

## DAMPAK MOTIVASI BELAJAR DAN REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI

Oleh:  
**Ratnasartika Aprilyani**

*Program Studi Psikologi, Universitas Binawan  
Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur,  
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630*

*e-mail : ratna@binawan.ac.id*

---

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of learning motivation and self-regulation with academic procrastination that occurs in students who work at University X Jakarta. The subjects in this study were working students of University X Jakarta, totaling 100 with quantitative research methods. Sampling used is simple random sampling technique. This research instrument uses three psychological scales, namely the academic procrastination scale (APS), the learning motivation scale, and the self-regulation questionnaire scale (SRQ). Data analysis used multiple linear regression analysis. The results of the first hypothesis test indicate that there is a significant negative effect between learning motivation and academic procrastination, so the hypothesis is accepted. The results of the second hypothesis test show that there is no influence between self-regulation and academic procrastination, so the hypothesis is rejected. The third hypothesis shows that there is an influence between learning motivation and self-regulation on academic procrastination, so the hypothesis is accepted*

**Key words:** *Learning Motivation, Self-Regulation, Academic Procrastination.*

---

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri dengan prorastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bekerja Universitas X Jakarta yang berjumlah 100 dengan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik simple random sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi seperti, academic procrastination scale (APS), skala motivasi belajar, dan skala self regulation questionnaire (SRQ). Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan tidak ada pengaruh antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis ditolak. Hipotesis ketiga menunjukkan adanya pengaruh antara motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis diterima.

**Kata kunci:** Motivasi belajar, regulasi diri, prokrastinasi akademik.

---

## PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini banyak mengalami perkembangan dan perubahan seperti kemajuan pada teknologi dan ilmu pengetahuan, untuk dapat menyesuaikan perkembangan dan perubahan di era globalisasi ini individu dapat menempuh jalur pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu proses terpenting dalam kehidupan, dengan menempuh jenjang pendidikan individu dapat memperoleh pengalaman dan menerapkan ilmu serta keterampilan yang didapat kemudian diterapkan dalam keseharian, seperti bersosialisasi dan mengaktualisasi diri dengan masyarakat. Pendidikan dapat diperoleh individu melalui pendidikan non-formal, informal, dan formal, adapun salah satu pendidikan formal adalah perguruan tinggi (Suryabrata, 2018).

Siswa sekolah menengah atas setelah lulus pendidikannya mayoritas ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Alasan melanjutkan pendidikan perguruan tinggi berbagai macam, seperti mendapatkan gelar pendidikan tinggi, memperdalam ilmu, dan mengembangkan diri (Suralaga, 2021). Individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Suryabrata, 2018).

Mahasiswa jenjang D3, D4, maupun S1 mayoritas berada direntang usia 18-25 tahun, pada rentang usia tersebut memasuki masa dewasa awal dan memiliki tanggung jawab terhadap masa depannya (Pratama, 2020). Mahasiswa ketika menempuh pembelajaran di perguruan tinggi memiliki tuntutan akademik dan tuntutan kebutuhan sehari-hari, seperti membeli buku, membayar kos/tempat tinggal, biaya makan, biaya print/fotocopy untuk mengerjakan tugas kuliah, maupun membeli pulsa untuk berkomunikasi. Tuntutan memenuhi kebutuhan tersebut menjadi salah satu alasan mahasiswa memutuskan untuk bekerja (Tri Utami, 2020).

Fenomena kuliah sambil bekerja sudah menjadi hal yang sangat umum saat ini, dapat kita lihat dari beberapa universitas yang membuka kelas untuk karyawan. Mahasiswa yang bekerja adalah individu yang memiliki kemampuan dan kesempatan untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan juga memiliki 2 aktivitas kerja di luar jam kuliah untuk memenuhi kebutuhan fisik maupun kebutuhan sosialnya (Tri Utami, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Tri Utami, 2020) menemukan alasan mahasiswa menggabungkan kegiatan kuliah dan bekerja karena dapat memperoleh penghasilan, memperoleh keterampilan umum, dan meningkatkan kepuasan atas aspirasi dirinya. Kuliah dan bekerja menjadi dua hal yang berbeda, keduanya mempunyai bobot kepentingan serta tanggung jawab yang berbeda juga. Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja harus bisa mengatur waktu dengan baik, apabila tidak bisa membagi waktu dengan baik maka akan sulit mengerjakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya (Mardelina & Muhson, 2017).

