin bahwa kerja keras dapat membawa pada hasil yang memuaskan, sehingga pada saat ingin menyerah menghadapi persoalan dapat tetap percaya bahwa dengan kemampuannya setai masalah dapat terselesaikan.

Referensi

- 1) Aditiantor, M., & Wulanyani, N. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Psikologi pendidika*, 205-215. Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007> tanggal 11 Maret 2020
- 2) Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- 3) El, M. J. (2013). Hubungan antara self esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal ilmiah mahasiswa psikologi*, 2(1), 1-17. Diunduh dari <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/436/301> pada tanggal 7 April 2020
- 3) Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal ilmiah psikologi*, 2(2), 123 - 132. DOI: <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- 4) Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal ecopsy*, 5(2): 94-98. [doi:http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178](http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178)
- 5) Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal psikologi*, 2(1), 63-74. Diunduh dari <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1058/892> pada tanggal 6 April 2020
- 6) Ghufron, M., & Risnawati, R. S. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- 7) Muslimah, A. I., & Wahdah, N. (2013). Hubungan antara attachment dan self esteem dengan need for achievement pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 8 Cakung Jakarta Timur. *Jurnal soul*, 6(1), 43-56. Diunduh dari <https://pdfs.semanticscholar.org/c772/d979d1ff8e3ad5a7658365fcd61e81073720.pdf> pada 24 April 2020
- 8) Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Jurnal antropologi sosial dan budaya*, 4(1), 53-67. DOI: [10.24114/antro.v4i1.9884](https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884)

- 9) Naveed, T., & Ishtiaq, S. (2015). Relationship between procrastination & self esteem among male & female university students. *European academic research*, 3(2), 2459-2470. Diunduh dari <http://euacademic.org/UploadArticle/1679.pdf> pada tanggal 7 April 2020
- 10) San, Y., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American journal of applied sciences*, 13(4), 459-466. DOI: [10.3844/ajassp.2016.459.466](https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466)
- 11) Septian, F. (2018). Hubungan harga diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Tesis. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Diunduh dari <http://eprints.umm.ac.id/39941/1/NASKAH%20.pdf> pada 23 Maret 2020
- 12) Sugiyono. (2018). *Statistik non parametris untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.