

HUBUNGAN ANTARA *SEL REGULATED LEARNING* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Latifah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: latifahzawawi1@gmail.com

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: Damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

“Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di FIP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel. Jumlah subjek penelitian ini adalah 200 mahasiswa.” Teknik analisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil pengujian anova regresi berganda dalam penelitian ini, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi anova adalah sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga hubungan antara *self regulated learning* dan *self esteem* dengan prokrastinasi skripsi adalah signifikan.

Kata Kunci: *self regulated learning*, *self esteem*, prokrastinasi akademik, mahasiswa

Abstract

This research aims to know the relationship between the self regulated learning and self esteem with academic procrastination in students working on theses in FIP. This research using quantitative research methods. The technique of sampling study was saturated samples. The number of the subject of this research is to 200 students. Linear regression analysis techniques using a double. Multiple regression anova test results in this study, it can be seen that the anova significance value is 0.000 which means less than 0.05 ($p < 0.05$) so that the relationship between the self regulated learning and self esteem with procrastination thesis is significant.

Keywords: *Self regulated learning, self esteem, academic procrastination, student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu 18-22 tahun dan 22-24 tahun (Monks, 2002). “Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa remaja dan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan (Santrock, 2002).” Mahasiswa adalah orang yang menurut ilmu atau belajar di perguruan tinggi. “Tahap ini dapat digolongkan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Handayani, 2011).”

“Skripsi sebagai karya ilmiah mempunyai peranan dalam kancah akademis di perguruan tinggi, dimana peranan skripsi sebagai karya ilmiah tersebut yaitu merupakan kegiatan belajar mahasiswa untuk mengintegrasikan pengalaman belajarnya dalam

menghadapi suatu masalah secara mendalam, sebagai sarana kegiatan belajar mahasiswa untuk mengintegrasikan pengalaman belajarnya dalam menghadapi suatu masalah secara mendalam”, sebagai sarana kegiatan belajar mahasiswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengintegrasikan pengalaman dan keterampilan yang telah diperoleh, dan memberi peluang kepada mahasiswa untuk melatih diri dalam hal mengemukakan dan menyelesaikan masalah secara mandiri dan ilmiah (Darmono & Hasan, 2002).

Pelaku dari penundaan suatu pekerjaan itu disebut dengan prokrastinator yang dalam hal ini adalah mahasiswa. Seorang prokrastinator mempunyai alasan dan latar belakang sendiri-sendiri. Prokrastinator akan mengalami banyak hal yang tidak menyenangkan. Orang yang suka menunda-nunda pekerjaan akan dihantui rasa bersalah dan merasa dirinya tidak bahagia karena pekerjaannya juga mengerjakan tugas tidak bahagia karena pekerjaannya tidak segera selesai. Orang yang

suka menunda pekerjaan tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada wawancara pendahuluan dengan beberapa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di FIP, mereka melakukan prokrastinasi ketika akan memulai belajar dan mereka mengetahui ada batas pengumpulan skripsi namun seringkali menunda pengerjaan skripsi untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan dan menganggap skripsi membosankan. "Menurut Ferrari, (dalam Ghufron, 2017) menjelaskan ciri-ciri prokrastinasi akademik, antara lain *pertama*, melakukan penundaan ketika akan memulai belajar."

"Menurut Burka & Yuen (2008) ada dua faktor yang menyebabkan mahasiswa lama dalam menyelesaikan skripsi, yaitu faktor internal dan eksternal." Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang menjadi hambatan, seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen, dan ketidakmampuan untuk mengatur waktu, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasarana, serta adanya aktivitas lain.

"Menurut Zimmerman (1990) kemampuan mahasiswa dalam membuat rencana strategi belajar dan tujuan yang ingin dicapai dalam belajar merupakan karakteristik mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar atau istilah lainnya *self regulated learning* (SRL)." *Self regulated learning* merupakan proses aktif mahasiswa yang melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar dan untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

Penelitian ini menyajikan variabel *self esteem* sebagai salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Pada faktor *self esteem*, "Burka dan Yuen (1983) telah meneliti dan menemukan bahwa rendahnya *self esteem* juga turut mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi."

Self esteem adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi (Beswick, 1988). "Menurut Branden (2000) harga diri adalah penelitian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya" "Bila penilaian tersebut rendah seperti rasa kompetensi yang rendah, dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam rendah harga diri."

Menurut Lerner dan Spanier (dalam Ghufron, 2017) berpendapat bahwa *self esteem* adalah tingkat penilaian yang positif atau negative yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Sedangkan menurut Mirels dan McPeck (dalam Ghufron, 2017) berpendapat bahwa

harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan harga diri akademik dan harga non-akademik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning*, *self esteem* dengan prokrastinasi akademik.

Lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah FIP Universitas Negeri Surabaya yang terletak di Jawa Timur.

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa 160. Sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, yakni seluruh populasi merupakan subjek penelitian.

Alat ukur yang digunakan untuk *self regulated learning* adalah instrument yang disusun berdasarkan turunan aspek-aspek *self regulated learning* dari teori "Zimmerman (1989). Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk *self esteem* adalah instrument yang disusun dari turunan aspek-aspek *self esteem* dari teori coopersmith (1967)."

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari perhitungan deskripsi data penelitian pada ketiga variabel yaitu skala prokrastinasi akademik, *self regulated learning* dan *self esteem* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Deskripsi Data Statistik Penelitian

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Prokrastinasi Skripsi (Y)	16	66,6	12,862	38	100
<i>Self Regulated Learning</i> (X1)	16	98,4	6,150	88	123
<i>Self Esteem</i> (X2)	16	70,3	4,899	65	87

Analisis deskripsi menunjukkan jumlah subjek penelitian sebanyak 160 orang. Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa skala prokrastinasi akademik memiliki nilai minimum sebesar 38, nilai maksimum sebesar 100 dan memiliki nilai rata-rata 66,63 serta memiliki nilai standar deviasi sebesar 12,862. Skala *self regulated learning* memiliki nilai minimum sebesar 88, nilai maksimum sebesar 123 dan memiliki nilai rata-rata 98,46 serta memiliki standar deviasi 6,150. Skala *self esteem* memiliki nilai minimum sebesar 65, nilai maksimum 87 dan memiliki nilai rata-rata 70,30 serta memiliki nilai standar deviasi sebesar 4,899.

Hubungan antara *Self Regulated Learning* dan *Self Esteem* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan

Adapun hasil dari ujia normalitas dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* untuk variabel prokrastinasi akademik, *self regulated learning* dan *self esteem*, sebagai berikut:

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Skripsi	0,200	Berdistribusi Normal
<i>Self Regulated Learning</i>	0,200	Berdistribusi Normal
<i>Self Esteem</i>	0,091	Berdistribusi Normal

Hasil uji linearitas pada penelitian ini akan ditunjukkan berikut :

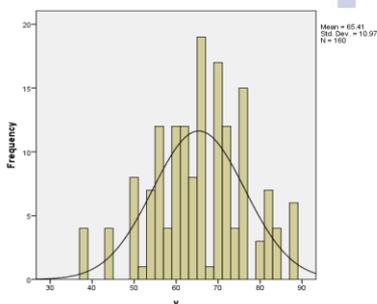
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Skripsi* <i>Self Regulated Learning</i>	0,000	Data Linear
Prokrastinasi Skripsi* <i>Self Esteem</i>	0,000	Data Linear

Hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini digambarkan berikut :

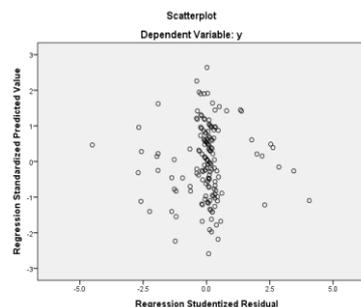
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	VIF	Keterangan
<i>Self regulated learning</i>	1,029	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Self Esteem</i>	1,029	Tidak terjadi multikolinearitas



Hasil Uji Normalitas Residual

Data berdistribusi normal, ketika sebaran data (histogram) mengikuti pola kurva normal. Gambar di atas menunjukkan bahwa histogram sebagian besar tampak mengikuti kurva normal, sehingga dapat dikatakan bahwa sebaran data tersebut berdistribusi normal.



Hasil Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan *scatterplot* pada gambar 4.2 diketahui bahwa titik-titik data penyebar di atas dan di bawah atau disekitar angka 0. Titik-titik tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah saja dan penyebaran titik-titik tidak berpola, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada data penelitian ini.

Hasil Uji Autokorelasi

N	Nilai Hasil Uji Durbin Watson	Keterangan
160	1,730	Tidak terjadi autokorelasi

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta	Std.				
1 (Constant)	14,754	6,085			2,425	,016		
<i>Self Regulated Learning</i> (X1)	-,830	,073	-,717		13,476	,000	,902	1,109
<i>Self Esteem</i> (X2)	,225	,083	,145		2,723	,004	,902	1,109

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Skripsi (Y)

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		T	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta	Std.				
(Constant)	14,754	6,085			2,424	,016		
<i>Self Regulated Learning</i> (X1)	-,830	,073	-,717		13,476	,000	,902	1,109
<i>Self Esteem</i> (X2)	,225	,083	,145		2,723	,004	,902	1,109

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Skripsi (Y)

Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11474,473	2	5737,237	117,589	,000 ^b
	Residual	7660,120	157	48,791		
	Total	19134,594	159			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Skripsi (Y)

b. Predictors: (Constant), *Self Esteem* (X2), *Self Regulated Learning* (X1)

Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,774 ^a	,600	,595	6.985	1.730

a. Predictors: (Constant), *Self Esteem* (X2), *Self Regulated Learning* (X1)

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Skripsi (Y)

Regresi Estimasi

Coefficients^a

Model		Std. Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error			Tolerance	VIF
1	(Constant)	14,754	6,085	2,425	,016		
	<i>Self Regulated Learning</i> (X1)	-,830	,073	-,177	,000	,902	1,109
	<i>Self Esteem</i> (X2)	,225	,083	,653	,2723	,007	,902

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Skripsi (Y)

Penelitian ini menghasilkan bahwa *self regulated learning* dan *self esteem* saling berinteraksi dan menyebabkan prokrastinasi akademik menjadi tinggi. Artinya, ketika mahasiswa tidak mampu mengatur pembelajarannya dalam mengatur mengerjakan skripsi, dan mahasiswa memiliki rasa kompetensi yang rendah, ketakutan tidak diterima, dan tidak percaya kepada kemampuannya menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik semakin tinggi. *Self regulated learning* memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap prokrastinasi akademik. *Self esteem* memiliki kontribusi rendah terhadap prokrastinasi akademik. Interaksi antara *self regulated learning* dan *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik adalah memiliki hubungan arah yang positif. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning* dan *self esteem* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di FIP, mampu mengatur pembelajarannya sehingga tujuan belajarnya yaitu mengerjakan skripsi tercapai, akan tetapi perilaku prokrastinasi akademik pun tinggi. Hasil ini tidak sesuai dengan asumsi selama ini bahwa jika mahasiswa mampu mengatur pembelajarannya, maka perilaku prokrastinasi akademik rendah.

Masing-masing variabel bebas yaitu *self regulated learning* dan *self esteem* memiliki kontribusi dengan arah hubungan yang berbeda. *Self regulated learning* memiliki arah hubungan yang negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Self esteem* memiliki arah hubungan yang positif terhadap prokrastinasi akademik. “Artinya, semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.”

“Menurut Zimmerman (1990), kemampuan mahasiswa dalam membuat rencana strategi belajar dan tujuan yang ingin dicapai dalam belajar merupakan karakteristik mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar atau istilah lainnya *self regulated learning*”. “Artinya bahwa ketika mahasiswa mempunyai tujuan agar menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa perlu mengatur strategi pembelajarannya dalam mengerjakan skripsi.” Penelitian ini menghasilkan bahwa *self regulated learning* ikut berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik dengan arah hubungan yang negatif. Hasil penelitian ini memiliki arti bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi

PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas atau pekerjaan. Seorang prokrastinator akan mengalami banyak hal yang tidak menyenangkan, seperti tugas yang menumpuk, skripsi tidak selesai tepat waktu, dan lain sebagainya. “Menurut Schouwenburg (dalam Ferrari 1995)”, menyatakan bahwa seorang prokrastinator dapat dikatakan telah melakukan prokrastinasi akademik jika memiliki ciri-ciri seperti, menunda saat akan memulai belajar, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara perilaku dengan niat belajar, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. “Salah satu faktor keberhasilan mahasiswa agar mampu mengerjakan skripsi tepat waktu tanpa hambatan,” adalah mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengatur pola belajarnya dengan membuat perencanaan belajar yang terstruktur serta usaha aktif dan mandiri mahasiswa.

akademik yang dilakukan oleh mahasiswa skripsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfina pada tahun 2014 dengan judul, “Hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda”. Hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kemampuan *self regulated learning* siswa-siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. Artinya bahwa semakin rendah *self regulated learning* semakin tinggi prokrastinasi .

“Menurut Beswick (1988) *self esteem* adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik.” Penelitian ini menunjukkan *self esteem* berkontribusi pada prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan yang positif dan signifikan dimana semakin rendah *self esteem* yang dimiliki mahasiswa skripsi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa skripsi. “Hal ini tidak menunjukkan asumsi penelitian selama ini yang mengatakan bahwa hubungan dengan arah yang negatif, yang memiliki arti semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah prokrastinasi akademik atau sebaliknya.”

“Hasil tersebut sesuai penelitian yang dilakukan oleh Rantelimbong yang dilakukan pada tahun 2016 dengan judul”, “Hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ilmu Fakultas Ilmu Kesehatan UKWS”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. “Artinya bahwa semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik.”

Hal ini didukung oleh Akinsola (Tela & Tela 2007) menemukan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Zare yang dilakukan pada tahun 2013 dengan judul, “*Academic procrastination and its relationship with self esteem and life satisfaction*”. Hasil penelitian mengatakan bahwa sebanyak 12,6% dari *self esteem* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik daripada *life satisfaction* yang hanya menyumbang 2,8%. Dari penelitian tersebut juga ditemukan bahwa mahasiswa pria lebih tinggi melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Mahasiswa di FIP yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, namun hal tersebut dapat dihadapi dengan memiliki *self regulated learning* yang tinggi sehingga dapat menekan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Sesuai dengan hasil penelitian, bahwa *self regulated learning* memiliki arah hubungan yang negatif terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Lay (LaForge, 2005) prokrastinasi adalah menunda apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu hingga beberapa waktu kedepan karena hal tersebut dirasakan berat, tidak menyenangkan, atau kurang menarik. Sementara itu, “Steel (2002) mengatakan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen dari menunda, tetapi juga menunda tugas yang terjadwal”, yang prioritas atau yang penting untuk dilakukan. “Dengan demikian perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa skripsi jelas mempengaruhi *self regulated learning* yang dimiliki”. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Santika & Sawitri pada tahun 2016 dengan judul *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 67% pada prokrastinasi akademik.

Pembahasan yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan *self esteem* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa skripsi dituntut untuk memiliki *self regulated learning* yang tinggi namun juga harus memiliki *self esteem* yang rendah agar dapat menangani dan menekan prokrastinasi akademik. Hal tersebut terjadi di FIP Universitas Negeri Surabaya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki *self regulated learning* dan *self esteem* yang rendah untuk dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di FIP, memiliki hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang negatif. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi dan nilai regresi sebesar -0,830.

2. Hubungan antara *self esteem* dan prokrastinasi akademik, memiliki hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang positif. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi dan nilai regresi sebesar 0,225.
3. Hubungan antara *self regulated learning* dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi, memiliki hubungan yang signifikan antara variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel terikat (Y). Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara *self regulated learning* dan *self esteem* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di FIP.

Nilai R_{square} antara *self regulated learning* dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,600. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* dan variabel *self esteem* berkontribusi 60% terhadap variabel prokrastinasi akademik. Sedangkan, 40% sisanya merupakan variabel-variabel yang terdapat diluar penelitian yang turut serta mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di FIP.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait dengan beberapa hal yang dapat dijadikan pertimbangan, yaitu:

1. Bagi Subjek
Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self regulated learning* dan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di FIP, penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bahwa prokrastinasi akademik dapat ditekan dengan meningkatkan *self regulated learning* dan *self esteem* yang baik. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan mampu mengatur belajar atau pola belajarnya dengan membuat perencanaan belajar yang terstruktur sehingga tujuan menyelesaikan skripsi tepat waktu bisa tercapai.
2. Bagi Peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian ini hanya menekankan pada variabel *self regulated learning* dan *self esteem*, sehingga tidak semua faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat diungkap. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor eksternal dan internal. Faktor internal yaitu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor

eksternal meliputi, gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan. kondisi psikologis setiap individu berbeda. Kondisi psikologis tersebut meliputi, *self efficacy*, *self esteem*, *self conscious*, *self control* dan *self critical*. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkap variabel lain dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik yang belum diungkap pada penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa *self regulated learning* dan *self esteem* memiliki arah hubungan yang berbeda terhadap prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat menemukan hubungan dengan arah yang sama antara variabel X_1 dan X_2 terhadap Y.

- b. Penelitian selanjutnya hendaknya dapat lebih mengembangkan lagi secara detail dan lengkap terkait variabel *self regulated learning* dan variabel *self esteem* terhadap variabel prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.
- c. Penelitian selanjutnya hendaknya memperluas lokasi dan jumlah subjek penelitian hingga ke tingkat universitas. Dalam penelitian ini, hanya mencakup lingkungan fakultas dengan subjek sebanyak 160 orang.

Penelitian selanjutnya memperhatikan kurikulum skripsi dari setiap jurusan. Karena setiap jurusan memiliki kurikulum yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, R. S & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2), 159-180.
- Anita, Woolfolk. 2004. *Educational psychology*. Boston: Pearson Educational.
- Burka, J. B & Yuen, L. M, (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Darmono, & Ani M. Hasan. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia
- Feist, Jess. 2010. *Theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ferrari, J. R, dkk. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press
- Ghufroon, N. M & Rini Risnawita S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media

- Gunawati, Rindang. (2006). *Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93-115.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2012
- Solomon, Laura J and Rothblum, Esther D. “*Affective cognitive and behavioral differences between high and low procrastinations*”. *Journal of Counselig Psychology*, Vol.33: 1986
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhron, Muhammad. (2017). *Asuhan keperawatan jiwa konsep self esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Syamsu, Yusuf. 2012. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Warsito. (1990). *Pengantar metodologi penelitian buku panduan mahasiswa*. Jakarta: Asosiasi Perguruan Tinggi Katolik-APTIK
- Winarsunu, Tulus. 2015. *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zimmerman. (1989). A Social cognitive view of self regulated learning. *Journal od Educational Psychology*, 81(3), 1-23
- Zimmerman, B. J. (1990). *Self Regulated Learning and Academic Achievement an Overvie (Journal Of Education Psychology)*
- Zimmerman, B.J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: an overview*. *Journal Theory Into Practice*, 40(2), 64-70