

Regulasi diri belajar dan *mindfulness*: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa?

Riestanti Dias Puspita¹, Suhadianto^{2*}

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45

*E-mail: suhadianto@untag-sby.ac.id

<p>Submitted: 2021-03-05</p> <p>Accepted: 2021-04-30</p> <p>Published: 2021-05-04</p>	<p>Abstract</p> <p><i>This study aims to determine: 1) the negative relationship between learning self-regulation and academic procrastination in students, 2) the negative relationship between mindfulness and academic procrastination in students. Participants in this study were students of the eighth-semester students of the Faculty of Psychology, University of August 1945 Surabaya, totaling 125 students. The instrument in this study used the academic procrastination scale, the learning self-regulation scale, and the mindfulness scale compiled by the researcher. The results of data analysis using Spearman's Rho correlation showed 1) there was a very significant negative relationship between self-regulation of learning and academic procrastination ($\rho = -0,774 / \text{Sig. } 0,000$); 2) there is a significant negative relationship between mindfulness and academic procrastination ($\rho = -0,501 / \text{Sig. } 0,000$). The conclusion is that the higher the self-regulation of learning and the mindfulness of students, the lower the academic procrastination.</i></p> <p>Keywords: Self-Regulation in Learning; Mindfulness; Academic Procrastination</p>
	<p>Abstrak</p> <p><i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan negatif antara regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, 2) hubungan negatif antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya semester delapan yang berjumlah 125 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri belajar dan skala mindfulness yang disusun oleh peneliti. Hasil analisis data menggunakan korelasi Spearman's Rho menunjukkan 1) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri belajar dengan prokrastinasi akademik ($\rho = -0,774/\text{Sig. } 0,000$); 2) terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik ($\rho = -0,501/\text{Sig. } 0,000$). Kesimpulannya adalah semakin tinggi regulasi diri belajar dan mindfulness mahasiswa akan semakin rendah prokrastinasi akademik.</i></p> <p>Kata kunci: Regulasi Diri Belajar; Mindfulness; Prokrastinasi Akademik</p>
<p>Copyright © 2021. Risetanti Dias Puspita, Suhadianto</p>	

Pendahuluan

Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang melanjutkan pendidikan ditingkat perguruan tinggi. Menjadi seorang mahasiswa adalah impian dari semua pelajar, apalagi bagi orangtua yang selalu menginginkan anaknya untuk mendapatkan pendidikan lebih tinggi. Hal ini seperti dalam Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 31 bahwa setiap warga negara Indonesia berhak memperoleh pendidikan (Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, 2002) yang berarti untuk menjadi seorang mahasiswa tidak hanya dapat ditempuh oleh sebagian dari kalangan saja, namun juga dapat ditempuh oleh semua kalangan asalkan mereka memiliki niat yang kuat untuk menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi.

Sebagai mahasiswa sudah seyakinya untuk memiliki tanggung jawab yang besar akan diri mereka sendiri, oleh karena itu mahasiswa tidak dapat meninggalkan kewajibannya untuk mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Pemenuhan penyelesaian tugas merupakan salah satu syarat kelulusan pada setiap mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa. Adanya peraturan yang diberikan oleh dosen dalam penyelesaian tugas yang diberikan, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan dengan tepat waktu.

Pada kenyataannya banyak mahasiswa saat ini masih belum dapat bertanggung jawab dengan kegiatan belajarnya yang ditandai dengan tidak memiliki waktu belajar yang rutin, mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, selalu bersifat pasif saat proses belajar dikelas dan juga belum adanya rencana yang pasti untuk masa depannya kelak. Mahasiswa sering kali ditemukan melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu dipandang perlu pada mahasiswa memiliki strategi belajar yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih mengontrol belajar dan dapat meningkatkan nilai juga kualitas belajar mahasiswa (Farah, Suharsono, & Prasetyaningrum, 2019).

Mahasiswa yang melakukan penundaan pada tugas, dikatakan sebagai pelaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan menunda pengerjaan tugas pada suatu tugas yang telah diberikan (Fitriya & Lukmawati, 2016). Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh Ji Won Youdi di sebuah Universitas Korea menunjukkan bahwa dari 569 mahasiswa, terdapat 56,39% yang melakukan prokrastinasi (Damri, Engkizar, & Anwar, 2017).

