

Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir di Masa Pandemi Covid-19

Helma Lutfia, Yulia Hairina, Musfichin
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: helmalutfiafia@gmail.com

Abstract

The Covid-19 has changed everything, one of which is the aspect of education in universities. This affects the work on students' final assignments such as doing academic procrastination. If it is done consciously and repeatedly, it can have many negative impacts on students, including not graduating on time, which is more than eight semester. This behavior can be reduced if the individual has good self-regulation. The research hypothesis is that there is a correlation between self-regulation on academic procrastination in students when doing their final assignments. This research uses a quantitative approach as well as the type of correlational research. The subjects are students of Islamic Psychology 2016 with a population and sample of 52 people. The results of this research revealed that there was a significant relationship between self-regulation and academic procrastination and the direction of the correlation was negative ($r_{xy} = -0.336$; $p = 0.015$). This can be a reinforcement of previous findings, provide thought and theoretical contributions to psychological research. Further researchers are expected to be able to develop it with Islamic theories.

Keywords: Academic Procrastination; Covid-19; Final Assignments; Self-Regulation

Abstrak

Covid-19 membuat semua mengalami perubahan, salah satunya aspek pendidikan yang ada di perguruan tinggi. Hal tersebut mempengaruhi pengerjaan tugas akhir mahasiswa seperti melakukan prokrastinasi akademik. Jika dilakukan secara sadar dan berulang-ulang dapat memberikan banyak dampak negatif bagi mahasiswa diantaranya tidak lulus tepat waktu yaitu lebih dari delapan semester. Perilaku ini dapat berkurang jika individu mempunyai regulasi diri yang bagus. Hipotesis penelitian yaitu ada korelasi diantara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir. Riset ini memakai pendekatan kuantitatif serta jenis penelitian korelasional. Subjek riset yaitu mahasiswa Psikologi Islam 2016 dengan populasi dan sampel sama-sama berjumlah 52 orang. Hasil riset ini mengungkapkan bahwa terdapat ikatan yang berarti diantara regulasi diri dan prokrastinasi akademik serta arah korelasi negatif ($r_{xy} = -0,336$; $p = 0,015$). Hal ini dapat menjadi penguat penemuan-penemuan sebelumnya, memberikan sumbangan pemikiran dan teoritis bagi penelitian psikologi. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkannya dengan teori-teori keislaman.

Kata kunci: Covid-19; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri; Tugas Akhir

Pandemi Covid-19 yang terjadi membuat semua mengalami perubahan, tidak terkecuali pada aspek pendidikan, termasuk perguruan tinggi. Adanya *social distancing* dan kuliah daring juga berimbas pada proses pembimbingan skripsi oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini pun senada dengan riset Ayu, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan pada proses bimbingan sebanyak 74.05% di masa pandemi.

Adapun berbagai kendala terkait dengan faktor bimbingan yang dialami mahasiswa seperti: dosen pembimbing yang lama dalam mengoreksi naskah skripsi, dosen yang sibuk, terbatasnya masukan dosen pembimbing terkait skripsi, waktu bimbingan juga terbatas dan tidak memahami maksud dari dosen. Kebanyakan mahasiswa menyatakan bahwa bimbingan daring menyebabkan sesi diskusi menjadi terbatas. Sedangkan ada juga mahasiswa yang merasa pertanyaan/permasalahan yang mereka sampaikan secara tertulis tidak terlalu mendapatkan jawaban yang jelas dari dosen yakni sebanyak lebih dari separu mahasiswa. Hal ini tentunya dapat mengakibatkan kesalah pahaman antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. (Ayu, 2020).