Kehidupan akademik yang dijalani oleh mahasiswa bekerja merupakan sesuatu yang penting dan menyenangkan sehingga kehidupan akademik dijalani dengan motivasi yang tinggi, tetapi bagi mahasiswa bekerja yang menganggap dunia akademik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, maka kegiatan akademik akan menyiksa dirinya dan cenderung terlambat ketika mengumpulkan tugas serta hanya ingin belajar ketika menghadapi ujian (Wati, 2021). Suatu kecenderungan untuk menunda kegiatan yang berhubungan dengan akademik disebut prokrastinasi akademik (McCloskey, 2011). Individu menunda mengerjakan tugas yang telah direncanakan disebut dengan prokrastinator, seorang prokrastinator sebenarnya memahami tugas yang dimilikinya harus segera dikerjakan dan tugas tersebut mempunyai manfaat yang baik untuk dirinya, tetapi ia lebih memilih untuk menunda secara sengaja dan berulang (Simamora & Nababan, 2021). Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan memiliki kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan atau tugas, terutama pada tugas yang dirasa sulit atau tugas yang tidak disukai (Margareta & Wahyudin, 2019).

Prokrastinasi dilakukan dengan berbagai cara seperti mengabaikan tugas, maupun mengerjakan tugas dengan mendekati waktu pengumpulan. Perilaku penundaan tersebut dilakukan tugas beberapa tahapan, seperti menentukan tugas yang akan dikerjakan, menentukan target waktu penyelesaian, dan tahap pelaksanaan tugas. Tahap pelaksanaan ini dapat berjalan sesuai rencana, atau sebaliknya individu tidak melaksanakan rencana yang telah disusun (Wati, 2021). Seorang prokrastinator sangat dekat dengan kegagalan, karena hal tersebut tindakan prokrastinasi harus dihindari oleh mahasiswa agar tidak menghambat pembelajaran dan prestasi yang diraih. Penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Dewi, 2021) menemukan alasan seseorang melakukan prokrastinasi karena adanya kecemasan evaluasi, tidak mampu membuat atau mengambil keputusan, tidak mampu mengelola dan mengontrol diri, takut akan konsekuensi kesuksesan, penolakan pada tugas, dan sifat perfeksionis.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan tiga mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta, mengatakan bahwa seringkali menunda mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh dosen, atau tidak mengumpulkannya sama sekali. Alasan 3 mahasiswa bekerja tidak mengumpulkan tepat waktu karena mereka tidak mempunyai gairah atau rasa semangat untuk mencapai tugas akademik karena telah lelah bekerja dan kuliah, tidak dapat menyusun waktu serta strategi belajar dengan baik sehingga seringkali kesulitan untuk mengerjakan tugas, adanya tekanan dari lingkungan sekitar, dan fokus terbagi antara tugas kuliah serta pekerjaan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zuraida, 2017) menunjukkan bahwa dari 77 orang responden mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama yang berpartisipasi mempunyai skor prokrastinasi akademik tertinggi sebesar 45.45% pada kategori sedang. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, sehingga dapat memberikan dampak yang buruk terhadap prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawati, 2018) ditemukan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi di Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah motivasi belajar seseorang maka semakin tinggi prokrastinasinya. Penelitian tersebut juga menemukan alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu, rasa malas, diganggu oleh teman, dan motivasi yang rendah. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi, dan motivasi belajar yang rendah menjadi salah satu alasan yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi, maka dapat kita ketahui motivasi memiliki peranan penting dalam pembelajaran. Motivasi adalah usaha untuk mengadakan atau meningkatkan dorongan untuk mencapai tujuan tertentu (Prawira, 2017). Belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup. Motivasi belajar didefinisikan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri mahasiswa yang menimbulkan kegiatan belajar guna menjamin kesinambungan dan memberikan arah dalam kegiatan belajar (Agustina & Kurniawan, 2020). Motivasi belajar merupakan faktor psikologis non-intelektual yang dapat meningkatkan gairah serta kesenangan seseorang (Azeti et al., 2019). Motivasi belajar juga dapat dikatakan sebagai faktor yang menentukan kualitas belajar mahasiswa, walaupun strategi belajar dan pengaturan waktu telah dilaksanakan dengan baik, tetapi tanpa melakukan kegiatan belajar mahasiswa akan tetap malas (Tanumihardja & Husein, 2018). Seseorang dapat dikatakan termotivasi ketika mempunyai tujuan (*goals*) dan akan mengejar hal tersebut hingga dapat, semakin besar motivasi seseorang untuk meraih tujuan, maka semakin besar juga peluang untuk berada dalam keberhasilan. Peranan penting motivasi dalam belajar adalah menumbuhkan rasa senang, gairah, dan semangat belajar. Mahasiswa yang memiliki

