



## **Peran *Self-Regulated Learning* Sebagai Mediator Dalam Hubungan *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa**

**Maria Yuni Megarini Cahyono<sup>1\*</sup>, Meilani Rohinsa<sup>2</sup>, Trisa Genia C. Zega<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Magister Psikologi Profesi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

<sup>2</sup>Magister Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

<sup>3</sup>Sarjana Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

\*Corresponding Author's e-mail: maria.ym@psy.maranatha.edu

---

### **Article History:**

Received: July 10, 2025

Revised: July 20, 2025

Accepted: July 31, 2025

---

### **Keywords:**

3-6 words

**Abstract:** *To reduce academic procrastination, students need confidence in their ability to face problems and take the actions needed to complete tasks to get the expected results. Solomon and Rothblum (1984) define academic procrastination as the postponement of important academic tasks, such as preparing for exams, completing assignments, taking care of university administration and attending classes. To reduce academic procrastination, self-efficacy is needed to cope with problems and take the necessary steps to complete the task and achieve the desired results (Bandura, 1997). In their research, Klassen et al (2008) found that low self-regulatory self-efficacy predicts high academic procrastination. Individuals with low self-regulatory learning tend to procrastinate, as self-regulatory ability is an important factor affecting the emergence of procrastination behavior in students (Steel, 2007). The results of this study show that self-regulated learning has an important role that is negative, with the understanding that the large role of self-regulated learning has an impact on reducing the level of academic procrastination, and the low role of self-regulated learning has an impact on increasing academic procrastination.*

---

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



---

**How to cite:** Cahyono, M. Y. M., Rohinsa, M., & Zega, T. G. C. (2025). Peran Self-Regulated Learning Sebagai Mediator Dalam Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 816-826. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4299>

---

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa di lembaga pendidikan tinggi akan selalu diminta untuk mengerjakan tugas baik akademik maupun non-akademik. Masih banyak dijumpai mahasiswa yang tidak dapat memenuhi tugas tersebut, salah satunya adalah ketidakmampuan untuk menyerahkan tugas akademiknya tepat waktu. Hal ini terjadi sebagai akibat dari kecenderungan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas akademiknya (Widyaningrum et al., 2021). Banyaknya tugas kuliah membuat mahasiswa merasa sulit untuk fokus pada tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, akibatnya mahasiswa sering menunda untuk menyelesaikan tugas yang ada (Wulandari et al., 2020). Perilaku penundaan tugas untuk menghindari kesulitan pada dunia akademik merupakan sesuatu

hal yang sangat umum terjadi di kalangan mahasiswa, perilaku ini dikenal dengan prokrastinasi akademik. (Chotimah et al.,2020).

Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam mengawali maupun mengakhiri kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga kinerja menjadi terhambat, tugas tidak dapat terselesaikan tepat waktu. Solomon (1984) menjelaskan empat komponen penting dari prokrastinasi. Pertama, yaitu serangkaian perilaku penundaan. Penundaan dapat dikategorikan prokrastinasi apabila penundaan tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Kedua, menghasilkan perilaku di bawah standar. Prokrastinasi memperkuat individu agar tidak melakukan proses-proses penyelesaian tugas tepat pada waktunya, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat memenuhi standar dan tidak memuaskan. Ketiga, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan. Individu akan melakukan tugas yang lebih disukai dan tidak menjadi prioritas daripada melakukan kewajibannya. Keempat, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi akan merasakan kegelisahan dan kecemasan karena kewajiban yang belum terselesaikan.

*Self-efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas. *Self-efficacy* menentukan usaha yang dikeluarkan dan daya tahan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan hambatan ketika menghadapi tugas-tugasnya. Bandura (1990) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memaksimalkan kemampuannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan menghindar maupun mengulur waktu dalam menyelesaikan sebuah tugas. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas perkuliahan yang menjadi kewajiban sebagai seorang mahasiswa, tidak menyia-nyiakan waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan serta segera menyelesaikan tugas perkuliahan tersebut.