Penelitian selanjutnya juga menyatakan bahwasanya aspek luar memberikan dampak pada penyelesaian skripsi di masa pandemi Covid-19 dengan jenis permasalahan tertinggi yaitu 62,48%. Adapun aspek luar tersebut sebagai berikut: prasarana, dosen pembimbing, tatanan administrasi, lingkungan, dan aktivitas yang lain. Dari semua aspek, dosen pembimbing menjadi permasalahan yang lebih banyak dirasakan para mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir dimasa pandemi Covid-19, yaitu 90,70 dengan kategori sangat tinggi (Wijayanti, 2021).

Hal tersebut juga selaras dengan temuan peneliti saat melakukan studi pendahuluan, mereka beranggapan pandemi Covid-19 mempengaruhi dalam proses pengerjaan tugas akhir. Mahasiswa menjadi menghindar saat mengerjakan tugas akhir dengan berbagai alasan diantaranya, karena kesulitan dalam melakukan bimbingan di masa pandemi, kesulitan mencari literatur dikarenakan adanya penutupan fasilitas kampus berupa perpustakaan, tidak dapat melakukan penelitian lapangan yang mengharuskan berinteraksi dengan subjek, hingga mahasiswa yang harus mengganti judul penelitian karena tidak bisa dilanjutkan akibat pandemi Covid-19. Dan berdasarkan penuturan mereka menghindar saat mengerjakan tersebut diperbuat atas kesadaran dirinya sendiri serta terjadi berulang-ulang.

Menghindar atau melakukan penundaan yang terjadi pada mahasiswa merupakan sebuah sikap yang mengarah pada perilaku prokrastinasi. Pada khasanah ilmiah psikologi ada sebutan prokrastinasi yang memperlihatkan perilaku serta sikap yang mempunyai ciri berupa mengulur ataupun memperpanjang waktu. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan sikap menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan pada ranah akademik (Wulan & Abdullah, 2014).

Adapun pendapat Siaputra, penundaan tugas akhir bisa diakibatkan oleh banyak hal antara lain perilaku mahasiswa yang kurang disiplin seperti telat ataupun tidak ikut bimbingan skripsi yang jadwalnya sudah ditetapkan, dosen pembimbing susah dijumpai, belum memperoleh persetujuan oleh dosen contohnya, kurang memuaskannya revisi yang diberikan, dosen pembimbing yang belum menyetujui judul skripsi, kesulitan mencari literatur yang berhubungan dengan skripsi misalnya jurnal, buku dan referensi lainnya (Zusya & Akmal, 2016).

Bagi Ferrari dkk, selaku sebuah sikap penundaan prokrastinasi akademik terwujud dalam 4 penanda serta mampu dilihat berdasarkan karakteristik tertentu seperti: 1) Melakukukan penundaan saat hendak membereskan; 2)

Lamban saat menuntaskan tugas-tugas dikarenakan mengerjakan sesuatu yang tidak perlu; 3) Ketidak seimbangan waktu mengenai rencana yang telah dibuat dengan kinerja sesungguhnya; 4) Melaksanakan kegiatan lainnya yang dirasa lebih mengasyikkan (Fauziah, 2015).

Terdapat banyak sekali faktor yang bisa menyebabkan individu melakukan perilaku penundaan dalam ranah akademik diantaranya memiliki pikiran irasional, misal “masih bisa dilakukan esok hari”, “saya memiliki kemampuan untuk mengerjakannya dengan segera”. Disisi lain memiliki keinginan mendapat kebahagiaan sementara yang dianggap sangat memikat sehingga menjadi alasan melakukan sikap prokrastinasi. Adapun alasan yang lain dikarenakan seseorang tersebut memiliki regulasi diri yang rendah, hal ini juga dapat menjadi sebuah faktor yang penting dalam menyebabkan individu melakukan sikap prokrastinasi atau penundaan (Ermida, 2012).

Menurut Sirois dan Pychyl, prokrastinasi adalah suatu bentuk kegagalan seseorang dalam meregulasikan diri (Sirois & Pychyl, 2013). Individu yang mempunyai regulasi diri tinggi akan menyadari bahwa kesenangan sesaat mampu membahayakan serta menjauhkan diri dari perolehan tujuan jangka panjang, sehingga ia lebih memilih untuk meninggalkan kesenangan sementara tersebut demi tercapainya tujuan (Kelley dkk., 2015).