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa angkatan 2014 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang mengatakan bahwa dia terlambat untuk menyelesaikan pendidikannya tepat waktu dikarenakan individu tersebut sering melalaikan tugas-tugas, sering tidak mengikuti pembelajaran dikelas. Individu tersebut juga mengatakan bahwa dia aktif dalam perkuliahan pada saat semester 1 hingga semester 3, selain itu juga pernah mengambil cuti kuliah yang disebabkan karena malas untuk mengikuti perkuliahan dan lebih memilih untuk bekerja. Wawancara lainnya yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 angkatan 2015 yang mengatakan terlambat menyelesaikan kuliah karena faktor sering tidak mengerjakan tugas, dan terlalu sibuk dengan kegiatan non akademiknya, sehingga dia baru dapat menyusun skripsi pada semester lalu dan dapat menjalankan sidang skripsi pada semester ini.

Penelitian lain terhadap mahasiswa di Universitas yang berakreditasi A menyebutkan bahwa dari 500 mahasiswa terdapat 365 mahasiswa (73%) melakukan penundaan tugas untuk mempersiapkan makalah dan memilih untuk kegiatan yang lebih menyenangkan, sebanyak 309 mahasiswa (61,8%) melakukan penundaan tugas dan memilih melakukan

kegiatan lain yang menyenangkan, 384 mahasiswa (76,8%) menunda tugas membaca buku dan memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan, sebanyak 272 mahasiswa (54,4%) menunda menyelesaikan administrasi akademik dan memilih kegiatan yang menyenangkan, dan sebanyak 284 mahasiswa (56,8%) menunda untuk masuk kelas atau terlambat (Suhadianto, Laila & Rahmawati, 2019).

Beberapa dampak dari faktor internal dan eksternal yang diyakini dapat mempengaruhi ialah dari segi dampak internal dari prokrastinasi yang meliputi adanya perasaan bersalah atau menyesal, membuang waktu dengan kegiatan yang tidak seharusnya dilakukan, adanya peningkatan stres, mengalami menurunnya sistem kekebalan tubuh, menimbulkan rasa kepercayaan diri rendah, tingginya perilaku membolos, kecenderungan putus sekolah. Lain halnya dengan dampak eksternal pada prokrastinasi yang menyebabkan tugas-tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik, nilai dan prestasi belajar rendah ataupun menurun, adanya peringatan yang diberikan oleh pengajar atau dosen (Trifiriani & Agung, 2017). Selain itu terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari internal dan eksternal yaitu diantaranya adalah perfeksionisme, religious dan hardiness, kontrol diri, motivasi berprestasi, distress dan dukungan sosial, regulasi diri, dan manajemen waktu (Trifiriani & Agung, 2017).

Secara akademik regulasi diri muncul pada saat belajar, regulasi diri dalam belajar bukan suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun lebih bagaimana mengelola proses belajar individu melalui pencapaian tujuan dan peraturan yang mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif pada belajar mandiri (Farah et al., 2019). Maes dan Gebhardt mengartikan regulasi diri sebagai suatu urutan proses atau suatu tindakan dengan niatan untuk mencapai suatu tujuan pribadi (Rohmaniyah, 2018).

Regulasi diri dalam belajar menunjukkan sebagian besar terjadi dari pikiran, strategi, perasaan, dan perilaku yang dihasilkan oleh seseorang itu sendiri guna ditunjukkan pada pencapaian tujuan. (Rohmaniyah, 2018). Regulasi diri dalam belajar adalah salah satu faktor yang penting harus diperhatikan guna mencapai hasil belajar yang maksimal, dalam hal ini mahasiswa seharusnya bisa mengatur waktu belajarnya sendiri, bisa memilih kegiatan-kegiatan yang menunjang prestasi akademiknya, dan menyusun strategi dalam belajar yang mana ia mampu bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Maka dipandang perlu bagi individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, karena dengan adanya regulasi diri yang baik seorang pelaku prokrastinasi dapat mengendalikan dirinya atau berpikir terlebih dahulu untuk melakukan penundaan (Farah et al., 2019).

