HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

oleh

Ugas Munargo

NIM: 06071281722035

Program Studi Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

oleh

Ugas Munargo

NIM:06071281722035

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan
Dosen Pembimbing

Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd.
NIP. 199301252019032017

Mengetahui,

Ketua Jurusan	**Koordinator Program Studi**
Dr. Azizah Husin, M. Pd.	**Dra. Harlina, M.Sc.**
NIP. 196006111987032001	**NIP. 19504251987032001**

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA

oleh

Ugas Munargo

NIM:06071281722035

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Senin

Tanggal : 22 November 2021

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd.** ( )
2. **Anggota : Dr. Yosef, M. A.** ( )

Indralaya, 22 November 2021

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Dra. Harlina, M.Sc.

NIP. 19504251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ugas Munargo

NIM : 06071281722035

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam Skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 29 November 2021

s Munargo
I:06071281722035

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Pembelajaran Daring Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Koordinator Program Studi Pendidikan Ibu Harlina, M.Sc., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Oktober 2021

Penulis,

Ugas Munargo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....

HALAMAN PENGESAHAN ii

PERNYATAAN iv

PRAKATA v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GAMBAR x

DAFTAR LAMPIRAN xi

ABSTRAK xii

ABSTRACT xiii

BAB I LATAR BELAKANG 1

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Rumusan Masalah 5

1.3. Tujuan Penelitian 6

1.4. Manfaat Penelitian 6

1.4.1. Manfaat Teoritis 6

1.4.2. Manfaat Praktis 6

BAB II LANDASAN TEORI 8

2.1. Regulasi Diri 8

2.1.1. Pengertian Regulasi Diri 8

2.1.2. Aspek Regulasi Diri 9

2.1.3. Tahap Regulasi Diri 10

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri 11

2.2. Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Daring 12

2.2.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Daring 12

2.2.2. Ciri- ciri Prokrastinator 13

2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Daring 13

2.2.4. Aspek Prokrastinasi Akademik 14

2.3. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik 15
2.4. Kerangka Berpikir 17

BAB III METODE PENELITIAN 18
3.1. Metode Penelitian 18
3.2. Variabel Penelitian 18
3.3. Definisi Operasional 18
3.3.1. Regulasi Diri 18
3.3.2. Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Daring 19
3.4. Populasi dan Sampel 19
3.4.1. Populasi 19
3.4.2. Sampel 20
3.5. Lokasi dan Waktu Penelitian 21
3.5.1. Lokasi Penelitian 21
3.5.2. Waktu Penelitian 21
3.6. Metode Pengumpulan Data 21
3.6.1. Instrumen Penelitian 22
3.7. Validitas dan Reliabilitas 24
3.7.1. Validitas 24
3.7.2. Reliabilitas 26
3.8. Teknik Analisis Data 27
3.8.1. Uji Normalitas 27
3.8.2. Uji Linearitas 27
3.8.3. Uji Hipotesis 27
3.9. Hipotesis Penelitian 28
3.10. Kriteria Kategorisasi 28
3.10.1. Kategorisasi Gambaran Tingkat Regulasi Diri dan Tingkat Prokrastinasi Akademik 28
3.10.2. Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional 29
3.11. Prosedur Penelitian 29
3.11.1. Tahap Persiapan 29
3.11.2. Tahap Penelitian 30
3.11.3. Tahap Akhir 30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 31
4.1. Hasil Penelitian 31
4.1.1. Deskripsi Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri Keseluruhan 31
4.1.2. Deskripsi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Keseluruhan 33
4.2. Analisis Uji Korelasi Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik .. 34
4.2.1. Uji Normalitas 34
4.2.2. Uji Linearitas 35
4.2.3. Uji Hipotesis 36
4.3. Pembahasan 37
4.4. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian 41
4.4.1. Kelebihan 41
4.4.1. Keterbatasan 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 42
5.1. Kesimpulan 42
5.2. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA 44