Mahasiswa termasuk kategori individu dengan fase perkembangan tahap dewasa awal dengan rentang usia 18 – 22 tahun. Masa ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dan merupakan awal pembentukan pemikiran ataupun perilaku individu. Menurut Santrock (2020), pada tahapan ini mahasiswa mulai belajar untuk menghadapi berbagai macam tantangan dalam lingkungan barunya dan mempersiapkan diri menjalani peran-peran dewasa. Terdapat berbagai tugas mahasiswa yang harus dikerjakan selama masa perkuliahannya, sehingga dibutuhkan beberapa keterampilan dan pengaturan dalam belajar untuk menuntaskan tugas-tugas tersebut. *Self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa, memungkinkan mahasiswa untuk mengelola secara efektif pengalaman belajar melalui berbagai cara sehingga tercapai hasil dan tujuan belajar yang optimal.

Regulasi pada dewasa awal sangat diperlukan untuk mengelola pikiran, emosi, serta permasalahan yang mungkin muncul di berbagai aspek kehidupannya selama masa transisi. Lebih lanjut dijelaskan oleh Schunk (Wulandari, 2020) bahwa mahasiswa dikatakan mampu melakukan regulasi diri apabila dapat secara sistematis mengatur perilaku dan kognisi dengan mengontrol dan mengintegrasikan pengetahuan dan mengembangkan nilai-nilai positif belajarnya.

## LANDASAN TEORI

### Teori Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah perilaku kontraproduktif yang melibatkan penundaan penyelesaian suatu tugas. Perilaku ini tidak terbatas pada penelitian tentang kebiasaan atau manajemen waktu, tetapi juga melibatkan interaksi kompleks antara komponen perilaku, kognitif, dan afektif (Solomon & Rothlum, 1984). Prokrastinasi sering dianggap sebagai perilaku yang membuang-buang waktu, menyebabkan kinerja yang lebih rendah, dan meningkatkan stres. Banyak orang mengatakan bahwa ketika mahasiswa mulai bekerja di menit-menit terakhir, mereka tetap berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu dan cenderung bekerja lebih baik dan lebih cepat, atau menghasilkan ide-ide kreatif di bawah tekanan waktu (Cho & Chu, 2005).

Steel (2003) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”. Dengan kata lain, prokrastinasi adalah menunda secara sengaja suatu aktivitas yang diinginkan meskipun mengetahui bahwa prokrastinasi tersebut akan memiliki konsekuensi negatif. Menurut Ferrari (1995), prokrastinasi akademik adalah perilaku siswa yang menunda penyelesaian tugas akademik, yang dapat diukur melalui:

#### 1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Seseorang yang menunda mengetahui bahwa tugas yang sedang dikerjakan perlu diselesaikan dengan cepat dan akan bermanfaat bagi mereka, tetapi mereka menunda memulai tugas tersebut atau menunda penyelesaiannya hingga selesai jika sudah mulai dikerjakan.

#### 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang menunda membutuhkan waktu lebih lama dari biasanya untuk menyelesaikan tugas. Seorang *prokrastinator* menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan berlebihan atau melakukan hal-hal yang tidak perlu untuk menyelesaikan tugas, tanpa memperhitungkan waktu terbatas yang mereka miliki. Terkadang, tindakan ini mencegah orang tersebut menyelesaikan tugasnya dengan memuaskan. Kelambatan, yaitu kelambatan seseorang dalam melakukan tugas, dapat menjadi aspek utama dari penundaan akademik.

#### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang *prokrastinator* kesulitan menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang ditentukan. Mereka sering terlambat memenuhi tenggat waktu, baik yang ditetapkan oleh orang lain maupun diri sendiri.

#### 4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas yang sedang dikerjakan. Seorang *prokrastinator* tidak menyelesaikan tugasnya segera, tetapi menggunakan waktu yang tersedia untuk terlibat dalam aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti menonton, melakukan hobi dan sebagainya.

### Teori Self-efficacy

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu. Menurut Bosscher & Smit (1998), yang memperluas definisi *self-efficacy* Bandura, *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengelola dan menentukan perilaku yang tepat yang diperlukan untuk mencapai tujuan. *Self-efficacy* ini dapat diukur melalui:

1. *Initiative*, yaitu kemauan seseorang untuk mengambil tindakan terlebih dahulu.
2. *Effort*, yaitu kemauan seseorang untuk berusaha meningkatkan perilaku mereka.
3. *Persistence*, yaitu keteguhan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

### **Teori Self-Regulated Learning**

Istilah “*self-regulation*” yang digunakan dalam bidang pembelajaran dikenal sebagai “*self-regulated learning*.” Zimmerman (1989) mendefinisikan *self-regulated (self-regulated learning)* sebagai proses mengaktifkan dan mengendalikan kognisi, perilaku, dan emosi, secara sistematis diarahkan untuk mencapai tujuan. Pintrich (dalam Schunk, 2005) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai proses aktif mengatur, memantau, dan mengendalikan diri secara kognitif, motivasional, dan perilaku dalam proses mencapai tujuan pembelajaran. Aspek-aspek *self-regulated learning* adalah sebagai berikut:

#### **1. Latihan**

yaitu membaca tugas secara aktif sesuai rencana, mendengarkan materi, dan mencatat selama proses pembelajaran.

#### **2. Pengelompokan**

yaitu kemampuan menyimpan informasi dalam memori jangka panjang dengan membangun hubungan internal antara elemen-elemen yang akan dipelajari.

#### **3. Organisasi**

yaitu kemampuan untuk melibatkan peserta didik dalam suatu tugas. Strategi organisasi meliputi pengelompokan, pemecahan, pemilihan ide utama teks, dan memperhatikan judul, diagram, tabel, gambar, dan grafik. Strategi ini membantu individu memilih informasi yang relevan dan membuat hubungan dengan informasi yang disajikan dalam kursus.

#### **4. Berpikir kritis**

yaitu kemampuan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya ke situasi baru guna memecahkan masalah, mengambil keputusan, atau melakukan evaluasi kritis berdasarkan standar keunggulan.

#### **5. Regulasi metakognitif**

yaitu kemampuan yang berkaitan dengan pengetahuan, kesadaran, dan kontrol serta regulasi kognisi. Dalam MSLQ (*Motivated Strategies for Learning Questionnaire*), aspek metakognitif berfokus pada pengendalian diri dan regulasi daripada komponen pengetahuan. Regulasi metakognitif ini mempertimbangkan penggunaan strategi yang membantu individu mengendalikan dan mengatur kognisi mereka, seperti perencanaan, pemantauan, dan regulasi.

#### **6. Pengelolaan waktu dan lingkungan**

yaitu kemampuan untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar. Pengelolaan waktu meliputi penetapan jadwal belajar, perencanaan mingguan atau bulanan untuk tugas, ujian, dan ujian akhir, serta penggunaan waktu belajar secara efektif untuk mencapai tujuan yang realistis.

#### **7. Pengelolaan usaha**

yaitu kemampuan yang menekankan pengelolaan diri dan mencerminkan komitmen untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan meskipun menghadapi kesulitan dan gangguan.

#### **8. Belajar bersama teman**

yaitu kemampuan untuk berinteraksi dengan teman dan bertukar ide serta informasi intelektual yang dapat membantu individu menjelaskan materi pelajaran dan menemukan informasi yang tidak dapat mereka temukan sendiri.

#### 9. Mencari bantuan

yaitu kemampuan untuk meminta teman dan guru menjelaskan materi pelajaran yang sulit dipahami dan yang dapat mempercepat pencapaian tujuan belajar.

### **METODE PENELITIAN**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *self-efficacy*, berdasarkan teori Sherer (1982, yang kemudian dikembangkan oleh Bossherer & Smit, 1997) dengan menggunakan skala Likert. Skala kedua yaitu *self-regulated learning* dan salah satu instrumen yang dapat mengukurnya adalah *Motivation Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich, Smith, Garcia & Mc. Keachie (dalam Artino, 2009). Skala ke tiga, adalah prokrastinasi akademik, yang mengacu kepada empat aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari (1995).

Penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan utama yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisa hasil. Pertama, dalam tahap persiapan peneliti melakukan perumusan masalah, penentuan variabel, dan melakukan kajian mendalam terkait variabel yang akan diteliti. Selanjutnya menentukan populasi dan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditetapkan, dan penentuan instrumen yang akan digunakan serta menentukan jenis analisis data.

Tahap pelaksanaan, yaitu peneliti melakukan penyebaran instrumen dan mengumpulkan data dengan menyebarkannya secara daring dengan media *google form* kepada mahasiswa. Selanjutnya teknik analisis untuk mendapatkan nilai validitas dan realibitas alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan 160 mahasiswa sebagai responden. Peneliti selanjutnya melakukan uji validitas konstruk instrumen tersebut. Peneliti menggunakan CFA (*Confirmatory Faktor Analysis*) untuk pengujian validitas instrumen.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan memakai metode pendekatan kuantitatif dengan nilai atau angka, proses penelitian dimulai dari tahap pengumpulan data, analisis terhadap data, serta menampilkan hasil. Pada pendekatan kuantitatif mengacu pada variabel-variabel penelitian yang memfokuskan pada persoalan saat ini yang berupa hasil temuan numerik yang bermakna. (Jayusman & Shavab, 2020). Penelitian ini dilakukan dengan penentuan subyek, yang diawali dengan menentukan populasi dan sampel. Populasi adalah seseorang yang akan menjadi subyek dalam penelitian atau seseorang yang karakteristiknya akan diteliti (Eddy Roflin, 2021). Target populasi dalam penelitian ini mengarah pada mahasiswa aktif di Universitas Kristen Maranatha di kota Bandung.

Karakteristik subyek penelitian menunjukkan, bahwa subyek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah lebih banyak dibandingkan dengan subyek berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 64,40% dari seluruh subyek yang berjumlah 177 orang. Semua subyek penelitian berada di rentang *emerging adulthood* yaitu antara usia 18-25 tahun.

Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, menggunakan analisis regresi berganda dengan program SPSS. Analisis regresi adalah teknik statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara beberapa variabel. Analisis regresi berganda, dilakukan



untuk memeriksa hubungan antara satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas. Hal ini memungkinkan eksplorasi tentang bagaimana berbagai faktor, dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* dan *self-efficacy*, secara kolektif berhubungan atau memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa. Pendekatan ini membantu untuk memahami pengaruh gabungan dari variabel-variabel independen tersebut terhadap variabel dependen prokrastinasi akademik, seperti yang disebutkan oleh (Bandura, et al., 2018).

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data bebas dari semua asumsi klasik. Berdasarkan *output test of normality* dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,059 untuk variabel *self-efficacy*, nilai signifikansi 0,054 untuk variabel *self-regulated learning* dan nilai signifikansi 0,096 untuk variabel prokrastinasi akademik. Berdasarkan output ANOVA Table, memperlihatkan bahwa data berdistribusi normal dan tergolong linier dikarenakan nilai signifikansinya (p-value) lebih dari 0,05

**Tabel 1.** Hasil Uji Regresi *self-efficacy* (SE) ke Prokrastinasi Akademik (PA)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.506 <sup>a</sup>	.256	.251	8.72754
a. Predictors: (Constant), SE				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4576.788	1	4576.788	60.086	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	13329.754	175	76.170		
	Total	17906.542	176			
a. Dependent Variable: PA						
b. Predictors: (Constant), SE						

Coefficients <sup>a</sup>					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	76.299	4.339		17.584
	SE	-1.404	.181	-.506	-7.752
a. Dependent Variable: PA					

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa *self-efficacy* (SE) berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik (PA) sebesar -0,506 ( $\beta = -1,404$ ;  $t = -7,752$ ; nilai signifikansi  $p = 0,001$ ). Dengan demikian *self-efficacy* secara signifikan mempengaruhi prokrastinasi akademik, semakin tinggi *self-efficacy* dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin menurunkan prokrastinasi akademiknya.

**Tabel 2.** Hasil Uji Regresi *self-efficacy* (SE) ke *self-regulated learning* (SRL)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.640 <sup>a</sup>	.410	.406	7.78191
a. Predictors: (Constant), SE				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7356.827	1	7356.827	121.484	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	10597.681	175	60.558		
	Total	17954.508	176			
a. Dependent Variable: SRL						
b. Predictors: (Constant), SE						

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.728	3.869		10.527	<.001
	SE	1.780	.161	.640	11.022	<.001
a. Dependent Variable: SRL						

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa *self-efficacy* (SE) berkorelasi positif dengan *self-regulated learning* (SRL) sebesar 0,640 ( $\beta = 1,780$ ;  $t = 11,022$ ; nilai signifikansi  $p = 0,001$ ). Dengan demikian *self-efficacy* secara signifikan mempengaruhi *self-regulated learning*, semakin tinggi *self-efficacy* dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin meningkatkan *self-regulated learning*.

**Tabel 3.** Hasil Uji Regresi *Self-regulated learning* (SRL) ke Prokrastinasi Akademik (PA)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 <sup>a</sup>	.247	.243	8.77563
a. Predictors: (Constant), SRL				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4429.501	1	4429.501	57.517	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	13477.041	175	77.012		
	Total	17906.542	176			
a. Dependent Variable: PA						
b. Predictors: (Constant), SRL						

Coefficients <sup>a</sup>					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	84.218	5.468		<.001
	SRL	-.497	.065	-.497	<.001
a. Dependent Variable: PA					

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa *self-regulated learning* (SRL) berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik (PA) sebesar -0,497 ( $\beta = -0,497$ ;  $t = -7,584$ ; nilai signifikansi  $p = 0,001$ ). Dengan demikian *self-regulated learning* (SRL) secara signifikan mempengaruhi prokrastinasi akademik, semakin tinggi *self-regulated learning* (SRL) dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin menurunkan prokrastinasi akademiknya.

**Tabel 4.** Hasil Uji Regresi *self-efficacy* (SE) dan *self-regulated learning* (SRL) ke Prokrastinasi Akademik

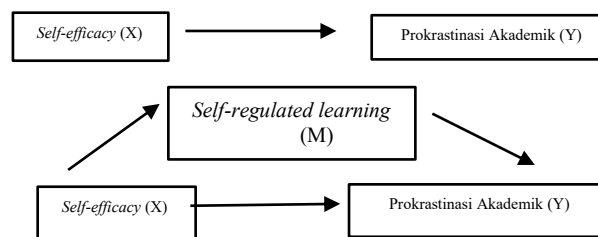
Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.554 <sup>a</sup>	.307	.299	8.44658
a. Predictors: (Constant), SE, SRL				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5492.558	2	2746.279	38.493	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	12413.984	174	71.345		
	Total	17906.542	176			
a. Dependent Variable: PA						
b. Predictors: (Constant), SE, SRL						

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	88.272	5.367		16.448	<.001
	SRL	-.294	.082	-.294	-3.583	<.001
	SE	-.881	.228	-.317	-3.860	<.001
a. Dependent Variable: PA						

**Tabel 5.** Hasil Uji Sobel-Test

Input:		Test statistic:	p-value:
$t_a$	11.022	Sobel test: 6.24784645	0
$t_b$	-7.584	Aroian test: 6.23046729	0
		Goodman test: 6.26537185	0
Reset all		Calculate	

**Gambar 1.** Analisis Mediasi

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 1, setelah dianalisis besarnya koefisien regresi unstandardized pada model hipotesis ditemukan bahwa *self-efficacy* berdampak langsung pada *self-regulated learning* sebesar 1,780 ( $p=0,001$ ), *self-regulated learning* berdampak langsung pada prokrastinasi akademik sebesar -0,497 ( $p=0,001$ ) dan *self-efficacy* berdampak langsung pada prokrastinasi akademik sebesar -1,404 ( $p=0,001$ ) yang berarti signifikan secara statistik. Dampak tidak langsung dari *self-efficacy* melalui *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dapat dihitung melalui  $a \times b = 1,780 \times -0,497 = -0,885$  (koefisien regresi parsial  $c'$ ), sedangkan dampak total *self-efficacy* melalui *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dapat dihitung melalui  $c' + c = -0,885 + -1,404 = -2,289$ .

*Self-regulated learning* secara signifikan memediasi hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian standard error  $ab$  dapat dihitung melalui hasil uji sobel test yang menunjukkan hasil kalkulasi  $Z = 6,247 > 1,96$  (nilai  $z$  mutlak) dan salah satu syarat terpenuhinya efek mediasi adalah  $c' < c$  yang berarti variabel mediator, *self-regulated learning* dinilai secara signifikan memediasi hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik dengan *self-regulated learning* sebagai variabel mediator dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya dampak langsung dari *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *self-regulated learning* dalam belajar maka prokrastinasi akademik mahasiswa akan semakin rendah dan semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi dan semakin rendah *self-efficacy* maka akan meningkatkan prokrastinasi akademiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Khandemir (2014) yang juga melakukan penelitian terkait *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dalam belajar yang menemukan bahwa bahwa *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dalam belajar dapat memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Peran *self-regulated learning* dalam belajar dan *self-efficacy* dapat memprediksi sebesar 55,4% prokrastinasi mahasiswa. Dalam hal ini mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* dalam belajar akan memiliki tujuan akademis yang jelas dan mampu mengatur cara belajarnya sehingga mampu mencapai tujuan yang ingin dicapainya dalam hal akademis. Mahasiswa menjadi termotivasi untuk berhasil dengan membuat rencana-rencana akademis. Tidak hanya itu, mahasiswa yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya juga akan yakin akan hasil yang akan dicapainya. Ia akan menjadi lebih tekun dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi hambatan dan kesulitan dalam pencapaian



akademisnya. Dengan demikian, mahasiswa akan lebih teratur dalam perencanaan akademisnya sehingga prokrastinasi yang dilakukan cenderung minimal. (Klassen, 2008) Prokrastinasi disebabkan karena mahasiswa kurang mampu melakukan *self-regulated learning* dalam belajar serta memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki manajemen waktu yang buruk, tujuan yang tidak realistis, locus kendali diri yang rendah dan keyakinan yang irrasional akan kemampuan yang dimiliki sehingga mengakibatkan cemas dan takut akan kegagalan. Hal ini diperkuat dengan kajian teori dari Knaus (2002) mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat dikurangi menggunakan metode *self-regulated learning*. Metode ini lebih dikenal dengan metode PURRRR (*Pause, Utilize, Reflect, Reason, Respond, and Revise*). Steel, (2007) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan karena kegagalan pengaturan diri (*self-regulatory*) yang dilakukan oleh individu. Akibatnya individu mengalami kegagalan dalam membuat prioritas jangka pendek maupun jangka panjang dalam mengerjakan sebuah tugas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafiq (2021) dengan judul “Hubungan *Self-Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring Masa Pandemi Covid-19”

Mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan tidak memiliki tujuan akademis yang konkrit dan abstrak serta tidak mampu menentukan tujuan yang spesifik serta usaha yang perlu dikembangkan untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa mudah terpengaruh aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas akademiknya. (Knaus, 2000). Pembelajaran di Perguruan Tinggi memiliki pola pendidikan untuk orang dewasa yang mana proses belajar dalam bentuk pengarahan diri sendiri untuk memecahkan permasalahan. Gaya belajar mahasiswa sebagai orang dewasa memiliki perbedaan dalam hal otonomi belajar dengan remaja. Mahasiswa memiliki kewenangan untuk mengatur waktu belajarnya sendiri tanpa harus ada pengawasan dan pengaturan dari orang dewasa lain. Mahasiswa pun memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya untuk menyelesaikan berbagai level tugas, cakupan tugas yang luas serta mempertahankan semangatnya untuk menuntaskan penyelesaian tugas. (Santrock, 2020).

## KESIMPULAN

*Self-regulated learning* dalam penelitian ini berperan sebagai variabel mediator, berperan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik akan dapat membuat rancangan belajar yang lebih bersifat mandiri, penetapan tujuan, pengaturan, monitoring dan penilaian diri yang objektif dalam proses belajar (Zimmerman, 2004). Mahasiswa dengan prokrastinasi akademik akan menunjukkan tingkah laku memperlama waktu untuk bersiap mengerjakan tugas, hingga menghabiskan waktu percuma dalam hal-hal lain. (Steel, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar *self-regulated learning* lebih diperhatikan, mengingat peran pentingnya yang bersifat negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-regulated learning* cenderung dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, intervensi atau program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan *self-regulated learning* sangat dianjurkan agar menekan tingkat prokrastinasi akademik di kalangan pelajar atau mahasiswa.

## DAFTAR REFERENSI

1. Artino Jr, A. R. (2009) Are view of the motivated strategies for learning questionnaire. *Thesis*. University of Connecticut.
2. Bandura, A. (1997) *Self Efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
3. Bosscher, R.J. & Smit, J.H. (1998). Confirmatory faktor analysis of the General Self-Efficacy Scale. *Behavior Research and Therapy*, 36,339-343.
4. Budiastuti, Dyah dan Agustinus Bandur. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
5. Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 55–65.
6. Eddy Roflin. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. Pekalongan - Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding.
7. Ferrari, Josef, R; Johnson & Mccown (1995). Procrastination and task avoidance: *Theory, research and treatment*. New York: lenum press.
8. Jayusman Iyus dan Shavab O.A.K. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak: Vol.7 No.1 April 2020* [1]
9. Kandemir, M., (2014). “Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic, Self-efficacy, Life Satisfaction and Demograpics Variabel”. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 152, 2014,188–193. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
10. Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931. <https://doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>.
11. Knaus, W. (2000). “Procrastination, Blame, and Change”. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 2000, 153-16
12. Knaus, W. (2002). *The Procrastination Woorkbook*. American: New Herbinger
13. Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., & Mckeachie, W. J. (1993). Reliability and Predikitive Validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MsLq), *Educational and Psychological Measurement*, 53: 801-813.
14. Santrock, John W. (2020). *Life-Span Development* (10th – International Student Edition). New York: McGraw-Hill
15. Sherer, M., Maddux, J.E., Mercadante, B., Prentice- Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W., (1982). *The Self-Efficacy Scale. Construction and Validation Psychological Reports*, (51), 663-667.
16. Solomon, L. J., dan Rothblum, E. J. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi:10.1037/0022-0167.31.4.503>
17. 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>
18. Steel, P. , & K. K. B. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

19. Syafiq, Najla. (2021). Hubungan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
20. Vardia, M. A., & Kamilah, N. F. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Problem-Solving dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Raden Rahmat. *Flourishing Journal*, 2(7).  
<https://doi.org/10.17977/um070v2i72022p522-528>
21. Wahyuningsih, N. K. A. T., Manangkot, M. V., & Rahajeng, I. M. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 109.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p14>
22. Widyaningrum, R. , & S. T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 1–6.
23. Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Selfregulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179 –187.
24. Woodruff, S. I. & Cashman, J. F. (1993). Task, Domain, and General Self-efficacy: A Reexamination of The Self-efficacy Scale. *Psychological Reports*, 72, 423-432  
<https://doi.org/10.2466/pr0.1993.72.2.423>
25. Wulandari, M. , & M. S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–443.
26. Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*,. 81, (3), 329-339
27. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge/Taylor & Francis Group.