Selain regulasi diri dalam belajar yang dapat mempengaruhi tindakan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ialah kesadaran diri. Dimana kualitas kesadaran diri pada individu dapat mengendalikan setiap perilaku dari individu tersebut, termasuk sadar akan perasaannya dan kondisi sekitar yang akan dihadapinya. Kesadaran tersebut dapat membuat individu tersebut melakukan respon menghindar untuk mendapatkan rasa nyaman, yang mana hal tersebut merupakan sebab penundaan itu terjadi (Ramadhan & Hasanat, 2016). Kualitas kesadaran diri pada individu disebut sebagai *mindfulness* yang ditandai dengan meningkatnya keadaan sadar (*awareness*) dan perhatian pada keadaan di sini dan saat ini (Brown & Ryan, dalam Hidayat & Fourianalistyawati, 2016).

Kabat-Zinn mengartikan *mindfulness* sebagai kemampuan guna memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan juga penerimaan diri (Hidayat & Fourianalistyawati, 2016). Sedangkan Germer menjelaskan *mindfulness* sebagai kesadaran akan pengalaman pada saat ini dengan disertai pengalaman atas kesadaran (Istiqomah, 2020).

Mahasiswa dengan *mindfulness* akan melakukan setiap aktivitasnya secara sadar, termasuk saat melakukan prokrastinasi akademik. Adanya kemampuan menyadari setiap aktivitas tersebut juga akan meningkatkan kesadaran pada individu dalam berhubungan dengan orang disekitarnya. *Mindfulness* dalam diri mahasiswa akan mendorong diri individu tersebut dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya dalam pendidikan, sehingga mahasiswa akan memiliki arah yang jelas dalam mencapai tujuan tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan Young (dalam Istiqomah, 2020) mengatakan bahwa sesuatu dari *mindfulness* yang mempengaruhi sebuah tujuan adalah aktivitas yang relevan dengan aktivitas yang cenderung menuju pada sebuah tujuan. Oleh karena itu mahasiswa yang memiliki kesadaran penuh pada pendidikan akan memiliki tujuan dan target menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahan, sehingga mahasiswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang. Tadlock-Marlo menyebutkan penyebab utama dari dampak *mindfulness* yang positif adalah kesadaran menjadi pijakan untuk perubahan (Waskito, 2019). Sehingga dengan adanya *mindfulness* pada diri mahasiswa dapat mengurangi tindakan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar dan *mindfulness* akan mempengaruhi terjadinya tindakan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini dikarenakan adanya kemampuan untuk merencanakan, mengatur, mengontrol dan mengatur strategi belajar yang baik akan membuat mahasiswa lebih bertanggung jawab dan dapat mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, ditambah dengan adanya kesadaran diri membuat mahasiswa lebih sadar akan tujuan dan fokus dalam memaksimalkan tujuan yang ingin dicapainya pada pendidikan. Sehingga kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik berkurang.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian berupa penelitian korelasional. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel yakni: regulasi diri belajar (X1), *Mindfulness* (X2), dan Prokrastinasi Akademik (Y).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2016 yang berjumlah 182. Partisipan penelitian sebanyak 125 mahasiswa yang diambil secara random menggunakan teknik *simple random sampling*. Adapun prosedur untuk mendapatkan partisipan dalam penelitian ini, peneliti melalui beberapa tahapan sebagai berikut: 1) Peneliti mendata nama-nama mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 125 mahasiswa; 2) Peneliti meminta kesediaan melalui *WhatsApp*, *Instagram*, ataupun menelepon langsung; 3) Peneliti membagikan skala pengukuran pada partisipan dalam bentuk *hard copy* maupun *Google Form*; 4) Peneliti mencatat seluruh data penelitian yang telah diperoleh dari partisipan.

Instrumen

Skala prokrastinasi akademik disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada teori Schouwenberg (2004). Skala disajikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat

Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak setuju. Skala ini terdiri dari 31 item dengan indeks diskriminasi bergerak dari 0,321-0,660. Reliabilitas Alpha Cronbach's skala prokrastinasi akademik sebesar 0,916.

Skala regulasi diri belajar disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada teori Zimmerman (1990). Skala disajikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak setuju. Skala ini terdiri dari 33 item dengan indeks diskriminasi bergerak dari 0,324-0,634. Reliabilitas Alpha Cronbach's skala prokrastinasi akademik sebesar 0,912.