LAMPIRAN 48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Populasi Mahasiswa BK kelas Indralaya 20
Tabel 3. 2. Sampel Mahasiswa BK kelas Indralaya 21
Tabel 3. 3. Kisi-kisi Skala Regulasi Diri (Sebelum Diuji) 23
Tabel 3. 4. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi 23
Tabel 3. 5. Skor Item 24
Tabel 3. 6. Kisi-kisi Skala Regulasi Diri 25
Tabel 3. 7. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi 26
Tabel 3. 8. Reliability Statistics 26
Tabel 3. 9. Kriteria Kategorisasi 29
Tabel 3. 10. Interpretasi Koefisien Korelasi 29
Tabel 4. 1. Deskripsi Data Penelitian 31
Tabel 4. 2. Distribusi Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri Keseluruhan 32
Tabel 4. 3. Distribusi Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik 33
Tabel 4. 4. *One-sample Kolmogorov-Smirnov* Uji Normalitas 35
Tabel 4. 5. Uji Linieritas (*Anova Table*) 35
Tabel 4. 6. Uji Korelasi Pearson Product Moment 36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian 18
Gambar 2. Hipotesis Statistik 28
Gambar 3. Diagram Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa 32
Gambar 4. Diagram Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa .. 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Penelitian 49
Lampiran 2. SK Pembimbing 50
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian 52
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli 53
Lampiran 5. Surat Izin Penggunaan Skala Prokrastinasi Akademik 55
Lampiran 6. Teknik *Simple Random Sampling* 56
Lampiran 7. Instrumen Penelitian Sebelum Validasi 57
Lampiran 8. Instrumen Penelitian Setelah Validasi 62
Lampiran 9. Tabulasi Data Regulasi Diri 69
Lampiran 10. Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik 72
Lampiran 11. Instrumen Belum Diisi 75
Lampiran 12. Instrumen Sudah Diisi 84
Lampiran 13. Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri (SPSS) 92
Lampiran 14. Uji Normalitas (SPSS) 92
Lampiran 15. Uji Normalitas (SPSS) 93
Lampiran 16. Uji Hipotesis (SPSS) 93

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan sebanyak 109 sampel yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* dari populasi. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik yang diperoleh melalui aplikasi *google form.* Analisis data dalam penelitian menggunakan *Pearson-product Moment* dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi (rhitung) rxy = -0,621 dengan rtabel = 0,1622 (rhitung > rtabel) dengan koefisien negatif (-) artinya terdapat hubungan negatif yang kuat pada regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada pembelajaran daring di mana semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: *Pembelajaran Daring, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri.*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination in online learning for counseling students at Sriwijaya University. This study is a quantitative correlational involving 109 samples using a simple random sampling technique. Data collection methods using self-regulation scale and academic procrastination scale were collected from a *google form*. Data analysis in this study using *Pearson-product Moment* with SPSS version 22. The results from data analysis show the correlation coefficient (rcount) rxy = -0.621 with rtable = 0.1622 (rcount > rtable) with a negative (-) coefficient, which means there is a strong negative relationship between self-regulation and academic procrastination in online learning. If self-regulation has a higher level, then academic procrastination shows lower, and if self-regulation has a lower level, then academic procrastination shows higher. This result to be expected can be a reference for students and next researches.

Keywords: *Academic Procrastination, Online Learning, Self-regulation.*

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan ialah suatu usaha individu yang berperan untuk membawa dan menggerakkan perubahan dalam berbagai aspek kemajuan seperti teknologi, sumber daya, dan juga pendidikan itu sendiri. Selain itu, pendidikan menjadi poin utama dalam membentuk kepribadian bangsa Indonesia, mengangkat identitas nasional dikancah internasional, dan mengenali jati diri bangsa sendiri (Irianto, 2011).

Kemajuan dalam suatu negara dapat diukur melalui indikator kualitas pendidikannya, selain itu juga dapat diukur melalui sistem pendidikan yang dianut suatu negara (Kadi & Awwaliyah, 2017). Survei pendidikan yang diselenggarakan *Programme for International Students Assessment* (PISA) pada 2018 terkait kualitas pendidikan negara-negara dunia yang diukur melalui tiga indikator yaitu membaca, matematika, dan sains, Indonesia berada pada peringkat ke-6 paling bawah dari 77 negara atau berada pada urutan ke-72. Hal ini menandakan kualitas pendidikan Indonesia masih tertinggal bahkan jika dalam cakupan asia tenggara, Indonesia berada di bawah negara tetangga seperti, Malaysia, Singapura dan Brunei.

Kualitas pendidikan juga berkaitan erat dengan sistem pembelajaran yang diterapkan, semakin bagus atau efektif sistem pembelajaran maka akan berdampak pada meningkatnya kualitas pendidikan. Pembelajaran yang efektif ialah faktor utama yang dapat meningkatkan keberhasilan proses dan hasil pembelajaran. Menurut Daulae (2014:132) pembelajaran efektif harus menjadi fokus khusus bagi pendidik untuk meningkatkan mutu pembelajaran. Oleh karena itu kualitas pendidikan dapat ditingkatkan melalui pembaharuan sistem pembelajaran guna untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembaharuan sistem pembelajaran pada pendidikan di Indonesia terjadi secara signifikan sejak terjadinya bencana virus Covid-19 yang menyerang saluran pernapasan manusia yang terindikasi berasal dari China pada Desember tahun 2019,

kemudian covid-19 dinyatakan sebagai wabah seluruh negara oleh badan kesehatan dunia pada Maret 2020. Perubahan sistem pembelajaran yang dimaksud adalah berubahnya sistem pembelajaran yang pada awalnya sistem pembelajaran dilakukan secara konvensional tatap muka bertransformasi menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang memanfaatkan jaringan atau internet dari pendidikan tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Pemanfaatan jaringan atau internet dinilai menjadi solusi yang ditawarkan oleh Mendikbud agar proses pembelajaran tetap terlaksana di tengah pandemi ini (Dewi dalam Handoyo, dkk., 2020:355). Namun, menurut Supomo (2020) sistem pembelajaran di tengah pandemi Covid-19 dinilai kurang efektif dari sistem pembelajaran tatap muka, tentu saja memberikan tantangan kepada pendidik maupun peserta didik itu sendiri.

Pembelajaran daring tersebut diatas memberikan dampak yang signifikan bagi guru dan peserta didik. Menurut Agoestyowati (2020:119-121) terdapat dampak positif maupun negatif dari pembelajaran daring. Dijelaskan, dampak positif yang dirasakan oleh mahasiswa STIAMI dengan adanya pembelajaran daring membuat mahasiswa lebih mandiri, pembelajaran yang lebih santai karena dapat dilaksanakan dimana saja, dan dapat belajar mengoperasikan aplikasi baru seperti *Zoom, Google Meet* dan aplikasi lain yang mendukung pembelajaran. Sedangkan dampak negatif dari PJJ yaitu penyampaian materi yang kurang efektif, pembelajaran yang terkadang hanya diberikan tugas saja, dan dosen sering lupa akan jadwal kuliah.

Selanjutnya, masalah yang sering kali muncul akibat dari pembelajaran daring ini yaitu internet yang sulit diakses, bantuan kuota internet yang tidak tepat guna, harga kuota yang tidak ramah dikantong, dan kepemilikan gawai (Handoyo, dkk., 2020:355). Selain itu, akibat dari pembelajaran daring menunjukkan beberapa peserta belajar kesulitan dalam belajar, tugas yang diberikan sulit untuk diselesaikan dikarenakan kurang mengerti maksud dari tugas tersebut dan banyaknya tugas dari guru membuat siswa juga menunda penyelesaian tugas-tugas tersebut (Ningsih, dkk., 2020:70). Penundaan dalam penyelesaian tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan terhadap sesuatu yang dilakukan dengan sengaja pada jenis tugas pendidikan, seperti pekerjaan rumah maupun tugas yang diberikan oleh dosen (Fitriya & Lukmawati, 2017:66). Menurut Ghufron & Risnawita (2017:149) prokrastinasi ialah kecenderungan individu menunda-nunda sesuatu atau tidak segera memulai mengerjakan ketika seseorang tersebut dihadapkan pada suatu tugas atau pekerjaan. Pelaku prokrastinasi atau orang yang sengaja menunda pekerjaan disebut prokrastinator.

Prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak kepada pelaku prokrastinasi akademik. Burhan & Herman, (2019:9) menyebutkan terdapat dampak positif serta dampak negatif terhadap pelaku prokrastinasi akademik. Dampak positif prokrastinasi akademik membuat pelaku merasa lebih memiliki motivasi dan inovasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas di akhir waktu pengumpulan dan dampak negatif dari prokrastinasi akademik yaitu menjadikan pelaku prokrastinasi akademik merasa bersalah karena tugas yang belum dikerjakan, pengerjaan tugas menjadi tidak optimal dan memungkinkan mendapatkan hukuman dari dosen. Selain itu, menurut Patrzek dalam Suhadianto & Pratitis (2020:216) menyebutkan prokrastinasi akademik akan berdampak pada plagiasi tugas yang dikerjakan dan mencontek serta menggunakan cara yang tidak baik pada saat ujian.