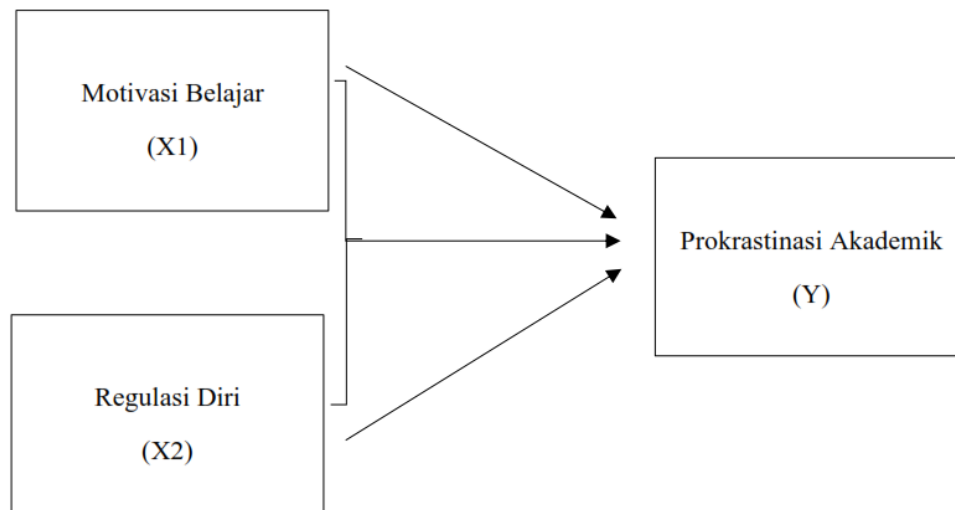
motivasi dalam dirinya, maka dengan senang hati meluangkan waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas, tidak pantang menyerah ketika kesulitan menghampirinya, dan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ardiansyah, 2019) dari 108 responden mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ditemukan tingkat motivasi belajar dan prokrastinasi akademik berada dalam kategori sedang serta ditemukan hasil korelasi negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa maka perilaku prokrastinasi akademik rendah, sebaliknya semakin rendah motivasi belajar mahasiswa maka tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Penyebab terjadinya prokrastinasi akademik selain dari motivasi belajar yang rendah adalah tidak melakukan regulasi diri dengan optimal (Arwina et al., 2022). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriah et al., 2016) menyatakan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan karena mahasiswa tidak mampu mengatur dan mengendalikan perilakunya.

Regulasi diri adalah aktivitas individual yang melibatkan pengaturan perhatian, pikiran, perilaku, dan emosi secara serentak dalam upaya merancang, mengendalikan, mengarahkan perilaku individu agar sesuai dengan impian yang ingin dicapai tanpa adanya hambatan maupun kesenjangan antara pola pikir dan perilaku (Ardina & Wulan, 2016). Regulasi diri merupakan pengelolaan diri yang berkaitan dengan pembangkitan diri individu baik dalam pikiran, perasaan, maupun perilaku yang telah direncanakan dan memiliki timbal balik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Wardhiana & Kusdiyati, 2018). Regulasi diri memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai suatu tujuan, serta proaktif dalam menjadikan individu termotivasi untuk menetapkan tujuan yang sifatnya lebih tinggi dari sebelumnya (Arwina et al., 2022). Seseorang yang mempunyai regulasi diri yang tinggi tidak akan menggunakan waktu secara sia-sia dengan mengerjakan hal tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, tetapi seseorang yang memiliki regulasi diri yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan waktunya sesuai dengan tujuannya, sehingga lebih mementingkan hal yang tidak bermanfaat dan diasumsikan sering melakukan tindakan prokrastinasi (Wardhiana & Kusdiyati, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Ardina & Wulan, 2016) mengatakan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan yang memiliki arti sebagai apabila regulasi diri seseorang itu tinggi, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya dan juga sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dapat menjadi strategi dan solusi untuk mengurangi dan mencegah prokrastinasi akademik.

Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian kuantitatif yang berfokus pada motivasi belajar dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja, karena berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di Universitas X Jakarta peneliti menemukan adanya tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa bekerja. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: 1). Apakah terdapat pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta? 2). Apakah terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta? 3). Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta?

Rumusan hipotesis pada penelitian ini terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Penelitian.

