

PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS SILIWANGI

Irfan Muhamad Fajar

182165062@student.unsil.ac.id

Universitas Siliwangi

Astri Srigustini

astrisrigustini@unsil.ac.id

Universitas Siliwangi

Kurniawan

kurniawan@unsil.ac.id

Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Siliwangi

Korespondensi penulis : *182165062@student.unsil.ac.id*

Abstract *The problem in this study is the high level of academic procrastination among students. The research method used is the quantitative survey method. The purpose of this research is to determine the effect of self-regulated learning and self-efficacy on student academic procrastination. The research design used in this study is an explanatory survey. The population in this study were students of the Department of Economic Education Class of 2022, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University Tasikmalaya. The sampling technique used a simple random sampling so that 102 respondents were obtained. The collection technique used a closed questionnaire and data analysis techniques, namely using normality test, linearity test, multicollinearity test, heteroscedasticity test, multiple linear regression analysis, R² coefficient of determination test, t-test, and F test. The results showed that 1) There is an influence of self-regulated learning on student procrastination with a significance value ($0.000 < 0.05$). 2) There is no effect of self-efficacy on student academic procrastination with a significance value ($0.222 > 0.05$). 3) There is an influence of self-regulated learning and self-efficacy on student academic procrastination with a significance value ($0.000 < 0.05$). Students are expected to be able to increase their ability to regulate and control the learning process and have confidence in their abilities and reduce the habit of procrastinating academic tasks.*

Keywords : Self Regulated Learning, Self Efficacy, Academic Procrastination

Abstrak Masalah dalam penelitian ini yaitu tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif survei. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* (SRL) dan *self efficacy* (SE) terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei explanaory. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Angkatan 2022 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel acak sederhana sehingga didapatkan 102 responden. Teknik pengumpulan menggunakan kuesioner tertutup dan teknik analisis data yaitu menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, analisis regresi linear berganda, uji koefisien determinasi R², uji t, dan uji F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat pengaruh SRL terhadap prokrastinasi mahasiswa dengan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). 2) Terdapat tidak ada pengaruh SE terhadap prokrastinasi akademi mahasiswa dengan nilai signifikansi ($0,222 > 0,05$). 3) Terdapat pengaruh SRL dan SE terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). Mahasiswa diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatur dan mengontrol proses belajar dan keyakinan terhadap kemampuan diri serta mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik.

Kata Kunci : Self Regulated Learning, Self Efficacy, Prokrastinasi Akademik

Received Mei 28, 2024; Revised Juni 30, 2025; Juli 03, 2025

* Irfan Muhamad Fajar, *182165062@student.unsil.ac.id*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi sekarang ini teknologi berkembang semakin pesat dan terjadi kemajuan disegala bidang yang ada, oleh karena itu manusia saat ini dituntut untuk selalu dapat meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global yang penuh dengan tekanan dan kompetisi, dan mahasiswa sebagai individu yang dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi serta kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan diharapkan mampu menguasai suatu bidang sehingga keahliannya siap bersaing di pasaran kerja.

Menurut Siswoyo (dalam Lubis, 2018), berpikir dengan kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung dimiliki setiap mahasiswa sebagai prinsip yang saling melengkapi. Namun, masih ada sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan untuk menunda – nunda sesuatu, persoalan klasik yang sampai saat ini terjadi termasuk dalam perguruan tinggi yaitu tingginya praktik prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) adalah: “Jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Silver (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak tahu dengan tugas yang harus dikerjakan. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut yang menyebabkanagalnya menyelesaikan tugas tepat waktu.

Menurut William (dalam Mutakien, 2015) mengemukakan bahwa 90% mahasiswa perguruan tinggi telah menjadi prokrastinator, dan 25% diantaranya orang yang suka menunda-nunda hingga pada akhirnya mundur dari perguruan tinggi.

Berdasarkan penyampaian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik ini memiliki dampak negatif terhadap kinerja akademik seperti penurunan nilai, kualitas pengerjaan tugas yang buruk dan beban stres yang tinggi.