Menurut Solomon dalam Fitriya & Lukmawati (2017:66) terdapat faktor penyebab seseorang menjadi prokrastinator, yaitu takut gagal dengan tugas yang dikerjakan, tidak menyukai tugas dikarenakan faktor tertentu, dan memiliki ketergantungan dengan orang lain. Pada mahasiswa prokrastinasi kerap terjadi, Dalam penelitian Handoyo, dkk., (2020:356) mahasiswa menunjukkan angka yang tinggi terhadap prokrastinasi, hal ini disimpulkan bahwasanya mahasiswa kerap kali menunda-nunda pengerjaan tugas bahkan penyusunan skripsi, dimana prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor penting seperti efikasi diri, kontrol diri, *irrational beliefs,* dan salah satunya ialah regulasi diri.

Dalam pembelajaran jarak jauh saat ini, diperlukannya tingkat regulasi diri yang baik bagi peserta didik. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur atau mengendalikan dirinya sendiri dalam melakukan sesuatu (Hartini,

2020:9). Selain itu, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam pengaturan tingkah laku serta emosi pada diri sendiri, sehingga munculnya keinginan agar dapat mencapai apa yang diinginkannya (Fitriya & Lukmawati, 2017:68). Dari pendapat sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwasannya regulasi diri ialah kemampuan individu dalam mengontrol atau mengendalikan diri sendiri untuk bertindak agar dapat memenuhi apa yang ingin dicapainya.

Individu dengan tingkat regulasi diri yang baik akan mampu mengatur, mengukur serta merencanakan dirinya sendiri dalam beraktivitas seperti bersosial dan belajar. Selain itu, mampu memberikan kepercayaan diri dengan apa yang akan ia lakukan dan mampu berperilaku dengan baik sesuai dengan apa yang ingin dilakukan (Ghofar, 2014). Selanjutnya, seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu memiliki efikasi diri yang baik, dapat berpikir kritis, mampu mengatasi masalah dan terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa pentingnya mahasiswa dalam mengatur regulasi dirinya agar dapat terhindar dari masalah seperti prokrastinasi akademik. Kemudian, hal ini diperkuat dengan hasil temuan penelitian Marantika (2020:10) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Oleh karena itu, regulasi diri ialah faktor penting dalam pembentukan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Fenomena prokrastinasi akademik banyak terindikasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri. Hal ini berdasarkan hasil studi awal terkait ketepatan waktu mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri dalam mengumpulkan tugas pada semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021 pada pertemuan 9 di beberapa mata kuliah. Diperoleh data mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas sebesar 19% dari 68 mahasiswa semester 5 pada mata kuliah Praktik Konseling Adiksi Narkoba. Sebesar 21% dari 75 mahasiswa semester 3 pada mata kuliah Manajemen Bimbingan dan Konseling. Dan 16% atau 13 dari 80 mahasiswa semester 1 pada mata kuliah Kesehatan Mental.

Untuk mendapatkan data prokrastinasi yang lebih akurat, peneliti melakukan survei singkat terhadap 25 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017, 2018, 2019 dan 2020 pada tanggal 26 – 27 Februari 2021 dengan menggunakan bantuan *Google Form*, yang mana terlebih dahulu pertanyaan dikonsultasikan pada dosen pembimbing. Berdasarkan hasil survei didapatkan hasil sebanyak 84% mahasiswa menyatakan (Ya) bahwa mereka menunda dalam pengerjaan tugas yang diberikan. Selanjutnya sebanyak 12% mahasiswa menyatakan kadang terlambat dalam pengumpulan tugas, dan sebanyak 56% mahasiswa menyatakan mengerjakan tugas beberapa jam sebelum waktu pengumpulan tugas. Berdasarkan hasil survei diatas, bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri pada pembelajaran daring melakukan penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, wawancara tidak terstruktur yang dilakukan peneliti terhadap salah satu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, didapatkan hasil bahwasannya faktor yang menyebabkan subjek menunda pengerjaan tugas ialah karena kurang mengerti dengan tugas yang diberikan dan juga menunggu orang lain yang telah menyelesaikan tugas terlebih dahulu untuk melihat bagaimana kerangka berpikir penyelesaian tugas tersebut.

Bersumber dari paparan berbagai permasalahan yang ditemukan pada studi awal terkait dengan regulasi diri yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, maka saya tertarik melakukan penelitian berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah:

1. Bagaimana gambaran regulasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri pada pembelajaran daring?
2. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri pada pembelajaran daring?