Berdasarkan gambar 1 maka hipotesis penelitian ini adalah:

- H0: Motivasi belajar dan regulasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.  
H1: Motivasi belajar dan regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.  
H2: Motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.  
H3: Regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan tindakan menunda yang dilakukan oleh seseorang secara sengaja walaupun akan berhadapan dengan keadaan buruk sekalipun (Syah, 2017). Perilaku menunda atau prokrastinasi dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan, termasuk dalam bidang akademik. Kecenderungan untuk menunda kegiatan maupun perilaku menunda yang berkaitan dengan sekolah disebut prokrastinasi akademik (McCloskey, 2011). Menurut (Margareta & Wahyudin, 2019) prokrastinasi merupakan fenomena menunda tugas yang seharusnya dikerjakan tepat waktu dan memilih mengerjakan pekerjaan atau kegiatan lain sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan menjadi terlambat. Seorang prokrastinator tidak hanya menunda sebuah tugas, tetapi juga menunda aktivitas yang sudah terjadwal. Pengertian tersebut dapat kita simpulkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang secara sengaja dalam lingkup akademik.

### Motivasi Belajar

Menurut Winkel dalam (Suralaga, 2021) motivasi belajar sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri siswa yang dapat memberikan arah, dan keberlangsungan kegiatan belajar, sehingga siswa mencapai tujuan yang diinginkan. Pintrich & Schunk dalam (Magdalena et al., 2020) menyebutkan bahwa mencapai tujuan pembelajaran perlu melibatkan motivasi belajar yang memberikan dorongan serta arah untuk bertindak, pandangan kognitif pembelajaran disatukan dalam penekanan pada pentingnya tujuan

pembelajaran. Motivasi memberikan dorongan untuk melakukan suatu tindakan sesuai dengan arah yang diinginkan baik secara fisik maupun mental (Agustina & Kurniawan, 2020). Motivasi belajar juga dikatakan sebagai faktor psikis yang bersifat non intelektual yang berperan dalam menambah gairah, rasa senang dan semangat dalam belajar (Azeti et al., 2019). Pengertian motivasi belajar yang telah dipaparkan dapat kita simpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari dalam individu seperti keinginan dan kemauan untuk bertindak atau melakukan perilaku belajar dalam rangka mencapai tujuan secara maksimal. Motivasi belajar juga mendorong seseorang untuk berpikir secara inovatif dan kreatif, serta sebagai penentu pembelajaran yang efektif.

### **Regulasi Diri**

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam menyusun langkah- langkah untuk mencapai tujuan tertentu (Wangi & Walastri, 2014). Regulasi diri merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan dan perilakunya kemudian dievaluasi agar terarah sesuai dengan keinginan, maupun tujuan yang hendak dicapai (Hastuti et al., 2019). Regulasi diri juga didefinisikan sebagai upaya individu atau kelompok untuk mengelola dan mengubah pikiran, perasaan, keinginan dan tindakannya (Wati, 2021). (Prasetiani & Setianingrum, 2020) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku untuk mencapai tujuan tertentu serta melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial. Pemaparan berbagai uraian dapat kita ketahui definisi dari regulasi diri adalah kemampuan serta usaha yang dilakukan seseorang dalam merencanakan, mengontrol, dan mengatur pikiran, perasaan, serta perilaku dalam rangka mencapai tujuan yang dinginkannya.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data kuantitatif yaitu berupa bilangan atau angka (Abdullah, 2015). Variabel dalam penelitian dibagi menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab dari perubahan yang terjadi. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel pada penelitian ini terdiri dari: 1). Variabel bebas berupa motivasi belajar dan regulasi diri, dan 2). Variabel terikat berupa prokrastinasi akademik.

Populasi merupakan keseluruhan kumpulan unsur-unsur yang menunjukkan ciri-ciri khusus yang digunakan untuk melakukan penelitian sehingga dapat ditarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan (Abdullah, 2015). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas X di Jakarta yang melaksanakan perkuliahan sekaligus bekerja. Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian disebut dengan sampel (Abdullah, 2015). Pengambilan sampel harus mewakili populasi yang tersedia (Salim & Syahrums, 2012). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas X Jakarta yang mempunyai kegiatan perkuliahan serta bekerja secara bersamaan yang berjumlah 80 responden.

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sama dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dalam pengambilan sampel harus memperhatikan ciri-ciri persebaran populasi agar memperoleh sampel yang representatif (Salim & Syahrums, 2012). Teknik

pengambilan sampel yang akan digunakan adalah simple random sampling dan penentuan besarnya sampel peneliti merujuk pada tabel Krejcie.