Regulasi diri ialah keahlian yang dimiliki individu guna mengendalikan apa yang hendak dicapai serta tingkah lakunya sendiri, memutuskan sasaran, serta memberi hadiah kepada dirinya sendiri ketika berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan regulasi diri yang dikemukakan oleh Bandura yakni sebuah keahlian yang dimiliki seseorang dalam hal berpikir, setelah itu dengan adanya keahlian tersebut ia dapat mengatur lingkungan sehingga terjadilah modifikasi lingkungan. Berlandaskan pada pemaparan di atas maka didapat kesimpulan berupa, regulasi diri ialah keahlian dalam mengatur,

mengendalikan, penilaian diri, serta memastikan respon diri atas kegagalan maupun keberhasilannya (Mu'min, 2016).

Adapun regulasi diri yang dikemukakan oleh Ghufron yakni regulasi diri berhubungan dengan diri yang mengalami kenaikan baik dari sisi perasaan, pikiran hingga tindakan yang telah direncanakan serta terdapat timbal baik yang diserasikan dengan keberhasilan tujuan. Dengan istilah lain regulasi diri memiliki keterkaitan dengan semangat, metakognitif, serta sikap yang berpartisipasi secara dinamis dalam mencapai tujuan individu (Hasim dkk., 2019). Oleh karena itu dibutuhkan regulasi diri pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir selama pandemi Covid-19, agar mahasiswa mampu menyelesaikan studinya dengan tanggung jawab yang penuh. Individu yang pandai meregulasikan dirinya akan condong menjadi orang sukses dalam hal akademik. Mereka sanggup belajar secara efisien dengan memadukan *academic learning skill* (keahlian belajar akademis) serta kontrol diri yang membuat proses belajar jadi lebih gampang sehingga mereka lebih termotivasi (Husna dkk., 2014). Adapun hipotesis dipenelitian ini yakni terdapat korelasi diantara regulasi diri dan juga prokrastinasi akademik mahasiswa PI (Psikologi Islam) UIN Antasari.

Metode

Peneliti menggunakan 2 variabel dalam riset ini berupa regulasi diri sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Adapun populasi pada riset ini ialah mahasiswa Psikologi Islam (PI) 2016 UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2016 yang berjumlah 52 orang, yakni mereka yang belum melakukan sidang akhir skripsi ataupun wisuda. Kemudian sampel penelitian juga berjumlah 52 orang diambil dari keseluruhan jumlah populasi dikarenakan subjek < 100 orang.

Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa 2 skala psikologi yakni skala regulasi diri 13 item dan skala prokrastinasi akademik 24 item, yang mana masing-

masing skala telah melalui uji coba atau *try out* terlebih dahulu. Kemudian tahap selanjutnya peneliti melaksanakan pengambilan data menggunakan kuesioner dengan bantuan *google form*. Setelah semua data tersebut terkumpul, peneliti melakukan teknik analisis statistik berupa uji korelasi *product moment* yang dibantu program SPSS 19 for windows.

Hasil

Berdasarkan data yang diolah melalui program SPSS maka dapat diketahui analisis deskriptif pada riset ini sebagai berikut:

Tabel 1
Descriptive Statistics

Variabel	N	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	52	16	39	1479	28,44	5,407
Prokrastinasi Akademik	52	52	74	3246	62,42	5,592