3. Bagaimana hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pembelajaran daring pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri pada pembelajaran daring.
2. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri pada pembelajaran daring.
3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pembelajaran daring pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini ialah:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berkontribusi dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling dengan fokus regulasi diri dan prokrastinasi akademik.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

   Penelitian ini mampu mengubah pola pikir agar dapat meminimalisir prokrastinasi akademik yang mempengaruhi regulasi diri mahasiswa.
2. Bagi Dosen

   Penelitian ini diharapkan mampu menginspirasi untuk memberikan pembelajaran yang berfokus pada peningkatan regulasi diri mahasiswa agar dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.
3. Bagi Universitas

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap koleksi perpustakaan Universitas Sriwijaya dan dapat dimanfaatkan dengan sebaik mungkin oleh civitas akademik Universitas Sriwijaya.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penyusunan penelitian yang serupa.

DAFTAR PUSTAKA

Agoestyowati, R. (2020). Dampak positif dan negatif tentang pembelajaran online saat pandemi covid-19 melanda (April,Mei,Juni 2020) di institut STIAMI JAKARTA. *Jurnal Aksara Publik*, *4*(3), 1–9. https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (IV). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (II.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Brown, J. R., Miller, W. R., & Heather, N. (1998). Self-Regulation and The Addictive Behaviors. In *Applied clinical psychology. Treating addictive behaviors* (pp. 61–73). New York: Plenum Press.

Brown, J. R., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1991). *The Self-Regulation Questionnaire (SRQ)*.

Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10.

Daulae, T. H. (2014). Menciptakan Pembelajaran yang Efektif. *Forum Pedagogik*, *06*(02), 545.

Fitriya, & Lukmawati. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *2*(1), 63–74.

Ghofar, H. K. (2014). Hubungan antara adversity quotient dengan regulasi diri MA Darussalam Agung Buring Malang. *Skripsi.* Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, *3*(1), 355–361.

Hartini, Y. (2020). Hubungan Regulasi Diri dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu Kelas X Tahun Ajaran 2019/2020. *Skripsi.* Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.

Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. *Journal Annual Conference on Islamic Education and Social Sains*, *1*(1), 114–121.

Irianto, Y. B. (2011). *Kebijakan Pembaruan Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Iswati, F. (2020). Hubungan Antara Self Esteem dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya. *Skripsi.* Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.

Izna, F. (2016). Hubungan Antara *Locus of Control* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Palembang. *Skripsi.* FKIP: Universitas Sriwijaya.

Kadi, T., & Awwaliyah, R. (2017). Inovasi Pendidikan : Upaya Penyelesaian Problematika Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Islam Nusantara*, *1*(2), 144–155. https://doi.org/10.33852/jurnalin.v1i2.32

Lenne, R. L., & Mann, T. (2020). Self-Regulation. In *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (pp. 623–630). https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch113

Marantika, F. D. (2020). Korelasi antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *45*, 1–12.

Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19

Outbreak: Review of Gender Differences. *Psychocentrum Review*, *2*(2), 69–76. https://doi.org/10.26539/pcr.22321

Paramesti, A. (2019a). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Kecenderungan Adiksi Instagram pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas X. *Psychology Journal of Mental Health*, *1*(1), 52–65.

Paramesti, A. (2019b). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Kecenderungan Adiksi Instagram pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas X. *Skripsi.* Palembang: Psikologi Universitas Sriwijaya.

Permatasari, S. I. (2020). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivis Dan Non Aktivis. *Skripsi.* UM Surakarta.

Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *13*(1), 22–30. https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662

Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *9*(1), 46. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541

Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, *42*(1), 61. https://doi.org/10.22146/jpsi.6943

Rahayu, S. (2020). Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi. *Skripsi.* Indralaya: Psikologi Universitas Sriwijaya.

Rizka, K. (2020). Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang. *Skripsi.* Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.

Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif Kajian Teori Dan*

Praktik Bimbingan Dan Konseling, *8*(1), 8–17.

Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, *5*(1), 44–49.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhadianto, & 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), 204–223.

Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, *51*(2), 473–480. https://doi.org/10.1177/0013164491512022

Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 153–170. https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107

Zimmerman, B. J. (2005). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *Handbook of Self-Regulations* (p. 37). USA: Elsevier Academic Press.