Skala *mindfulness* disusun sendiri oleh peneliti berdasar pada teori Baer (2004). Skala disajikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak setuju. Skala ini terdiri dari 12 item dengan indeks diskriminasi bergerak dari 0,312-0,541. Reliabilitas Alpha Cronbach's skala prokrastinasi akademik sebesar 0,797.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik, yaitu Korelasi Spearman's Rho. Alasan menggunakan teknik ini karena tidak terpenuhinya uji asumsi klasik yang menjadi syarat penggunaan analisis regresi ganda.

Hasil

Analisis Deskriptif

Tabel 1 berisi hasil analisis deskriptif untuk variabel prokrastinasi akademik diketahui partisipan yang termasuk dalam kategori rendah sekali sebesar 1,6% berjumlah 2 partisipan dengan rentang nilai ≤ 45 . Berikutnya untuk kategori rendah sebesar 27,2% berjumlah 34 partisipan dengan rentan nilai 46-63. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 40% berjumlah 50 partisipan dengan rentan nilai 64-81. Selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 24,8% berjumlah 31 partisipan dengan rentan nilai 82-99, selanjutnya untuk kategori tinggi sekali sebesar 6,4% berjumlah 8 partisipan dengan rentan nilai ≥ 100 . Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh partisipan penelitian, sebagian besar dalam kategori sedang.

Tabel 1
Hasil Interpretasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Rentan Nilai	Kategori	n	Persentase
	≤ 45	Rendah Sekali	2	1,6%
Prkrastinasi Akademik	46-63	Rendah	34	27,2%
	64-81	Sedang	50	40%
	82-99	Tinggi	31	24,8%
	≥ 100	Tinggi Sekali	8	6,4%
TOTAL			125	100%

Tabel 2 berisi hasil analisis deskriptif untuk variabel regulasi diri belajar, partisipan yang termasuk dalam kategori rendah sekali sebesar 3,2% berjumlah 4 partisipan dengan rentang nilai ≤ 93 . Berikutnya untuk kategori rendah sebesar 21,6% berjumlah 27 partisipan dengan rentan nilai 94-110. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 36,8% berjumlah 46 partisipan dengan rentan nilai 111-127. Selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 36,8% berjumlah 46

partisipan dengan rentan nilai 128-144, selanjutnya untuk kategori tinggi sekali sebesar 1,6% berjumlah 2 partisipan dengan rentan nilai ≥ 145 . Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh partisipan penelitian, sebagian besar dalam kategori baik.

Tabel 2
Hasil Interpretasi Skor Skala Regualasi Diri Dalam Belajar

Variabel	Rentan Nilai	Kategori	n	Persentase
Regulasi Diri dalam Belajar	≤ 93	Rendah Sekali	4	3,2%
	94-110	Rendah	27	21,6%
	111-127	Sedang	46	36,8%
	128-144	Tinggi	46	36,8%
	≥ 145	Tinggi Sekali	2	1,6%
TOTAL			125	100%

Tabel 3 menjelaskan hasil analisis deskriptif variabel *mindfulness*, partisipan yang termasuk dalam kategori rendah sekali sebesar 2,4% berjumlah 3 partisipan dengan rentan nilai ≤ 28 . Berikutnya untuk kategori rendah sebesar 16% berjumlah 20 partisipan dengan rentan nilai 29-35. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 43,4% berjumlah 54 partisipan dengan rentan nilai 36-43. Selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 37,6% berjumlah 47 partisipan dengan rentan nilai 44-51, selanjutnya untuk kategori tinggi sekali sebesar 0,8% berjumlah 1 partisipan dengan rentan nilai ≥ 145 . Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* yang dilakukan oleh partisipan penelitian, sebagian besar dalam kategori sedang.

Tabel 3
Hasil Interpretasi Skor Skala Mindfulness

Variabel	Rentan Nilai	Kategori	n	Persentase
<i>Mindfulness</i>	≤ 28	Rendah Sekali	3	2,4%
	29-35	Rendah	20	16%
	36-43	Sedang	54	43,2%
	44-51	Tinggi	47	37,6%
	≥ 52	Tinggi Sekali	1	0,8%
TOTAL			125	100%

Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, hasil uji normalitas sebaran untuk variabel prokrastinasi akademik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi $p=0,001 < 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal (lihat tabel 4).