Begitupun yang terjadi dengan mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi, meskipun kemudahan teknologi masa kini membantu memudahkan mahasiswa dalam penyelesaian tugas tetapi tuntutan akademik yang melibatkan berbagai mata kuliah baik teoritis dan praktikum menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa.

Oleh karena itu adanya urgensi dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik dengan mengidentifikasi penyebab serta dampak dari prokrastinasi akademik dengan upaya pencegahan yang tepat agar mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan *self regulated learning* (SRL) dan *self efficacy* (SE) diri pada mahasiswa.

Menurut Zimmerman (dalam Savira & Suharsono, 2013) mengatakan bahwa SRL bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun mengelola proses belajar secara individu melalui kontrol dan mencapai metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri.

Bandura (dalam Lubis, 2018) menjelaskan SE merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki SE yang tinggi, dia akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya (Lubis, 2018).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam pengaruh antara SRL dan SE terhadap prokrastinasi akademik sehingga diketahui secara jelas pengaruh SRL dan SE terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karenanya, penelitian

**PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN SELF EFFICACY TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI
UNIVERSITAS SILIWANGI**

ini berjudul Pengaruh *Self Regulated learning* dan *Self Efficacy* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan metode survei, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh SRL dan SE terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Angkatan 2022 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi dan sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 102 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampel acak sederhana (*Simple Random Sampling*).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang kemudian dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mengetahui apakah aitem yang digunakan valid dan reliabel. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, analisis regresi linear berganda, uji koefisien determinasi (R^2), uji t, dan uji F.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Objek Penelitian

Tabel 1. Kriteria Prokrastinasi Akademik

Interval Skor	Kriteria	Prokrastinasi Akademik	
		F	%
$45 \leq X$	Tinggi	2	2
$30 \leq X < 45$	Sedang	38	37,3
$X < 30$	Rendah	62	60,8
Jumlah		102	100

(Sumber : hasil pengolahan data penelitian peneliti 2025)

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi berada dalam kategori rendah sebanyak 60,8%, sedang sebanyak 37,3%, dan tinggi sebanyak 2% artinya mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah.

Tabel 2. Kriteria SRL

Interval Skor	Kriteria	SRL	
		F	%
$36 \leq X$	Tinggi	96	94,1
$24 \leq X < 36$	Sedang	6	5,9
$X < 24$	Rendah	0	0

**PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN SELF EFFICACY TERHADAP
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI
UNIVERSITAS SILIWANGI**

Jumlah	102	100
---------------	-----	-----

(Sumber : hasil pengolahan data penelitian peneliti 2025)

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut dapat diketahui bahwa SRL mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi berada dalam kategori sedang sebanyak 5,9%, dan tinggi sebanyak 94,1% artinya mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi memiliki tingkat SRL yang tinggi.

Tabel 3. Kriteria SE

Interval Skor	Kriteria	SE	
		F	%
$36 \leq X$	Tinggi	89	87,3
$24 \leq X < 36$	Sedang	13	12,7
$X < 24$	Rendah	0	0
Jumlah		102	100

(Sumber : hasil pengolahan data penelitian peneliti 2025)

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut dapat diketahui bahwa SE mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi berada dalam kategori sedang sebanyak 12,7%, dan tinggi sebanyak 87,3% artinya mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi memiliki tingkat SE yang tinggi.

