

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi^{1*}, Kamsih Astuti²
Program Studi Magister Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstrak

Pada bidang psikologi penundaan pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi akademik akan memicu pada hal negatif dimasa depan apabila dilakukan terus. Mahasiswa dengan kebiasaan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan memperoleh hasil belajar rendah Faktor internal dan eksternal secara bersamaan memiliki kontribusi pada prokrastinasi akademik, pada studi ini difokuskan faktor regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif dengan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian terdiri dari 129 Mahasiswa yang ditentukan secara *accidental sampling*. Alat ukur berupa Skala Likert yang disusun oleh peneliti berupa skala regulasi diri dalam belajar, skala pola asuh permisif dan skala prokrastinasi akademik. Data dianalisa dengan regresi liner berganda. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik. Kontribusi regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 53,4% dan sisanya 46,6% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman mahasiswa untuk menghindari menjadi prokrastinator dengan cara menerapkan regulasi diri dalam belajar dan membangun komunikasi dengan orangtua terkait dengan pola asuh yang dirasakan tidak memberi perhatian terhadap perkuliahan.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri Dalam Belajar, Pola Asuh Permisif

Abstract

In the field of psychology, work delay is known as procrastination. Academic procrastination will lead to negative things in the future if it continues. Students with academic procrastination tend to have low learning outcomes. Internal and external factors simultaneously contribute to academic procrastination. This study focuses on self-regulation factors in learning and permissive parenting. This study aims to prove the effect of self-regulation on learning and permissive parenting with academic procrastination. The research subjects consisted of 129 students who were determined by accidental sampling. The measuring instrument was a Likert scale compiled by researchers in the form of a scale of self-regulation in learning, a scale of permissive parenting and a scale of academic procrastination. Data were analyzed with multiple linear regression. The results showed that there was an effect of self-regulation on learning and permissive parenting on academic procrastination. The contribution of self-regulation in learning and permissive parenting to academic procrastination is 53.4% and the remaining 46.6% is caused by other factors not examined in this study. The results of this study are expected to be a guide for students to avoid becoming procrastinators by applying self-regulation in learning and building communication with parents related to parenting patterns that are perceived as not paying attention to lectures.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Regulation In Learning, Permissive Parenting

*Corresponding Author:

Cinthia Veronica Azmi
Program Studi Magister Psikologi Universitas Mercu Buana
Yogyakarta
Email: chintiaveronica.azmi@gmail.com

Article History

Submitted: 07 Juli 2023
Accepted: 03 Maret 2024
Available online: 15 Maret 2024

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

PENDAHULUAN

Dewasa ini setiap individu dituntut untuk dapat meningkat kemampuan dan keahlian sehingga mampu berkompetisi serta beradaptasi pada kemajuan era secara global yang penuh dengan tantangan dan persaingan. SDM yang berbobot erat hubungannya dengan individu yang memiliki kualitas diri yang baik, sehingga diharapkan mahasiswa dapat memiliki *skill* pada suatu bidang, agar siap bersaing di dunia pekerjaan mahasiswa mampu dan siap menggunakan keahliannya (Lubis, 2018). Mahasiswa yang sering mengulur waktu atau tidak memanfaatkan waktu dengan baik, berarti membiarkan waktu terbuang percuma, sehingga tugas tidak maksimal dikerjakan bahkan tidak selesai. Hal tersebut memicu kegagalan dan keterhambatan mahasiswa meraih keberhasilan dimasa depan. Dari kegagalan tersebut yang menjadi faktor yaitu tidak hanya inteligensi saja namun juga kebiasaan mahasiswa yang sering penundaan mengerjakan tugas kuliah (Lubis, 2018). Dalam bidang psikologi perilaku memnunda pekerjaan/tugas disebut prokrastinasi dan individu yang memiliki perilaku prokrastinasi disebut dengan *procrastinator* (Putri dan Soeharto, 2020).

Beleaua dan Cocorada (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi hanya mempertimbangkan manfaat jangka pendek saja dan menghiraukan dampak jangka panjang untuk masa depan dari prokrastinasi akademik. Mahasiswa bisa menjadi tertekan karena menjadi *procrastinator* karena sebaiknya mahasiswa memiliki

perencanaan yang tepat dalam menyelesaikan tugas dengan maksimal.

Pada 02 Oktober 2022 peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa yang ada di Universitas X Yogyakarta berjumlah 10 orang mahasiswa, dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pada aspek penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, terdapat 8 mahasiswa mengatakan bahwa dalam mengerjakan tugas sering ditunda-tunda hingga waktunya sudah mendekati deadline pengumpulan, bahkan 3 diantaranya mengerjakan tugas dengan waktu mepet saat akan dikumpulkan.

Aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas, sebanyak 6 mahasiswa mengungkapkan bahwa menyelesaikan tugas saat mendekati menit-menit terakhir pengumpulan sehingga mahasiswa merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan dengan baik dan menyesal karena tidak menyelesaikan dari kemarin-kemarin (jauh hari).

Aspek berikutnya adalah kesenjangan waktu antara rencana dan kenyataan, ditengarai sebanyak 9 mahasiswa mengungkapkan selalu membuat to do list tugas yang harus diselesaikan beserta dengan deadline pengumpulan dengan harapan dapat menyelesaikan dari jauh-jauh hari, namun kenyataannya meskipun sudah membuat memo yang ditetapkan sendiri tugas kuliah tetap tidak diselesaikan seperti dengan planning yang telah dibuat.

Pada aspek mengerjakan aktivitas dan kegiatan lain yang lebih menyenangkan

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

didapatkan data sebanyak 7 mahasiswa terbiasa dalam melakukan penundaan menyelesaikan tugas karena merasa masih lama untuk dikumpulkandan memilih bersantai melakukan kegiatan lain yang menyenangkan seperti menonton youtube, sosial media, menonton *film* atau jalan-jalan dan nongkrong.

Berdasarkan wawancara tersebut peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik 10 mahasiswa termasuk dalam kategori yang tinggi.

Adapun urgensi penelitian adalah prokrastinasi akademik akan memicu pada hal negatif dimasa depan apabila dilakukan terus. Prokrastinasi akademik ini akan membuat mahasiswa *stress*, cemas, panik, tertekan hingga putus asa. Prokrastinasi juga akan membuat banyak waktu hilang tidak bermanfaat, sehingga tugas yang diberikan tidak selesai atau pengerjaan tugas tersebut tidak optimal (Jamila, 2020). Adanya berbagai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik tersebut akan berdampak pada hasil belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan kebiasaan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan memperoleh hasil belajar rendah dalam setiap mata kuliah bahkan juga pada nilai ujian akhir ((Fitriya dan Luknawati, 2016). Hal diatas menjadi alasan penting peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berada di kampus X Yogyakarta.

Prokrastinasi akademik disebabkan oleh 2 faktor yaitu internal (faktor dari dalam diri) dan eksternal (faktor dari lingkungan) Ferrari et al.,

1995). Faktor internal adalah faktor yang ada pada diri individu yang terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikis, adapun kondisi psikologis yaitu karena rendahnya regulasi diri, efikasi diri, kontrol diri dan keyakinan irrasional (takut akan gagal dan perfeksionis). Sedangkan faktor eksternal yang menjadi penyebab prokrastinasi adalah pola asuh orangtua, kondisi lingkungan dan banyaknya tugas yang diterima. Peneliti memilih faktor regulasi diri dan pola asuh permisif karena menurut Steel (2007) adanya regulasi diri yang rendah dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi dan menurut Habibi dkk (2022) menunjukkan bahwa parenting yang permisif juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Penulis tertarik dengan topik pada penelitian ini karena belum ditemukannya penelitian terdahulu yang membahas secara bersama-sama variabel regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik.

Adapun beberapa penelitian terdahulu dilakukan oleh Suroso dkk (2020) dengan judul *the relationship between self regulated learning and social support with academic procrastination in students during the pandemic*. Penelitian yang dilakukan oleh Novitarum dkk (2022) dengan judul *the relationship between learning motivation and academic procrastination in level II nurse students*. Penelitian Wulandari, Umaroh dan Mariskha (2020) dengan judul pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Penelitian Rosmayati,

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

Sunawa, Saraswati (2017) dengan judul *self-efficacy* dan konformitas dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pada penelitian terdahulu terlihat bahwa belum ada penelitian yang menghubungkan regulasi diri dalam belajar dan pola asuh orangtua permisif dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa. Selain itu dengan mengambil faktor internal dan eksternal diharapkan dapat menjelaskan dinamika psikologi lebih komprehensif, dan belum ditemukannya penelitian yang menghubungkan secara simultan ketiga variabel tersebut.

Sehingga rumusan masalah pada penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh secara bersama regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 1
Karakteristik Sampel

Semester Kuliah			Status Orangtua	
IV	VI	VII	Lengkap	Ayah/Ibu
36	53	40	108	21
129 Mahasiswa			129 Mahasiswa	

Data dikumpulkan dengan bantuan skala ukur berjenis skala Likert yang terdiri dari skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri dalam belajar dan skala pola asuh permisif orangtua. Dalam Skala ini alternatif jawaban terdiri dari 1 s.d 4 dengan skoring item favorable: Sangat Tidak Sesuai=1, Tidak Sesuai=2, Sesuai=3 dan Sangat Sesuai=4. Adapun jawaban skor pada item *unfavorable* yaitu sebaliknya Sangat Tidak sesuai=4, Tidak Sesuai=3, Sesuai=2 dan Sangat Sesuai=1.

METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan *positivistic* (data konkrit) dan data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan

Sampel ditentukan pada penelitian ini dengan teknik *accidental sampling* dan ditemukan sebanyak 129 mahasiswa prodi Ilmu Pemerintahan Universitas X Yogyakarta. Adapun karakteristik sesuai dengan hasil penelitian didapatkan seperti pada tabel berikut ini:

Langkah awal sebelum dilakukan penelitian skala ukur diuji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Uji coba dilakukan tanggal 13 sampai dengan 15 Juni 2023 dengan jumlah subjek sebanyak 53 mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas X Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan link <https://forms.gle/zg5Ci5NyYcCJeFr58>. Adapun hasil ujicoba adalah sebagai berikut:

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 40 pernyataan didapatkan sebanyak 36 pernyataan yang valid dan sebanyak 4 pernyataan yang gugur yaitu nomor 9, 16, 22. Skala prokrastinasi akademik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,918, sehingga disimpulkan skala prokrastinasi akademik sangat reliabel.

Adapun contoh pernyataan aitem yang valid misalnya: saya menunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen, meskipun sudah membuat memo tugas beserta dealine pengumpulan, ternyata Saya masih merasa terburu-buru mengerjakan tugas karena terlalu lama menunda.

Skala regulasi diri dalam belajar terdiri dari 36 pernyataan didapatkan sebanyak 33 pernyataan yang valid dan sebanyak 3 pernyataan yang gugur yaitu nomor 4, 113 dan 28. Skala regulasi diri dalam belajar memperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,904, sehingga disimpulkan skala regulasi diri dalam belajar sangat reliabel

Adapun contoh pernyataan aitem yang valid misalnya: Saya termotivasi untuk mendapatkan IPK yang baik, saya akan belajar mandiri saat perkuliahan mendadak kosong.

Skala pola asuh permisif terdiri dari 40 item didapatkan sebanyak 35 yang valid dan sebanyak 5 pernyataan yang gugur yaitu nomor 5, 9, 17, 27, 34. Skala pola asuh permisif orangtua memperoleh *Cronbach's Alpha* 0,886 sehingga disimpulkan skala pola asuh permisif orangtua reliabel.

Adapun contoh pernyataan aitem yang valid misalnya: Apapun yang akan saya lakukan tidak bergantung pada keputusan orangtua, orangtua tidak menasehati saya untuk rajin belajar

Setelah dilakukan ujicoba dilakukan pengambilan data penelitian yang kemudian data dianalisa menggunakan analisa regresi linier berganda untuk menguji secara bersamaan hubungan antara regulasi diri dalam belajar (X_1) dan pola asuh permisif (X_2) dengan prokrastinasi akademik (Y).

HASIL

Tabel 2
Kategori Skor Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$\chi \leq 72$	Rendah	23	17,8%
$<72 \chi \leq 108$	Sedang	57	44%
$\chi > 108$	Tinggi	49	38,2%
	Total	129	100%

Dari tabel tersebut prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang.

Tabel 3
Kategori Skor Regulasi Diri dalam Belajar

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$\chi \leq 66$	Rendah	61	47,2%
$66 < \chi \leq 99$	Sedang	37	28,6%
$\chi > 99$	Tinggi	28	23,2%
	Total	129	100%

Dari tabel tersebut diketahui bahwa regulasi diri dalam belajar pada Mahasiswa berada pada kategori sedang.

Tabel 4
Kategori Skor Pola Asuh Permisif

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$\chi \leq 71$	Negatif	55	42,6%
$71 < \chi \leq 107$	Cukup	41	31,7%
$\chi > 107$	Positif	33	25,7%

Dari tabel tersebut diketahui bahwa pola asuh permisif orangtua dipersepsikan mahasiswa dalam kategori negatif.

Langkah awal dalam penelitian yaitu melakukan uji asumsi yang juga dikenal sebagai prasyarat adapun hasilnya adalah:

a. Uji Normalitas

Menggunakan Kolmogorv Smirnov-Z dengan hasil sebagai berikut:

- 1) Kolmogorv Smirnov-Z memperoleh nilai prokrastinasi akademik sebesar 0,118 dan $p > 0,01$. Artinya variabel prokrastinasi akademik memiliki sebaran data normal.
- 2) Kolmogorv Smirnov-Z memperoleh nilai regulasi diri belajar adalah 0,101 dan $p > 0,01$. Artinya variabel regulasi diri dalam belajar mempunyai sebaran data yang normal.
- 3) Kolmogorv Smirnov-Z memperoleh nilai pola asuh permisif orangtua adalah

0,106 dan p sebesar 0,200 ($p > 0,01$).

Artinya variabel pola asuh permisif orangtua mempunyai sebaran data yang normal.

b. Uji Linieritas

Adapun hasil uji linieritas adalah sebagai berikut:

- 1) Regulasi diri dalam belajar memperoleh nilai $F = 49,095$ ($p < 0,00$), sehingga ditarik kesimpulan bahwa variabel memiliki hubungan yang linier.
- 2) Pola asuh permisif orangtua memperoleh nilai F sebesar 37,897 ($p < 0,00$), sehingga ditarik kesimpulan bahwa variabel memiliki hubungan yang linier.

Uji asumsi didapatkan sebaran data normal dan linier sehingga bisa dilanjutkan dengan uji hipotesis berikut:

Tabel 5

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

Hasil Analisis Regresi Linear

R	R Square	F	p
0,731	0,534	28,130	0,000

Berdasarkan analisa tersebut tersebut diketahui bahwa regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik mendapatkan nilai F 28,130 ($p < 0,01$), sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh regulasi diri belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik.

Sumbangan efektif dari regulasi diri belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik yaitu 53,4% dan sisanya 46,6% disebabkan faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Kontribusi regulasi diri belajar terhadap prokrastinasi akademik sebesar 53,4% dan sumbangan variabel pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik sebesar 46,6% .

DISKUSI

Hipotesa pada penelitian yakni terdapat pengaruh secara simultan antara regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif dengan prokrastinasi akademik. Diperoleh nilai F 28,130 ($p < 0,01$) berarti hipotesis diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik Mahasiswa rendah sebanyak 23 orang (17,8%), sedang 57 orang (44%) dan tinggi 49 orang (38,2%). Secara keseluruhan prokrastinasi akademik mahasiswa termasuk dalam kategori sedang.

Secara bersamaan jika individu dapat meregulasi diri dalam belajar dengan memiliki

perencanaan yang terarah untuk menetapkan strategi keberhasilan belajar dan persepsi mahasiswa terhadap pola asuh orangtua tidak permisif, dimana orangtua memberikan perhatian terhadap perkembangan akademik maka mahasiswa akan merasa diberi tanggung jawab untuk dijalani dengan baik sehingga kecenderungan mahasiswa dalam prokrastinasi akademik rendah (Habibi et al., 2022). Secara teori Ferrari et al (1995) dikemukakan individu yang dapat menguatkan faktor internal dan eksternal yang positif secara bersamaan akan terhidar dari terbentuknya perilaku prokrastinasi, dalam hal penelitian ini faktor internalnya adalah regulasi diri dalam belajar dan faktor eksternalnya adalah pola asuh permisif orangtua.

Individu dengan regulasi diri yang baik tentunya dapat mengatur diri untuk memperoleh goal akademik dengan maksimal, dan ditambah dengan orangtua memberikan perhatian terhadap perkuliahan yang sedang dijalani anak sehingga rasa tanggung jawab anak akan tertanam dan membuat mahasiswa berusaha maksimal agar dapat menajalani perkuliahan dengan baik. Sesuai dengan hasil penelitian Asna et al (2021) yaitu mahasiswa dengan regulasi diri dalam belajar baik serta mendapat support gaya parenting yang tepat akan lebih siap dalam menghadapi permasalahan dan menyelesaikan tantangan

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

dalam perkuliahan sehingga tidak menjadikan mahasiswa sebagai prokrastinator.

Ketika mahasiswa tidak memiliki dorongan diri yang kuat, akan cenderung menunda dan lamban dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen, didukung dengan pendapat Putri & Dewi (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan motivasi yang tinggi akan segera menyelesaikan tugas dan menghindari tugas yang tidak maksimal karena dikerjakan dengan terburu-buru.

Individu yang cenderung dimanjakan dan diberi kebebasan melakukan apapun yang diinginkan meskipun itu berdampak buruk dalam bidang akademik, maka menjadi pemicu individu tumbuh menjadi anak yang malas, santai dan bebas sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik (Handoyo et al., 2020).

Menurut pandangan *social cognitive theory* Bandura (1986) individu dinilai memiliki kemampuan proaktif dan mengatur diri serta dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, artinya manusia tidak hanya memiliki kecakapan secara kognitif yang sekedar berpengaruh pada hal motivasi tapi juga bagaimana manusia bisa memberi motivasi dan mengatur perilaku sendiri dan membuat system sosial untuk mengatur kehidupan sendiri. Pada *cognitive social theory* terdapat sebuah model *triadic reciprocal determinism* diuraikan sebagai tiga hal yang berhubungan satu sama lain yaitu lingkungan, personal dan perilaku (Fadilla & Abdullah, 2019).

Adapun dalam hal penelitian ini mahasiswa yang menjadi *procrastinator* akademik dapat dipengaruhi oleh faktor personal yaitu regulasi diri belajar dan faktor environment yaitu pola asuh permisif. Penelitian Alfaiz et al (2020) jika kedua kaidah berjalan bersamaan maka tujuan individu dapat tercapai dengan lebih maksimal. Dalam hal penelitian ini apabila individu memiliki regulasi diri belajar yang rendah dan secara bersamaan juga pola asuh semakin permisif maka prokrastinasi akademik mahasiswa tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Santika dan Sawitri (2016) mahasiswa yang dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi akan menghindari perilaku prokrastinasi dalam akademik sebab mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengontrol hal-hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, serta perilaku guna memperoleh goal tertentu. Menurut Mahasneh et al (2016) prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi lingkungan dan keluarga dalam hal ini pola asuh orangtua.

Sumbangan efektif dari regulasi diri dalam belajar dan pola asuh permisif orangtua terhadap prokrastinasi akademik adalah 53,4% sedangkan sisanya yaitu 46,6% disebabkan faktor lain.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah tidak memberikan intervensi secara langsung dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil dan diskusi diatas peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh secara simultan antara regulasi diri belajar dan pola asuh permisif dengan prokrastinasi akademik. Berikut ini adalah saran dari peneliti:

Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menjadi pedoman mahasiswa agar menghindari menjadi *procrastinator* dengan meningkatkan regulasi diri dalam belajar, sehingga mahasiswa mempunyai planning dan strategi yang tepat dalam menjalankan segala tugas akademik maupun non akademik.

Bagi Orangtua

Diharapkan orangtua lebih mengarahkan anak dan membiasakan untuk bertanggung jawab misalnya dengan cara menerapkan kedisiplinan dan ketegasan dalam memberikan pola asuh kepada anak.

Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan instansi pendidikan memberikan perhatian terhadap perilaku prokrastinasi akademik dengan cara menindaklanjuti masalah yang muncul dan memberikan ketegasan bagi mahasiswa serta mengarahkan agar tidak menjadi kebiasaan karena dapat berdampak bagi masa depan.

Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dalam bentuk penelitian eksperimen agar dapat memberikan intervensi secara langsung untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, A., Kadafi, A., Yuzarion, Y., Aulia, R., Suarja, S., Mulyani, R. R., Chandra, Y., & Adison, J. (2020). Memahami perilaku kemandirian belajar Siswa melalui perspektif Human Agency: Sintesis perspektif Human Agency. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 135.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.6761>
- Asna, A., Abdul, M., & Lubis, L. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 154–161.
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.660>
- Bandura, A. (1986). From thought to action: Mechanisms of personal agency. *New Zealand Journal of Psychology*, 15, 1–17.
- Beleau, R.-E., & Cocorada, E. (2016). Procrastination, Stress and Coping in Students and Employees. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 1(7), 191–195.
<https://doi.org/10.15303/rjeap.2016.si1.a40>
- Fadilla, P. F., & Abdullah, S. M. (2019). Faktor pengambilan keputusan karier pada siswa SMA ditinjau dari Social Cognitive Theory. *Jurnal Psikostudia*, 8(2), 108–115.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research and Treatment. In *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fitriya, & Luknawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63–74.

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN POLA ASUH PERMISIF ORANGTUA TERHADAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Cinthia Veronica Azmi, Kamasih Astuti

- Habibi, N. M., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). Korelasi pola asuh permisif dengan prokrastinasi akademik pembelajaran daring selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah BK*, 5(1), 9–17. [s://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242](https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242)
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 355–361.
- Jamila. (2020). Konsep prokrastinasi akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita Available*, 4(2), 90–98.
- Mahasneh, A., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The Relationship Between Academic Procrastination and Parenting Styles Among Jordanian Undergraduate University Students. *The Open Psychology Journal*, 9, 25–34.
- Novitarum, L., Barus, M., & Pujiastuti, M. (2022). The Relationship between Learning Motivation and Academic Procrastination in Level II Nurse Students. *Jurnal Scientia*, 11(1), 127–134. <http://infor.seaninstitute.org/index.php/pendidikan/article/view/472%0Ahttps://infor.seaninstitute.org/index.php/pendidikan/article/download/472/381>
- Putri, D. M., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik saat pembelajaran jarak jauh. *Penelitian Psikologi*, 8(8), 72–82.
- Putri, N. I., & Soeharto, T. N. E. D. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/242%0Ahttp>
- Rosmayati, Sunawa, & Saraswati, S. (2017). Self-fficacy dan konformitas dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), 50–56.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 149–161. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14946>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Sychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suroso, Pratitis, N., Cahyanti, R., & Saída, F. (2020). The relationship between self regulated learning and social support with academic procrastination in students during the pandemic. *International Seminar of Multicultural Psychology*, 17(1), 35–41.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>