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	Df	Kolmogorov-Smirnov	
			Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0,112	125	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil pengujian uji linieritas antara variabel regulasi diri dalam belajar (X1) dengan variabel prokrastinasi akademik (Y) diperoleh nilai skor sebesar $f=1,825$ dengan signifikansi $p= 0,009 < 0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik. Adapun hasil uji linieritas hubungan antara *mindfulness* (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) skor $f=1,941$ dengan signifikansi $p= 0,017 < 0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik (lihat tabel 4).

Tabel 4
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Regulasi diri dalam belajar- Prokrastinasi Akademik	1,825	0,009	Tidak Linier
Mindfulness-Prokrastinasi Akademik	1,941	0,017	Tidak Linier

Hasil dari uji multikolinieritas antara variabel regulasi diri dalam belajar (X1) dan *mindfulness* (X2) diperoleh nilai tolerance $0.715 > 0.10$ dan nilai VIF $1,399 < 10.00$. Artinya tidak terjadi multikolinieritas (lihat tabel 5).

Tabel 5
Hasil Uji Multikolinieritas

Regulasi diri dalam belajar - <i>mindfulness</i>	Tolerance	VIF	Keterangan
	0,715	1,399	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil dari uji Heteroskedastisitas terhadap variabel regulasi diri dalam belajar dan *mindfulness* menggunakan korelasi Spearman's Rho diperoleh signifikansi $0.000 < 0.05$ pada variabel regulasi diri dalam belajar dan diperoleh signifikansi $0.000 < 0.05$ pada variabel *mindfulness*. Artinya terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel (Lihat tabel 6).

Tabel 6
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi diri dalam belajar (X1)	0,000	$< 0,05$	Terjadi heteroskedastisitas
Mindfulness (X2)	0,000	$< 0,05$	Terjadi heteroskedastisitas

Uji Hipotesis

Analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik, dikarenakan dari hasil uji prasyarat ditemukan data tidak berdistribusi normal, tidak linier dan terjadi heteroskedastisitas, sehingga analisis korelasi menggunakan uji Spearman's Rho. Hasil uji korelasi menggunakan uji Spearman's Rho diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = -0,774$ dengan nilai signifikansi $p=0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik. Melalui hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Berjalan dengan hal tersebut pada variabel *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai korelasi sebesar $\rho = -0,501$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik. Melalui hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima (Tabel 7).

Tabel 7
Hasil Uji Korelasi Antar Variabel Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Korelasi	Signifikansi
Regulasi diri belajar- Prokrastinasi akademik	-0,774	0,000
<i>Mindfulness</i> -Prokrastinasi akademik	-0,501	0,000

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan variabel prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar $-0,774$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Dari hasil penelitian ini artinya regulasi diri dalam belajar dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Melalui hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil yang diperoleh terlihat bahwa partisipan dalam penelitian ini memiliki regulasi diri dalam belajar tergolong tinggi, sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik rendah. Adanya kemampuan regulasi diri dalam belajar akan mempengaruhi prokrastinasi akademik, dimana partisipan dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa mereka mampu mengontrol belajar mereka dengan baik, memiliki strategi belajar, dapat mengendalikan dirinya sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang-orang yang ada disekitar mereka, sehingga mahasiswa tidak akan melakukan tindakan prokrastinasi akademik dan mahasiswa akan berpikir berulang kali untuk melakukan prokrastinasi akademik karena mereka paham akan capaian tujuan yang ingin dicapainya dalam pendidikannya. Seperti halnya yang dikatakan oleh Zimmerman (1990) yang mengatakan bahwa individu dapat memiliki regulasi diri dalam belajar, apabila tindakan dan perilakunya dikendalikan oleh dirinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan yang ada disekitar.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Alimatur Rohmaniyah (2018) dengan judul "hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X" yang mengatakan bahwa tingginya *Self Regulated Learning* pada anggota BEM maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Adapun hasil penelitian berikutnya dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara variabel *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik, dengan

nilai korelasi sebesar $-0,501$ dengan nilai signifikansi $p=0,000<0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah *mindfulness* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Dari hasil penelitian ini artinya *mindfulness* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Melalui hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil tersebut terbukti bahwa mahasiswa memiliki *mindfulness* yang cukup tinggi, sehingga mahasiswa sadar akan tanggung jawabnya terhadap tugas yang diterimanya. Adanya kesadaran diri dalam mahasiswa dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih memiliki kecenderungan untuk melakukan kegiatan belajarnya dengan penuh pemaknaan, dapat menyikapi kegiatan belajarnya, dan penyelesaian tugas kuliah yang merupakan proses alami tanpa memberikan makna apapun pada kegiatan yang harusnya dilakukan.