Hasil Analisis Data

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Asym.sig (2-tailed)</i>	Kesimpulan
Unstandarized Residual	0,200	Normal

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji normalitas diatas diperoleh nilai *Asym.sig (2-tailed)* sebesar 0,200 hasil tersebut menunjukkan $p > 0,05$ sehingga data dapat dinyatakan terdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel		<i>Sig.deviation from linearity</i>	Kesimpulan
Independen	Dependen		
SRL	Prokrastinasi	0,692	Linier
SE	Akademik	0,202	Linier

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji linearitas diatas diperoleh nilai *sig.deviation from linearity* untuk variabel SRL 0,692 dan variabel SE 0,202, hasil tersebut menunjukkan nilai *sig.deviation from linearity* kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05 dan dapat dinyatakan kedua variabel independen memiliki hubungan linear pada variabel dependen.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	VIF	<i>Tolerance</i>	Kesimpulan
----------	-----	------------------	------------

**PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN SELF EFFICACY TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI
UNIVERSITAS SILIWANGI**

SRL	2,004	0,499	Tidak terjadi multikolinearitas
SE	2,004	0,499	Tidak terjadi multikolinearitas

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji multikolinearitas diatas untuk kedua variabel independen diperoleh nilai VIF $2,004 < 10,00$ dan nilai *Tolerance* $0,499 > 0,10$, hasil tersebut menunjukkan kedua variabel independen tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Kesimpulan
<i>Self Regulated Learning</i>	0,695	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Self Efficacy</i>	0,320	Tidak terjadi heteroskedastisitas

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil uji heteroskedastisitas diatas untuk variabel *self regulated learning* diperoleh nilai signifikansi $0,695 > 0,05$ dan variabel *self efficacy* diperoleh nilai signifikansi $0,320 > 0,05$ hasil tersebut menunjukkan kedua variabel independen tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57.527	7.327		7.852	.000
	SRL	-.965	.247	-.508	-3.913	.000
	SE	.252	.205	.159	1.229	.222

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda di atas diketahui nilai konstanta sebesar 57,527 dengan B1 sebesar -0,965 dan B2 sebesar 0,252 dapat diketahui fungsi regresi $Y = 57,527 - 0,965 + 0,252$ dari fungsi regresi tersebut dapat kita interpretasikan sebagai berikut:

1. Nilai konstanta prokrastinasi akademik (Y) sebesar 57,527 yang menyatakan jika variabel X1,X2 sama dengan nol yaitu SRL dan SE maka prokrastinasi akademik adalah sebesar 57,527 satuan.
2. Nilai koefisien X1 sebesar -0,965 berarti bahwa setiap terjadi peningkatan variabel X1 (SRL) sebesar satu item maka prokrastinasi akademik akan berkurang 0,965 satuan atau terjadi sebaliknya, setiap terjadi penurunan variabel X1 sebesar satu item maka prokrastinasi akademik akan meningkat 0,965 satuan.
3. Nilai koefisien X2 sebesar 0,252 berarti bahwa setiap terjadi peningkatan variabel X2 (SE) sebesar satu item maka prokrastinasi akademik akan meningkat 0,252 satuan atau terjadi sebaliknya, setiap terjadi penurunan variabel X2 sebesar satu item maka prokrastinasi akan menurun 0,252 satuan. Namun nilai sig $0,222 > 0,05$, sehingga hubungan ini tidak signifikan.

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.410 ^a	.168	.152

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diatas diketahui nilai koefisien determinasi secara simultan diperoleh nilai *R square* sebesar 0,168 artinya, kemampuan variabel independen yaitu SRL dan SE dalam menjelaskan variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik adalah sebesar 16,8% ($0,168 \times 100\%$) sedangkan 83,2% ($100\% - 16,8\%$) sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 10. Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	t Hitung	t Tabel	Sig.	Kesimpulan
SRL	-3,913	1,984	0,000	Ha diterima
SE	1,229	1,984	0,222	H0 diterima

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan hasil uji parsial pada tabel di atas, maka hasil analisisnya yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis 1 diperoleh nilai t_{hitung} pada variabel SRL sebesar -3,913 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,984 dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa SRL berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
2. Hipotesis 2 diperoleh nilai t_{hitung} pada variabel SE sebesar 1,229 lebih kecil dari t_{tabel} sebesar 1,984 dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,222 lebih besar dari nilai signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa SE berpengaruh positif tidak signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 11. Hasil Uji F (Simultan)

Model	F Hitung	F Tabel	Sig.	Kesimpulan
1	10,029	3,09	0,000	Ha diterima

(Sumber : Hasil Pengolahan Data pada SPSS versi 23, oleh peneliti 2025)

Berdasarkan hasil uji parsial pada tabel di atas, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 10,029 lebih besar dari F_{tabel} sebesar 3,09 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa SRL dan SE berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pengaruh SRL Terhadap Prokrastinasi Akademik

SRL merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengontrol proses belajarnya, Mahasiswa yang memiliki tingkat SRL yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan mengontrol proses belajarnya baik mulai dari perencanaan strategi belajarnya, hingga mengatur waktu belajar yang konsisten sehingga mahasiswa mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan atau ingin dicapai.

Sejalan dengan pendapat Zimmerman (dalam Savira & Suharsono, 2013) mengatakan bahwa SRL bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik,

namun mengelola proses belajar secara individu melalui kontrol dan mencapai metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian, SRL yang dimiliki mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2022 termasuk kedalam kategori yang tinggi. Artinya, mahasiswa sangat mampu untuk merencanakan strategi belajar, jadwal untuk belajar, hingga mengontrol dan mengevaluasi diri dalam belajar untuk bisa mencapai tujuan belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial ditemukan hubungan negatif SRL terhadap prokrastinasi akademik dan hasil signifikansi kurang dari 0,05 artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara SRL terhadap prokrastinasi akademik dimana semakin tinggi SRL mahasiswa maka akan semakin berkurang tingkat prokrastinasi akademiknya.

Penelitian ini didukung oleh teori *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa individu dapat mengatur perilaku mereka melalui proses interaksi antara kognisi, lingkungan, dan perilaku. Dalam penelitian ini, SRL merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol proses belajar melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi yang sistematis. Mahasiswa yang memiliki SRL tinggi mampu menetapkan tujuan, menyusun strategi belajar, mengelola waktu, dan mengevaluasi hasil belajarnya, kemampuan ini menjadi bentuk dari pengaturan diri (*self-regulation*) yang menjadi komponen utama dalam *Social Cognitive Theory*. Dengan demikian, SRL berperan penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, karena mahasiswa lebih terarah, bertanggung jawab, dan disiplin dalam menyelesaikan tugasnya.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Usop & Astuti (2022), Sholehah, Sangka, & Hamidi (2024), dan Chotimah & Nurmufida (2020). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara negatif dan signifikan antara SRL terhadap prokrastinasi akademik, semakin tinggi SRL maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Pengaruh SE Terhadap Prokrastinasi Akademik

SE adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu dalam situasi tertentu. Keyakinan yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan suatu pekerjaan dapat mempengaruhi kinerja dari pekerjaan tersebut, mahasiswa yang mempunyai keyakinan yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas akademik sehingga mendapatkan hasil yang baik.

Sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Sufirmansyah., 2015), SE merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi Bandura (dalam Lubis 2018: 93) menjelaskan SE merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil penelitian SE yang dimiliki mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2022 termasuk kedalam kategori tinggi. Artinya mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik dengan baik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial ditemukan hubungan positif SE terhadap prokrastinasi akademik dan hasil signifikansi lebih dari 0,05 artinya, SE tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa beberapa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi justru masih cenderung menunda tugas, kemungkinan karena mereka merasa mampu menyelesaikannya dalam waktu singkat menjelang tenggat tugasnya.

Penelitian ini didukung oleh teori *Social Cognitive Theory* dari Albert Bandura, di mana SE merupakan salah satu komponen utama yang memengaruhi perilaku belajar individu. SE mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan tertentu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan akademik. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa SE tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik, hal ini tetap dapat dijelaskan dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, keyakinan diri yang tinggi terkadang justru menyebabkan mahasiswa merasa mampu menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir, sehingga muncul perilaku menunda (prokrastinasi).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zusya & Akmal (2016) yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ($p = 0,398$ ($p > 0,05$)) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara SE akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Pengaruh SRL dan SE terhadap Prokrastinasi Akademik

SRL dan SE memiliki pengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk merencanakan dan mengontrol proses belajar dan memiliki keyakinan untuk bisa mengerjakan tugas akademik dengan baik lebih cenderung untuk tidak melakukan perilaku menunda-nunda tugas. Kombinasi SRL dan SE ini menciptakan fondasi yang kuat bagi mahasiswa untuk terhindar dari perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2022 termasuk kedalam kategori rendah. Artinya, mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola proses belajar dan keyakinan bahwa mahasiswa dapat mengerjakan tugas akademik dengan baik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara simultan ditemukan bahwa SRL dan SE berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Artinya mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengontrol proses belajar dan keyakinan dalam mengerjakan tugas dengan baik dapat mengurangi terjadinya perilaku menunda-nunda.

Meskipun dalam uji parsial hanya SRL yang berpengaruh signifikan, secara simultan kedua variabel ini tetap memiliki kontribusi yang berarti terhadap kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, penting tidak hanya meningkatkan SE, tetapi juga memperkuat keterampilan SRL seperti menetapkan tujuan belajar, memonitor kemajuan, serta menilai efektivitas strategi belajar yang digunakan.

Penelitian ini didukung oleh teori *Social Cognitive Theory* dari Albert Bandura, yang menekankan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari interaksi antara keyakinan pribadi (SE), proses pengaturan diri (SRL), dan lingkungan serta hasil perilaku (prokrastinasi), kedua variabel, yaitu SRL dan SE, saling melengkapi dalam membentuk pola perilaku akademik yang fleksibel. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi dan kemampuan dalam mengatur proses belajarnya memiliki peluang lebih besar untuk menghindari perilaku prokrastinasi, dalam pandangan Bandura, interaksi timbal balik antara faktor kognitif dan perilaku memungkinkan individu untuk memotivasi diri, menetapkan tujuan, serta mengarahkan tindakan secara konsisten terhadap tujuan akademik. Dengan demikian, kombinasi kedua variabel ini menciptakan fondasi yang kuat dalam membentuk perilaku belajar yang efektif dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Pengaruh SRL dan SE terhadap Prokrastinasi Akademik” maka simpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. SRL berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2022 Universitas Siliwangi. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar -3,913 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya, jika semakin tinggi SRL maka semakin rendah prokrastinasi akademik.
2. SE berpengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi Universitas Siliwangi. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 1,229 dan nilai signifikansi 0,222 yang artinya, SE tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
3. SRL dan SE berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi Universitas Siliwangi. Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung 10,029 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya jika semakin tinggi tingkat SRL dan SE yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini adapun saran dapat peneliti berikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Diharapkan kepada mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi untuk lebih meningkatkan SRL dan SE dengan cara meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan dalam mengelola proses belajar dengan lebih baik.
 - b. Diharapkan kepada mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi dan merasa dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik walaupun dekat dengan tenggat waktu untuk mengurangi perilaku menunda-nunda dan menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi penelitian mendatang
 - b. Direkomendasikan untuk meneliti variabel lain yang secara empiris terbukti memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik karena ada variabel independen yang hasil ujinya tidak berpengaruh signifikan pada penelitian ini.
 - c. Direkomendasikan untuk meneliti variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini dengan metode yang berbeda.
3. Bagi Jurusan Pendidikan Ekonomi
 - a. Mengembangkan program-program untuk meningkatkan SRL dan SE pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi.
 - b. Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan-kebijakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-Mpi*, 5(1), 55–65.
<https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 90.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>

**PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN SELF EFFICACY TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI
UNIVERSITAS SILIWANGI**

- Mutakien, T. Z. (2015). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(1), 82–89. <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i1.87>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA AKSELERASI. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 66–75.
- Sholehah, S., Sangka, K. B., & Hamidi, N. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Tata Arta*, 5(1), 32–44.
- Sufirmansyah. (2015). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri dengan Motivasi sebagai Variabel Intervening. *Didaktika Religia*, 3(2).
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>