Berdasarkan tabel di atas maka bisa diketahui bahwasanya regulasi diri (variabel X) dengan nilai minimum 16, nilai maksimum 39, nilai sum 1479, mean 28,44 dan standar deviasi yaitu 5,407. Sedangkan pada prokrastinasi akademik (variabel Y) nilai minimum 52, nilai maksimum 74, sum 3246, mean 62,42 dan standar deviasi yaitu 5,592. Untuk mengetahui tinggi rendahnya regulasi diri dan juga prokrastinasi akademik mahasiswa PI maka dapat dilakukan kategorisasi. Berikut ini adalah kategorisasi dari variabel regulasi diri setelah dilakukan perhitungan sesuai rumus yang sudah ditetapkan yaitu:

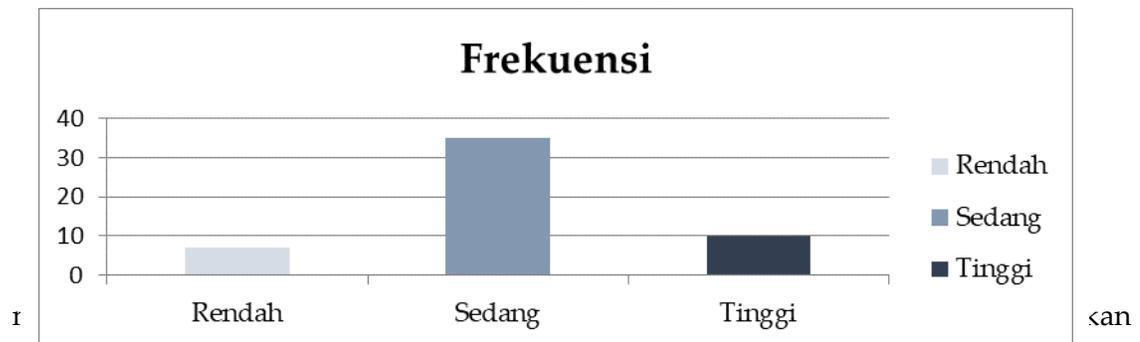
Tabel 2
Kategori Normatif Regulasi Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 23,033$	Rendah	7	13,5%

$23,033 \leq X < 33,847$	Sedang	35	67,3%
$X \geq 33,847$	Tinggi	10	19,2%
Total		52	100%

Berdasarkan table di atas maka dapat diketahui bahwasanya mahasiswa PI mempunyai regulasi diri kategori rendah 7 mahasiswa dengan persentase sebesar 13,5%. Kemudian regulasi diri kategori sedang 35 mahasiswa dengan persentase sebesar 67,3%. Sedangkan regulasi diri pada kategori tinggi 10 mahasiswa dengan persentase sebesar 19,2%. Adapun diagram frekuensi kategori pada regulasi diri dapat dilihat di bawah ini:

Diagram 1
Frekuensi Kategori Regulasi Diri



tugas akhir saat pandemi Covid-19. Adapun frekuensi regulasi diri mahasiswa terbesar yaitu 35 dari 52 orang total keseluruhan responden. Temuan ini tentunya mampu menjawab rumusan permasalahan pertama pada penelitian ini. Kemudian berikut ini terdapat pula kategorisasi pada prokrastinasi akademik (variabel Y) sebagai berikut:

Tabel 3
Kategori Normatif Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 56,828$	Rendah	10	19,2%
$56,828 \leq X < 68,012$	Sedang	31	59,6%

$X \geq 68,012$	Tinggi	11	21,2%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa Psikologi Islam memiliki prokrastinasi akademik kategori rendah sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 19,2%. Kemudian prokrastinasi akademik kategori sedang sebanyak 31 orang dengan persentase sebesar 59,6%. Sedangkan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebanyak 11 orang mahasiswa dengan persentase sebesar 21,2%. Adapun diagram frekuensi kategori pada prokrastinasi akademik dapat dilihat di bawah ini:

Diagram 2
Frekuensi Kategori Prokrastinasi Akademik



Bersumber pada diagram 2 hingga bisa peneliti simpulkan bahwasanya tingkatan prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa PI UIN Antasari ketika menyelesaikan tugas akhir saat masa pandemi Covid-19 ada dalam kelompok sedang dengan jumlah frekuensi tertinggi yaitu 31 dari 52 orang total keseluruhan responden dengan persentase sebesar 59,6%. Temuan ini tentunya mampu memberikan jawaban atas rumusan permasalahan kedua pada penelitian ini.

Adapun sebelum melaksanakan uji hipotesis, maka periset terlebih dulu melakukan proses uji asumsi dasar berupa uji normalitas dan juga uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4
Uji Normalitas

		Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik
N		52	52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28,44	62,42
	Std. Deviation	5,407	5,592
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,073
	Positive	,103	,071
	Negative	-,083	-,073
Kolmogorov-Smirnov Z		,744	,523
Asymp. Sig. (2-tailed)		,637	,947

Dasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwasanya nilai $p=0,637$ untuk a. Test distribution is Normal regulasi diri, kemudian pada prokrastinasi akademik $p=0,947$ ($p=0,637; p=0,947 > 0,05$).

b. Calculated from data

Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa data pada riset ini terdistribusi normal. Tahap selanjutnya dapat pula dilihat uji linearitas pada berikut ini:

Tabel 5
Uji Linearitas

		Sum of	Mean				
		Squares	df	Square	F	Sig.	
Prokrastinasi	Between	(Combined)	719,559	19	37,872	1,385	,203
Akademik *	Groups	Linearity	180,492	1	180,492	6,600	,015
Regulasi Diri		Deviation from	539,067	18	29,948	1,095	,399
		Linearity					
		Within Groups	875,133	32	27,348		
		Total	1594,692	51			

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwasanya nilai signifikansi $0,399 > 0,05$ ($p > 0,05$), sehingga dapat peneliti simpulkan terdapat sebuah hubungan linear antara variabel penelitian. Dikarenakan kedua syarat sudah terpenuhi, kemudian data yang ada selanjutnya peneliti olah dengan dibantu *software* SPSS untuk melakukan uji hipotesis dan diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 6
Correlations

		Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-,336*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	52	52
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-,336*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	52	52

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan data yang ada ditabel 6 diketahui bahwasanya hasil uji hipotesis yaitu $0,015 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi signifikan diantara variabel dikarenakan nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwasanya **Ha diterima** sedangkan **Ho ditolak**. Adapun bunyi hipotesis yang diterima pada penelitian ini ialah: “*terdapat korelasi yang berarti atau signifikan diantara regulasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Islam (PI) UIN Antasari dalam mengerjakan tugas akhir di masa pandemi Covid-19*” dengan arah korelasi negatif. Semakin rendah regulasi diri pada mahasiswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu pun sebaliknya.

Pembahasan

Hasil riset ini menunjukkan bahwasanya regulasi diri pada mahasiswa Psikologi Islam (PI) UIN Antasari, diketahui dan didapatkan hasil penelitian berupa tingkat regulasi diri berada dalam kategori sedang. Artinya regulasi diri yang ada pada mahasiswa PI cukup baik ketika menyelesaikan tugas akhir dimasa pandemi Covid-19. Hal ini dibuktikan dengan adanya temuan sebanyak 67,3% dari total keseluruhan mahasiswa yang berjumlah 52 orang memiliki tingkat regulasi diri kategori sedang dengan jumlah frekuensi tertinggi sebanyak 35 orang mahasiswa. Kemudian pada regulasi diri kategori rendah hanya terdapat 7 orang mahasiswa PI yang memiliki

regulasi diri rendah dengan persentase sebesar 13,5%. Dan regulasi diri pada kategori tinggi terdapat sebanyak 10 orang mahasiswa PI UIN Antasari yang memiliki regulasi diri tinggi dengan persentase sebesar 19,2%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa PI UIN Antasari yang memiliki regulasi diri pada kategori sedang ketika menyelesaikan tugas akhir saat pandemi Covid-19. Sehingga dapat pula diketahui bahwa subjek memiliki penilaian diri terhadap kualitas dan juga kuantitas yang cukup bagus, orisinalitas tingkah laku dalam menyelesaikan tugas akhir pun cukup baik, subjek juga cukup mampu melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi dalam menyelesaikan tugas akhir, kadang-kadang membandingkan tingkah lakunya dengan aturan atau norma yang sudah ada atau tingkah laku orang lain, subjek pun memiliki kemampuan dalam menilai berdasarkan suatu aktivitas yang cukup bagus, subjek juga kadang-kadang mampu menilai diri secara positif atau baik maupun negatif atau buruk, dan jarang memberi hadiah maupun hukuman terhadap diri sendiri saat menyelesaikan atau tidak menyelesaikan tugas akhirnya. Temuan ini relevan dengan penelitian Fatmawati, yang mana hasil penelitiannya menunjukkan regulasi diri pada remaja di keluarga bercerai juga berada dalam kategori sedang yakni 23 orang atau 23% (Fatmawati, 2018).

Regulasi diri ialah salah satu faktor yang bisa mengurangi atau bahkan menghindarkan para mahasiswa untuk melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam akademik. Menurut riset yang telah dilakukan Dami dan Parikaes, akan lebih baik apabila individu mempunyai sikap regulasi diri yang tinggi dibandingkan individu dengan regulasi rendah. Dikarenakan jika regulasi diri tersebut tinggi maka individu akan tekun belajar serta terus menerus tanpa mengenal putus asa dan mampu mengesampingkan segala hal yang dapat mengganggu belajarnya sehingga ia bisa mencapai tujuan yang diinginkan (Dami & Parikaes, 2018).

Adapun menjawab rumusan permasalahan yang kedua terkait prokrastinasi akademik pada mahasiswa PI UIN Antasari, diketahui serta didapatkan hasil penelitian berupa tingkat prokrastinasi akademik juga ada dikategori sedang. Yang mana artinya

cukup sering mahasiswa PI melakukan prokrastinasi akademik dalam hal menyelesaikan tugas akhir saat pandemi Covid-19. Hal ini pun dibuktikan dengan adanya temuan sebanyak 59,6% dari total keseluruhan mahasiswa yang berjumlah 52 orang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi tertinggi sebanyak 31 mahasiswa PI. Kemudian pada prokrastinasi akademik kategori yang rendah hanya ada 10 mahasiswa PI yang mempunyai prokrastinasi akademik rendah ketika mereka menyelesaikan tugas akhir saat pandemi Covid-19 dengan persentase sebesar 19,2%. Dan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi terdapat sebanyak 11 orang mahasiswa PI UIN Antasari yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi ketika mereka menyelesaikan tugas akhir saat masa pandemi Covid-19 dengan persentase sebesar 21,2%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa PI UIN Antasari yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang ketika menyelesaikan tugas akhir mereka saat masa pandemi Covid-19. Sehingga dapat pula diketahui bahwa subjek tidak terlalu sering menunda dalam menyelesaikan tugas akhir, jarang terlambat dalam mengerjakan tugas akhirnya, waktu yang sudah direncanakan subjek terhadap pengerjaan tugasnya dalam menuntaskan tugas akhir jaraknya tidak terlalu lama, dan subjek pun hanya kadang-kadang memilih untuk melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih mengasyikkan daripada menyelesaikan tugas akhirnya. Temuan ini pun sejalan dengan riset Tuaputimain, dengan hasil riset yaitu prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir juga termasuk dalam katagori sedang yaitu sebesar 67,8% (Tuaputimain, 2021).

Meski sikap prokrastinasi meberikan dampak yang negatif bagi pelakunya, akan tetapi masih banyak sekali mahasiswa yang melakukannya dengan bermacam-macam alasan. Seperti halnya riset yang dilaksanakan oleh Fauziah, alasan para mahasiswa yakni dikarenakan ada rasa malas, *refreshing* atau suka main, *moody* atau perubahan suasana hati, *deadline* pengumpulan yang masih lama atau minimnya perencanaan. Tidak hanya itu anggapan mahasiswa tentang tingkatan kesusahan tugas, mengharapkan bantuan teman, minimnya rujukan dari tugas yang dikerjakan, lebih

menprioritaskan kegiatan luar kampus semacam organisasi, tugas dirasa tidak menarik, persepsi terhadap dosen, mempunyai kegiatan yang padat, dan tidak mengerti arahan tugas yang telah diberikan (Fauziah, 2015).

Hasil penelitian membuktikan adanya korelasi diantara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa PI UIN Antasari dalam menyelesaikan tugas akhir saat pandemi Covid-19. Hasil analisis data skala pengukuran regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik membuktikan bahwa ada terdapat korelasi yang bermakna atau signifikan diantara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa. Karena saat dilakukan uji korelasi *product momen* dari *Pearson* didapat nilai $r_{xy} = -0,336$; $p = 0,015$; yang artinya $p < 0,05$ sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa regulasi diri memiliki korelasi terhadap prokrastinasi akademik dengan arah korelasi yang negatif. Artinya jika semakin rendah regulasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa. Kemudian begitu pun sebaliknya, jika semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa maka semakin rendah pula regulasi diri yang ada pada mahasiswa. Dengan demikian temuan ini dapat menjawab rumusan masalah yang ketiga sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Kesimpulan

Regulasi diri pada mahasiswa Psikologi Islam berada dalam kategori sedang dengan frekuensi tertinggi yaitu 35 dari 52 orang total keseluruhan responden dengan persentase sebesar 67,3%. Adapun prokrastinasi akademik juga berada dalam kategori sedang dengan frekuensi tertinggi yaitu 31 dari 52 orang total keseluruhan responden dengan persentase sebesar 59,6%. Dan terdapat hubungan yang signifikan antar variabel dikarenakan nilai $p < 0,05$ ($0,015 < 0,05$) dengan arah korelasi negatif ($r_{xy} = -0,336$), sehingga dapat peneliti simpulkan bahwasanya H_a diterima sedangkan H_o ditolak.

Saran

Pihak kampus hendaknya melakukan pelatihan regulasi diri, memfasilitasi bimbingan rutin setiap minggu dan memberlakukan kebijakan-kebijakan yang mampu mendorong mahasiswa untuk mengerjakan tugas akhir. Adapun mahasiswa hendaknya tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik karena sangat merugikan diri sendiri, lebih menyadari peran dan kewajibannya sebagai mahasiswa. Sedangkan untuk peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan riset ini dengan tema atau variabel yang berbeda, serta mengaitkannya dengan berbagai teori keislaman.

Referensi

- Ayu, E. D. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UMS Dalam Penulisan Skripsi selama Pandemi Covid-19 Tahun Akademik 2019/2020 [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82–95.
- Ermida, F. Y. A. (2012). Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 39–47.
- Fatmawati, I. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di Keluarga yang Bercerai. Universitas Islam Indonesia.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. *Annual Conference on Islamic Education and Social Sains (ACIEDSS 2019)*, 1(1), 114–121.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.13 No.1, 50–63.
- Kelley, W. M., Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). In search of a human self-regulation system. *Annual review of neuroscience*, 38, 389.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Al-Ta'dib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1), 1–20.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115–127.
- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(1), 180–191.
- Wijayanti, L. N. (2021). Analisis Permasalahan Mahasiswa FKIP UMS dalam Penyelesaian Skripsi selama Pandemi Covid-19 Tahun Akademik 2019/2020.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).

Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
02-06-2022	15-06-2022	30-06-2022	30-06-2022	20-08-2023

Helma Lutfia, Yulia Hairina, Musfichin
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
E-mail: helmalutfiafia@gmail.com