Sejalan dengan yang dikatakan oleh Teodorczuk, Guse, dan Du Plessis dalam Yunita & Lesmana, (2019) dengan adanya *mindfulness* dalam diri mahasiswa membuat mahasiswa lebih cenderung untuk melakukan kegiatan belajarnya dengan penuh pemaknaan dan mahasiswa dapat menyikapi kegiatan belajarnya, ujian ataupun tugas kuliah yang merupakan proses alami tanpa memberikan makna apapun pada kegiatan yang harus dilakukan, sehingga dengan tingginya *mindfulness* mahasiswa lebih memfokuskan pikirannya dan perasannya pada kondisinya saat ini tanpa mengingat pengalaman pada masa lalu.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dibuktikan bahwa dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang tinggi dapat mengurangi tindakan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat mengontrol dan memiliki strategi belajarnya dengan baik. Selain itu dalam penelitian ini juga membuktikan bahwa dengan tingginya *mindfulness* dalam diri mahasiswa dapat mengurangi tindakan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki kemampuan memusatkan perhatian secara langsung pada apa yang sedang dilakukan dan memiliki kesadaran penuh pada pengalaman saat ini.

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tujuan berikutnya untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan ialah ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. hipotesis yang diajukan ialah ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan ada hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. pada penelitian ini menjadikan subyek penelitian adalah mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Hasil penelitian menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho*, Hasil tersebut menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan hubungan negatif yang cukup signifikan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut maka regulasi diri dalam belajar berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan *mindfulness* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Dimana

dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang tinggi, maka tindakan prokrastinasi rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat mengontrol waktu belajar dan memiliki strategi belajar yang baik. Adanya *mindfulness* yang tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik rendah. Hal ini dikarenakan adanya kesadaran diri mahasiswa akan tanggungjawab atas pendidikan yang dijalani.

Saran yang dapat berikan kepada mahasiswa ialah mahasiswa harus dapat mengatur waktu belajar, memiliki strategi belajar yang baik dengan membuat jadwal rutin belajarnya, memiliki target capaian yang ingin dituju, juga memiliki kesadaran penuh terhadap pendidikan yang dijalani sehingga mahasiswa paham akan tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas dalam pendidikannya. Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian yang sama diharapkan dapat menjawab apa yang belum ditemukan dan menambah variabel lain guna menghasilkan penelitian yang lebih bervariasi.

Referensi

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa sma. *Pamator*, 5, 19–27.
- Anselmus, Z., & Parikaes, P. (2019). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuensi regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1 No. 1(July 2018), 82–95.
- Antoni, F., Yendi, F. M., & Yuca, V. (2019). Peningkatan locus of control dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa. 4, 39–47. <https://doi.org/10.23916/08399011>
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Dasar-dasar psikometrika edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the kentucky inventory of mindfulness skill. *Assessment*, 11(1): 191-206
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2), 54–77.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74–95. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183.
- Fauziah, H. H. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: personality. *Journal of social Behavior and personality*, 7(3), 495-502.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). 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.
- Ghufron M. Nur & Risnawati Rini S. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

-
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2016). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 05, nomor(December), 52–57. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Istiqomah, S. (2020). Hubungan antara mindfullness dan psychological well- being pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok. *Jurnal Empati*, 8(nomor 4), 127– 132.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi Diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90-98.
- Maes, S., & Gebhardt, W. (2000). Self-regulation and health behavior: The health behavior goal model. In *Handbook of self-regulation* (pp. 343-368). Academic Press.
- Ramadhan, C. S., & Hasanat, N. U. (2016). Pengujian program mindfulness singkat untuk menurunkan penunda-nundaan Skripsi pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 156–172.
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X Alimatur Rohmaniyah. *Jurnal Psikologi*, 05, nomor, 1–6.
- Saraswati, P. (2017). Self regulated learning strategy, academic procrastination and academic achievement. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologi pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 02, No 1, 43–59.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SLR) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: general introduction.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample.