

Prokrastinasi : peran self regulation dan kecemasan pada mahasiswa

Procrastination : the role of self regulation and anxiety in student

Tsafitri Rinti Taddaga^{1*}, Siti Khorriyatul Khotimah²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Received May 14, 2023 | Accepted May 16, 2023 | Published December 7, 2023

Abstract: The purpose of this research was to examine self regulation and anxiety as predictors of procrastination in college students. This research is a correlational quantitative research. The sample used was 100 subjects. Data was collected using the procrastination scale, self regulation scale and anxiety scale which have been proven valid and reliable. This study uses multiple linear analysis techniques. The test results show that there is a partial effect between the procrastination variable and self-regulation as well as the effect of the procrastination variable on anxiety. Simultaneous test results show that there is an effect of procrastination variables on selfregulation and anxiety. Great influence simultaneously by 29%. Thus the existence of this research can add information about the effect of self-regulation and anxiety on procrastination.

Keywords: procrastination; self regulation; anxiety

Abstrak: Tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengkaji *self regulation* dan kecemasan sebagai prediktor prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan 100 mahasiswa S1 yang diambil secara acak dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan sekala prokrastinasi, sekala *self regulation* dan sekala kecemasan yang telah terbukti valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil pengujian menunjukkan adanya pengaruh secara parsial antara variabel prokrastinasi dengan *self regulation*, juga adanya pengaruh variabel prokrastinasi dengan kecemasan. Hasil uji secara simultan menunjukan bahwa terdapat pengaruh variabel prokrastinasi dengan *self regulation* dan kecemasan. Besar pengaruh secara simultan sebesar 29%. Dengan demikian adanya penilitian ini dapat menambah informasi mengenai pengaruh *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi.

Kata Kunci: prokrastinasi; *self regulation*; kecemasan



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

^{1*} Corresponding Author: Tsafitri Rinti Taddaga, safitri4040@gmail.com, Affiliation : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Introduction

Prokrastinasi merupakan suatu kegiatan penundaan yang kerap dilakukan dan memiliki pola berulang yang di lakukan dengan alasan yang irrasional (Ferrari dkk., 1995). Prokrastinasi kata yang diadaptasi kata "*procrastinare*" yang merupakan bahasa latin, yang mana diambil dari "*pro*" yang artinya "menunda" dan "*crastinus*" yang artinya "sampai kemudian hari" yang kemudian diartikan sebagai keadaan menunda kegiatan, tugas dan pekerjaan (Asri, 2018). Prokrastinasi merupakan tindakan menghindari, menunda atau mengabaikan tanggung jawab yang dilakukan dengan sukarela dan sengaja dilakukan secara terus menerus sehingga berdampak merugikan bagi individu (Suhadianto & Pratitis, 2020). Dalam lingkup pendidikan prokrastinasi (prokrastinasi akademik) merupakan kegiatan yang menghindari atau menunda tugas-tugas dalam pembelajaran.

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan individu yang menunda-nunda tugas hingga beberapa waktu, sengaja dilakukan dan tidak beralasan. Dampak negatif yang dapat muncul akibat perilaku ini dapat berupa keterlambatan pengumpulan tugas, hasil yang tidak maksimal karena terburu-buru dalam pengerjaan, hingga menyebabkan penurunan nilai. Meskipun sudah mengetahui dampak yang dapat dihasilkan, perilaku ini masih kerap kali ditemukan (Damri & Anwar, 2017). Dalam lingkup pendidikan seringkali ditemukan perilaku prokrastinasi, baik dalam tingkatan prokrastinasi rendah maupun tinggi.

Dalam survey penelitian Damri dkk. (2017), di temukan bahwa dari 231 mahasiswa, sebesar 53,42% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik pada tingkatan sedang. Dari penelitian Roidah dkk. (2022) dari 49 responden penelitian, sebanyak 42% responden dalam tingkatan prokrastinasi yang tinggi, 55% responden pada tingkatan prokrastinasi sedang dan 2% responden dalam tingkatan prokrastinasi rendah. Di penelitian lain dari 349 responden mahasiswa sebanyak 10% mengalami prokrastinasi pada tingkat prokrastinasi tinggi, sementara 36,52% responden mengalami prokrastinasi sedang, dan sisanya mengalami prokrastinasi rendah. Hasil ini disesuaikan dengan ciri-ciri prokrastinasi yang meliputi adanya penundaan, keterlambatan pengumpulan tugas, serta jangka waktu yang dibutuhkan antara kinerja aktual dan perencanaan waktu yang diharapkan (Saman, 2017).

Ferrari dkk. (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua yaitu prokrastinasi disfungsional dan prokrastinasi fungsional. Prokrastinasi fungsional merupakan suatu penundaan yang dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai tugas yang diberikan. Sementara prokrastinasi disfungsional merupakan suatu bentuk penundaan yang tidak memiliki tujuan jelas (irrasional) dan mengakibatkan munculnya masalah. Menurut Ferrari dkk. (1995) prokrastinasi disfungsional ini kemudian dibagi lagi menjadi, Decisional procrastination, yang merupakan penundaan yang terjadi akibat ketidak pahaman menelaah tugas dan Avoid procrastination yang merupakan penundaan yang dilakukan akibat rasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang di alami saat menerima tugas.

Jamila (2020) menjelaskan bahwa terdapat 3 ciri-ciri prokrastinasi yaitu, menunda pengerjaan, menghindari ketidak nyamanan dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan untuk menghindari, kecenderungan untuk menyalahkan tugas yang tengah dihadapi. Sedang menurut Ferrari (1995) mengungkapkan ciri-ciri perilaku prokrastinasi sebagai berikut, menunda penyelesaian atau menunda memulai tugas, terlambat dalam penyelesaian tugas akibat banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan hal yang tidak dibutuhkan dan tanpa memperhitungkan tenggat waktu pengerjaan, Kesenjangan waktu pengerjaan dengan perencanaan kinerja, Melakukan hal yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang dinilai menakutkan atau tidak menyenangkan.

Senécal dkk. (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi lebih mengarah pada permasalahan motivasional dari pada pengaturan waktu atau kecenderungan malas. Faktor yang terlibat dalam pembentukan perilaku prokrastinasi juga dapat di bagi menjadi faktor internal dari dalam dan faktor eksternal yang mendorong dari luar diri. Faktor internal biasanya lebih mendominasi pada perilaku prokrastinasi namun faktor eksternal juga dapat mempengaruhi individu yang sebelumnya tidak mengalami prokrastinasi menjadi melakukannya. Menurut Ferrari dkk. (1995) faktor internal dapat meliputi: a. Kondisi kodrati yang meliputi jenis kelamin, usia dan urutan lahir. b. Kondisi fisik yang meliputi kesehatan. Sehat tidaknya tubuh kita dapat mempengaruhi perilaku menunda. c. Kondisi psikologis yang meliputi kepribadian, tingkat kecemasan, regulasi diri, perfeksionis dan lainnya.

Dari beberapa factor internal, peneliti tertarik untuk meneliti kondisi psikologis yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa self regulation dan kecemasan siswa. Self regulation merupakan pengaturan dan perencanaan diri seseorang yang meliputi perasaan, perilaku dan pemikiran yang terencana untuk memenuhi tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses pembelajaran self regulation dapat diartikan sebagai suatu kegiatan metakognisi yang mengatur pembuatan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi yang telah direncanakan dalam kegiatan belajar demi mencapai hasil yang diinginkan tercapai. Kegiatan belajar yang dimaksud termasuk didalamnya proses berpikir, monitoring pembelajaran, pengulangan pelajaran, pembuatan jadwal belajar dan sebagainya (Zimmerman, 1990). Dengan memiliki self regulation yang tinggi dalam pembelajaran dapat memudahkan pengerjaan tugas-tugas dengan merencanakan hal-hal yang dapat dilakukan memaksimalkan hasil dan tugas tercapai sesuai dengan waktunya (Kim dkk., 2018).

Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa self regulation sendiri terdiri atas beberapa aspek seperti, kontrol kognitif (kontrol kognitif dan metakognisi), regulasi motivasi (motivasi diri) dan regulasi perilaku (kontrol atas perilaku diri). Zimmerman (1989) juga mengungkapkan self regulation memiliki beberapa faktor sebagai yaitu, 1) Individu, termasuk, banyaknya ilmu yang dimiliki, kemampuan untuk melakukan metakognisi dan tujuan yang diinginkan untuk tercapai, 2) Perilaku, yang meliputi kontrol individu atas kegiatan untuk mencapai keinginannya, 3) Lingkungan termasuk didalamnya keluarga, hubungan pertemanan, lingkungan pendidikan dan sebagainya.

Zimmerman dkk. (1996) mengungkapkan terdapat 4 tahapan yang dimiliki oleh self regulation dalam hal pembelajaran yaitu, 1) Self evaluation & monitoring yaitu tahap yang dilakukan dengan cara evaluasi dan monitoring terhadap hasil kinerja proses regulasi sebelumnya), 2) Goal setting & strategic planning, dimana dilakukan analisis tugas, menetapkan tujuan (goals) serta membuat atau memperbaiki strategi yang kurang, 3) Strategy implementation monitoring, dimana tahap pelaksanaan dan monitoring untuk memeriksa keakuratan implementasi perencanaan, 4) Strategy outcome monitoring, dilakukan penilaian terhadap hasil belajar dan strategi belajar.

Selain self regulation, tingkat kecemasan seorang individu juga dapat menjadi salah satu penyebab munculnya prokrastinasi. Dalam Sari dan Susanti (2017) disebutkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi. Kita dapat memahami keterkaitan kecemasan dengan prokrastinasi akademik melalui salah satu ciri kecemasan yang menggambarkan upaya menghindari ketika terdapat suatu hal yang mengancam ketenangan individu. Beberapa penelitian mendukung bahwa kecemasan berhubungan dengan prokrastinasi akademik (Cahyaratri dkk., 2020; N. Sari & Susanti, 2017).

Kecemasan menurut Nevid dkk. (2005) adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan melibatkan pemikiran negatif mengenai hal buruk yang akan segera terjadi. Sedangkan menurut Susilo & Eldawaty (2021) kecemasan merupakan keadaan tidak menyenangkan seperti kegelisahan, takut, was-was dan bingung yang munculnya dari dalam diri individu akibat pemikiran yang belum tentu benar terjadi. Kecemasan merupakan seringkali dirasakan oleh orang-orang, akan tetapi bila terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan gangguan yang. Gangguan ini dapat berupa gangguan kecemasan sampai ke gangguan fisik yang mengganggu kesehatan. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai situasi dan keadaan yang dialami misalnya dalam masalah pendidikan, kesehatan atau relasi (Nevid dkk., 2005).

Nugraheni & Yudiarso (2021) menuliskan bahwa kecemasan di bagi menjadi dua jenis, *trait anxiety* dimana kekhawatiran muncul bahkan dalam keadaan yang tidak bahaya dan mengancam. Kemudian jenis kecemasan *state anxiety* yaitu jenis kecemasan yang muncul sementara dalam keadaan sadar dan bersifat subyektif. Misalnya rasa cemas yang muncul saat berpidato di depan banyak orang. Sedangkan Mukholil (2018) menjelaskan bahwa kecemasan dibagi menjadi, kecemasan objektif yang merupakan ketakutan terhadap bahaya saat berada dunia luar, kecemasan neorotik yang merupakan pemikiran yang belum tentu benar, dan Kecemasan moral yang merupakan kegelisahan terhadap hati nuraninya sendiri.

Dalam Nugraheni & Yudiarso (2021) juga menjelaskan komponen kecemasan sebagai berikut, 1) Cognitive anxiety yang merupakan kecenderungan pemikiran negatif membuat kegelisahan. 2) Somatic anxiety, yaitu sensasi yang dirasakan di anggota tubuh, seperti berkeringat, jantung berdegup lebih cepat, sakit perut dan lainnya. Terdapat beberapa karakteristik yang muncul terhadap individu yang mengalami kecemasan. Karakteristiknya sebagai yaitu: Munculnya rasa kekhawatiran berlebihan, munculnya rasa takut yang tak bersebab, munculnya gangguan tidur, mengalami tegang otot, gangguan pencernaan kronis, panik, memiliki trauma

Kecemasan menurut Nevid dkk. (2005) memiliki ciri-ciri yang di bagi menjadi seperti yaitu, 1) Ciri-ciri fisik dalam kecemasan yang meliputi gelisah, gugup, tubuh gemetar, berkeringat, sakit kepala atau pusing, mulut dan kerongkongan terasa kering, kesulitan berkomunikasi, jantung berdebar lebih cepat, sakit perut, mual atau muntah, wajah memerah, bagian tubuh seperti leher dan punggung terasa kaku, merasa tercekik, sering buang air kecil dan diare, 2) Ciri behavioral dalam kecemasan yang meliputi perilaku menghindar (Perilaku menghindari sumber kecemasan atau hal-hal yang menyebabkan kecemasan, meliputi tindakan menarik diri dan membatasi interaksi). Perilaku melekat dan dependen (Perilaku bergantung pada seseorang yang dianggap dapat mengatasi atau membantu mengatasi keadaan). Perilaku terguncang (Perilaku individu yang ditunjukkan dengan rasa gelisah, khawatir, takut atau perasaan negatif yang berlebihan kepada hal yang mengancam dirinya), 3) Ciri kognitif dalam kecemasan yang meliputi, kekhawatiran berlebih, takut akan masa depan, sensitif pada sensasi tubuh, merasa terancam, takut tidak dapat mengontrol diri, takut tidak dapat menyelesaikan masalahnya, berpikir bahwa dunianya akan hancur, merasa kebingungan tanpa bisa mengatasinya, gangguan sama yang berulang-ulang, sering berpikiran negatif seperti kematian atau ditinggalkan, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan diri.

Mukholil (2018) menuliskan bahwa faktor kecemasan dapat di lihat dari hal yang mendasarinya, seperti internal (dari dalam) dan eksternal (dari luar). Mukholil (2018) menuliskan bahwa faktor internal yang menjadi dasar perilaku cemas adalah, 1) Kurangnya kepercayaan diri, 2) Kekhawatiran mengenai ancaman yang ada dimasa depan meliputi pengambilan keputusan yang salah dan ketakutan akan ancaman kekurangan materi. 3) Khawatir tidak dapat menyelesaikan masalah. Sedangkan untuk faktor eksternal, Mukholil (2018) menjelaskan terdapat beberapa hal yang mendasari 1) Target pencapaian yang terlalu

tinggi, 2) Iklim lingkungan yang tidak sesuai, 3) terlalu banyak tugas atau perintah yang didapatkan, 4) Ketatnya sistem yang ada, 5) Relasi atau perilaku sekitar yang tidak mendukung.

Ramzi & Saed (2019) mengungkapkan self regulation dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik bila tingkatan self regulation berada pada tingkat tinggi karena self regulation dapat membantu mengatur rencana dan strategi yang matang untuk memenuhi tujuan yang ingin dicapai. Dikatakan dalam penelitian ini bahwa gagalnya self regulation dapat memunculkan perilaku prokrastinasi. Kegagalan self regulation ini dijelaskan dapat berupa kurangnya rendahnya motivasi untuk mencapai sesuatu, kurangnya kestabilan emosi diri, dalam beberapa kasus prokrastinasi dapat terjadi karena adanya perubahan mood yang terjadi saat bekerja. Dalam penelitian Noviyanti dkk. (2019) prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh pola perilaku yang berbeda-beda pada tiap individu. Dimana pola perilaku ini juga termasuk perbedaan regulasi diri. Dalam penelitian lain oleh Pradnyaswari & Susilawati (2019) penerapan self regulation pada program pembelajaran dapat memberantas prokrastinasi pada siswa. Dalam penelitian Saputri dkk. (2020) menunjukkan hubungan self regulation dan prokrastinasi menunjukkan berlawanan Yang mana ini menunjukkan bahwa self regulation yang tinggi akan mengurangi adanya prokrastinasi. Dalam penelitian Saputri dkk. (2020) untuk mengurangi terjadinya prokrastinasi yang terjadi pada siswa sekolah dapat dibantu dengan program-program bimbingan konseling seperti pemberian konseling individu untuk mengetahui dan memecahkan masalah yang dimiliki siswa. Penelitian Mujirohwati & Khoirunnisa (2022) ditemukan bahwa program regulasi dengan pemberian layanan penguasaan konten pembelajaran dapat mengurangi adanya prokrastinasi yang terjadi pada subjek penelitian.

Sedangkan kecemasan meliputi emosi-emosi negatif termasuk ketakutan untuk gagal yang dapat membebani individu dan perasaan bersalah bila tidak mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan timbulnya perasaan negatif dan kecemasan tersebut dapat menyebabkan keengganan untuk berhadapan dengan tugas yang ada kemudian akan menyebabkan hasil belajar yang rendah (Kristiani dkk., 2015). Kecemasan sendiri memiliki ciri penghindaran karena ketakutan dan kegelisahan yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Susanti (2017) juga menjelaskan hal ini dalam penelitian mereka, di sebutkan bahwa bahwa orang yang memiliki kecemasan akan cenderung menunda dan menghindari tugas yang menjadi sumber kecemasan. Dalam penelitian Cahyaratri dkk. (2020) menunjukkan hasil yang serupa yaitu adanya pengaruh signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan.

Dalam penelitian ini dikatakan prokrastinasi yang terjadi dipengaruhi oleh kecemasan dan stres terkait keadaan lingkungan yang terdampak oleh covid-19. Dalam penelitian Mulyana dkk. (2022) disebutkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir sehingga diperlukan coping yang tepat untuk membantu dalam penyelesaian tugas. Dipenelitian lainnya oleh Sari & Hazim (2023) dijelaskan bahwa kondisi lingkungan, perilaku saat belajar yang menekan dapat memunculkan kecemasan yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi pada mahasiswa. Dengan demikian topik ini diajukan untuk mengkaji pengaruh self regulation dengan prokrastinasi, pengaruh kecemasan dengan prokrastinasi dan pengaruh self regulation dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa.

Method

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif korelasional yang ditujukan untuk melihat pengaruh antara variabel terikat (x) dengan variabel bebas (y). Variabel bebas atau X_1 yang

digunakan dalam penelitian ini adalah variabel self regulation, dan variabel Kecemasan sebagai variabel X2. Sedangkan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi sebagai variabel Y. Penelitian menggunakan populasi berupa mahasiswa aktif S1 UIN yang berjumlah 20.941 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian merupakan teknik Simple. Random sampling merupakan pengambilan sampel secara acak dan sederhana dalam suatu populasi tanpa melihat tingkatan sampelnya. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan yang dimaksud oleh penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 100 subjek yang dicari dengan menggunakan Rumus Slovin. Alat pengambilan data menggunakan sekala prokrastinasi, sekala self regulation dan sekala kecemasan yang telah di uji validitas dan reabilitasnya dengan menggunakan metode try out kepada 30 subjek lain yang setara dengan keadaan sampel penelitian. Hasil uji reabilitas didapatkan nilai 0,812 pada skala prokrastinasi 0,861 pada sekala self regulation dan 0,815 pada sekala kecemasan. Analisis yang dilakukan dalam penelitian menggunakan analisis regresi linier berganda yang mencari tahu pengaruh antara variabel terikat dengan kedua variabel bebas. Data yang di peroleh dalam penelitian kemudian di analisa dengan bantuan software SPSS.

Result

1. Uji Prasyarat

Dalam uji prasyarat dilakukan uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heterokedastisitas, sebagai berikut :

a. Uji Normalitas:

Hasil yang didapatkan dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan signifikansi sebesar 0,200 yang mana lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan normal.

b. Uji Multikolinieritas:

Hasil yang didapatkan dengan uji ini menunjukkan nilai *tolerance* 0.990 pada *self regulation* dan kecemasan. Nilai ini lebih besar dari 0,10 maka dapat tidak terjadi gejala multikolinieritas.

c. Uji Heterokedastisitas

Pada gambar scatterplot diketahui bahwa gambar tidak memiliki pola tertentu dan tersebar secara acak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas.

2. Uji Analisis Data

a. Uji t

Hasil uji t sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Analisis Uji t

Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	15,137	4,786		3,163	,002
X1_Reg	,240	,099	,208	2,429	,017
X2_Kec	,587	,097	,521	6,073	,000

Nilai signifikansi pada variabel self regulation sebesar 0,017, kurang dari 0,05. Maka hipotesis dinyatakan diterima, yang artinya self regulation dan prokrastinasi memiliki hubungan yang signifikan. Sedangkan pada variabel kecemasan diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000, kurang dari 0,05 maka hipotesis dapat diterima, kecemasan dan prokrastinasi secara signifikan berhubungan.

b. Uji f

Hasil uji f sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	894,829	2	447,414	20,121	,000 ^b
Residual	2156,961	97	22,237		
Total	3051,790	99			

Nilai f yang muncul sebesar 20,121 dan nilai sig 0,00. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *self regulation* dan kecemasan secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi.

c. Besar Pengaruh Secara Simultan

Besar pengaruh variabel *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi sebagai

Tabel 5 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of
			Square	the Estimate
	,541 ^a	,293	,279	4,716

berikut:

Berdasarkan tabel hasil koefisien determinasi di atas di tunjukan bahwa hasil dari *R Square* sebesar 0,293. Dengan demikian dapat di artikan bahwa variabel *self regulation* dan kecemasan bersama-sama dapat mempengaruhi prokrastinasi sebesar 29,3% sisanya dapat dipengaruhi dari variabel lain.

Discussion

Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam

Dalam uji analisis diatas didapatkan hasil self regulation memiliki pengaruh yang signifikan dengan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan riset dari Senécal dkk. (1995) dan Santika dan Sawitri (2016) yang juga menemukan bahwa self regulation dapat mempengaruhi prokrastinasi. Dalam penelitian ini menjelaskan tingkatan self regulation yang dimiliki individu dapat mempengaruhi prokrastinasinya. Penelitian lainnya oleh Wardhiana & Kusdiyati (2018) menguatkan bahwa tingkat self regulation mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki prokrastinai tinggi dapat terjadi karena kurang tingginya tingkat self regulation pada mahasiswa tersebut. Oktia dkk. (2023) menyatakan hal yang serupa, yaitu self regulation berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Self regulation yang rendah mungkin disebabkan oleh kurangnya lingkungan yang mendukung perkembangan self regulation. Perkembangan regulasi diri dapat didukung lingkungan sekitar seperti dukungan oleh teman.

Gagalnya proses regulasi diri dapat menjadi sebab munculnya perilaku prokrastinasi. Hal ini dikarenakan self regulation dapat membantu pembuatan strategi, pembuatan jadwal serta evaluasi diri untuk mengatasi pekerjaan-pekerjaan yang harus dilakukan untuk memaksimalkan hasil dan pewujutan tujuannya (Fahmawati, 2023). Dalam penelitian Sari N (2022) juga senada dengan menjelaskan bahwa prokrastinasi dan self regulation berkaitan satu sama lain.

Sementara itu kecemasan dan prokrastinasi yang juga di uji menunjukan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi. Hasil penelitian searah dengan penelitian Saplavska & Jerkunkova (2018) bahwa kecemasan siswa berhubungan dengan prokrastinasi akademik Bolbolian dkk. (2021) menemukan mahasiswa dengan prokrastinasi akademik cenderung lebih cemas ketika ujian. Hasil penelitian Roidah dkk. (2022) memperkuat dengan menunjukkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa. Semakin meningkat kecemasan yang dialami mahasiswa maka akan semakin meningkat pula tingkat prokrastinasinya.

Menurut Nevid dkk. (2005) kecemasan dapat menimbulkan suatu ciri yaitu kebiasaan menghindari masalah. Kebiasaan menghindar ini yang kemudian dapat memunculkan perilaku prokrastinasi. Hal ini senada dengan penelitian Sari dan Susanti (2017) bahwa kecemasan yang dialami baik rendah maupun tinggi dapat menimbulkan keinginan menunda dan menghindar sebagai bentuk koping untuk lari dari permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian Fatmahendra & Nugraha (2018) juga didapatkan pengaruh yang signifikan variabel kecemasan dengan prokrastinasi. Kecemasan yang dialami pelajar biasanya terkait dengan keinginan menghindar dari tugas, beban pikiran, takut akan kegagalan dan kontrol mood.

Pengaruh self regulation dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang didapatkan dari hasil uji diatas menunjukkan terdapat pengaruh dari kedua variabel bebas dan pengaruhnya sebesar 29%. Maka dari hasil uji yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel self regulation dan kecemasan secara bersama-sama (simultan) mempengaruhi variabel prokrastinasi. Bytamar dkk. (2020) menjelaskan bahwa kesulitan mahasiswa dalam pengaturan emosi, terutama yang berkaitan dengan keyakinan akan kemampuannya dalam mengatur emosi yang tidak menyenangkan secara efektif, berpengaruh terhadap kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi.

Hal ini dikuatkan dengan penelitian Oktia dkk. (2023) disebutkan bahwa self regulation yang rendah dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Sehingga memiliki self regulation tinggi dapat membantu perkembangan diri untuk mencapai tujuan. Self regulation membantu dalam berbagai cara untuk mengatur diri dalam pembelajaran. Dengan dengan mengontrol diri termasuk didalamnya mengontrol emosi negatif akan mengurangi kemungkinan munculnya kecemasan dan penghindaran terhadap tugas (Oktia dkk., 2023).

Conclusions

Dari penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel self regulation memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi dan variabel kecemasan juga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. Kemudian self regulation dan kecemasan secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi. Pengaruh self regulation dan kecemasan secara simultan terhadap prokrastinasi dapat mencapai 29%. Pengaruh yang sebesar 29% di dapatkan dari variabel self regulation sebesar 2,7% dan sisanya 26,3% didapatkan dari variabel kecemasan. Maka bisa disimpulkan bahwa dalam penelitian ditemukan bahwa prokrastinasi yang tinggi dapat dipengaruhi self regulation dan kecemasan dikalangan mahasiswa.

References

- Asri, N. D. (2018). *Prokrastinasi akademik: Teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning* (1st ed.). UNIPMA Press.
- Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F., & Zadeh, A. S. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *Journal Of Education And Health Promotion*. https://doi.org/https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_867_20
- Cahyaratri, M. T., Saktini, F., Asikin, H. G., & Sumekar, T. A. (2020). The Relationship of Academic Procrastination With Stress, Anxiety, And Depression During Covid-19 Pandemic In Students Of The Medical Study Program, Faculty Of Medicine, UNDIP. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO*, 11.
- Damri, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi*, 3(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Fahmawati, Z. N. (2023). Self-regulated learning to reduce academic procrastination of muhammadiyah boarding school students at smp muhammadiyah 5 reinforcement. *Formosa Journal Of Sustainable Research*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55927/fjsr.v2i1.2673>
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas islam bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.11635>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance : Theory, research and treatment*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Jamila. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Edutech*, 6(2). <https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935>
- Kim, L. S., Nainee, S., & Soon Aun, T. (2018). The association between self-regulation and procrastination among private university students in malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(1), 12–18. <http://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/327>.

- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Mujirohwati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan ppokrastinasi pada mahasiswa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 116–124. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47488>.
- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>
- Mulyana, P., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused coping dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Noviyanti, Y., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *ALIBKIN*, 7(4). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19285>
- Nugraheni, P. P., & Yudiarso, A. (2021). Mental practice untuk menurunkan kecemasan: Sebuah meta-analisis. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4469>
- Oktia, V., Monika, S., & Wijaya, E. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Pradnyaswari, N. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) . *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 32–43. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52406/31013>
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychol Behav Sci Int*, 13(3). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Roidah, S., Wilson, & Achmad, S. S. (2022). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat dalam melaksanakan PLP FKIP UNRI. *JURNAL IDEAS : Pendidikan, Sosial, dan Budaya*. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.604>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2). <https://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empat*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018, May 23). *Academic procrastination and anxiety among students*. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>

- Saputri, D., Ilyas, A., & Ardi, Z. (2020). The relationship of shelf regulation with academic procrastination of students. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/00290kons2020>
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023). The relationship between academic anxiety and academic procrastination in students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>
- Sari, N., & S. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Di Kota Samarinda* [Universitas Mulawarman Samarinda]. <http://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/41375>
- Sari, N., & Susanti, N. (2017). Anxiety level and academic procrastination among clinical nursing student in the Faculty Of Nursing Of Universitas Indonesia. *UI Proc. Health Med*, 3. <https://doi.org/10.7454/UIPHM.V3I0.205>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal Of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Susilo, P. T. E., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*.
- Wardhiana, R. A., & Kusdiyati, S. (2018). Hubungan self regulation dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas “X” yang memiliki IPK rendah. *Prosiding Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.11384>
- 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. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10213-000>