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala adalah sajian pertanyaan yang dianjurkan untuk dijawab oleh subjek, dimana pertanyaan tersebut menggambarkan keadaan yang sedang dirasakan atau dialami subjek (Azwar, 2017). Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga macam, yaitu skala motivasi belajar, skala regulasi diri, dan skala prokrastinasi akademik dengan pengukuran skala modifikasi likert pada 4 kategori jawaban.

Analisis data dilakukan setelah data hasil penelitian telah dikumpul oleh peneliti dengan melalui berbagai proses teknik sampling, langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang telah diperoleh agar data dapat disusun serta diinterpretasikan sehingga dapat ditarik kesimpulannya. Data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan uji asumsi dan uji hipotesis dengan uji analisis regresi ganda untuk mendapatkan hasil penelitian menggunakan software SPSS versi 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang dihasilkan antara variabel X seperti motivasi belajar dan regulasi diri, dengan variabel Y seperti prokrastinasi akademik memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik memiliki nilai residual yang normal. Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogoro-Smirnov dengan bantuan SPSS versi 23. Nilai residual dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $>0,05$ , begitupun sebaliknya apabila nilai residual dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $<0,05$ . Hasil uji normalitas pada variabel prokrastinasi akademik, motivasi belajar, dan regulasi diri memiliki nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,200 dan nilai  $\alpha=0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki data berdistribusi normal dan asumsi normalitas terpenuhi karena nilai  $p >$  nilai  $\alpha$ .

### Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, uji umumnya digunakan untuk prasyarat sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi linier (Setiawan, 2018). Untuk menentukan linearitas dapat diketahui dengan cara melihat nilai *Sig. deviation from linearity*  $> 0,05$  yang artinya bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat, begitupun sebaliknya apabila nilai *Sig. deviation from linearity*  $< 0,05$  maka tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Hasil Uji Linearitas.

	Sig.	Kesimpulan
Prokrastinasi akademik–motivasi belajar	.819	Linear
Prokrastinasi akademik – regulasi diri	.411	Linear

Sumber: Olah data (2023).

Uraian tabel 1 diketahui bahwa untuk prokrastinasi akademik–motivasi belajar memiliki nilai Sig. deviation linearity sebesar 0,819 dan persamaan variabel prokrastinasi

akademik – regulasi diri memiliki nilai Sig. deviation linearity sebesar 0,411 dan nilai  $\alpha = 0,05$  yang artinya kedua persamaan tersebut memiliki hubungan yang linier antara variabel bebas dan terikat,

### Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini bermaksud untuk menguji hipotesis yang menyatakan apakah ada pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Analisis regresi sendiri memiliki tujuan untuk mengeksplorasi kemampuan prediktif satu variabel independent atau lebih terhadap variabel dependen yang ingin diteliti (Budiastuti & Bandur, 2018). Untuk dapat melihat pengaruh dan membuktikan hipotesis dapat dijelaskan melalui uji F, uji t, dan koefisien determinasi.

### Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui variabel independent yaitu motivasi belajar dan regulasi diri secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen seperti prokrastinasi akademik atau tidak. Hasil uji F dapat dilihat melalui tabel 2:

Tabel 2. Hasil Uji F.

	Model	F	Sig.
1	Regression	36.007	.000b
	Residual		
Total			

a. *Dependent Variable:* prokrastinasi akademik.

b. *Predictors:* (*Constant*), regulasi diri, motivasi belajar.

Sumber: Olah data (2023).

Hasil analisis regresi yang telah dipaparkan pada tabel 2 diperoleh F hitung sebesar 36,007 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka variabel motivasi belajar dan regulasi diri secara signifikan sama-sama memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik diterima.

### Uji t

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan secara parsial koefisien regresi pada variabel motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Uji t dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi masing-masing t hitung variabel bebas dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat diketahui model persamaan linear berganda (Ghozali, 2018). Hasil uji t dapat dilihat melalui tabel 3:

Tabel 3. Hasil Uji t.

	Model	B	t	R	R Square	Sig.
1	( <i>Constant</i> )	112.348	13.845	.695	.483	.000
	Motivasi Belajar	-.769	-6.929			.000
	Regulasi Diri	-.136	-1.526			.131

a. *Dependent Variable:* prokrastinasi akademik.

b. *Predictors:* (*constant*), regulasi diri, motivasi belajar.

Sumber: Olah data (2023).



Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa terdapat nilai t hitung untuk variabel motivasi diri sebesar -6,929 dengan taraf signifikansi 0,000, hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara variabel motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mempunyai arti ketika motivasi belajar mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta meningkat maka tindakan prokrastinasi akan menurun. Nilai t hitung untuk variabel regulasi diri sebesar -1,526 dengan taraf signifikansi 0,131, hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi diri tidak memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik karena taraf signifikansi  $0,131 > 0,05$ . Model persamaan linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 112.348 + -0,769 X1 + -0,136 X2$$

Model persamaan linear berganda di atas dapat diketahui bahwa nilai konstanta dari variabel prokrastinasi akademik sebesar 13,845, jika variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri bernilai 0, maka besar pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terkait sebesar 13,845. Nilai koefisien regresi untuk motivasi belajar adalah -0,769 dapat diartikan bahwa apabila ada kenaikan sebesar 1% pada variabel motivasi belajar dan variabel lainnya diasumsikan sebesar nol, maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan sebesar -0,769 (76,9%). Nilai koefisien regresi regulasi diri sebesar -0,136 dapat diartikan bahwa apabila ada kenaikan sebesar 1% pada variabel motivasi belajar dan variabel lainnya diasumsikan sebesar nol, maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan sebesar -0,136 (13,6%)

Uraian model persamaan linier berganda tersebut dapat disimpulkan apabila variabel motivasi belajar dan regulasi diri mengalami perubahan, maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta juga mengalami perubahan. Koefisien regresi pada variabel motivasi belajar dan regulasi diri bertanda negatif, hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang dialami tidak searah, yaitu apabila motivasi belajar dan regulasi diri meningkat, maka prokrastinasi akademik akan menurun, begitupun sebaliknya,

Besar kekuatan pengaruh yang diberikan oleh variabel motivasi belajar dan regulasi diri terhadap variabel prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui nilai R adalah 0,695 yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi dari variabel motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik tergolong sangat kuat karena nilai R berada di antara 0,5 hingga 0,9. Besarnya kontribusi variabel motivasi belajar (X1) dan regulasi diri (X2) secara simultan terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) yang nampak pada nilai koefisien determinasi atau  $R^2$  sebesar 0,483, hal tersebut menunjukkan bahwa besarnya kontribusi variabel motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 43,7% dan 56,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang berkontribusi yang tidak diteliti oleh peneliti.

Hasil analisis uji hipotesis pertama dibuktikan menggunakan uji F yaitu motivasi belajar dan regulasi diri secara signifikan bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawati, 2018) menemukan bahwa adanya hubungan antara motivasi belajar dan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Nisva & Okfrima, 2019) menemukan adanya hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif yang diberikan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik cenderung dominan dibandingkan dengan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, namun kedua variabel bebas tersebut memiliki tanda negatif menunjukkan

bahwa apabila ada perubahan yang terjadi akan tidak searah, yaitu apabila motivasi belajar dan regulasi diri meningkat, maka prokrastinasi akademik akan menurun.

Pengaruh antara motivasi belajar dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta bersifat linier dengan nilai signifikansi sebesar 0,819. Uraian tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar dapat diperhitungkan sebagai salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi belajar menjadi faktor pendorong untuk mahasiswa untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Menurut (McCloskey, 2011) individu yang memiliki motivasi tinggi cenderung antusias dalam menyelesaikan tugas akademik dan terhindar dari perilaku menunda, sedangkan individu yang memiliki motivasi rendah cenderung terlambat saat pengumpulan. Mahasiswa menginginkan prestasi yang baik, namun dalam prosesnya mahasiswa mengalami hambatan, apabila hambatan tersebut dirasakan terlalu besar dan berlarut-larut dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan enggan untuk mengerjakan tugas akademik sehingga dapat terciptanya perilaku prokrastinasi akademik.

Variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta adalah regulasi diri. Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa regulasi diri tidak memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Peneliti melakukan wawancara terhadap 3 orang mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta terkait bagaimana cara melakukan regulasi diri ketika melakukan prokrastinasi akademik, menurut mahasiswa bekerja setiap masalah akademik yang sedang dialami dalam penyelesaiannya mahasiswa bekerja melakukan cara serta solusi yang berbeda-beda sehingga dapat dikatakan bahwa setiap individu mempunyai cara sendiri untuk melakukan regulasi diri dalam mencapai suatu tujuan atau penyelesaian masalah tertentu. Penelitian yang dilakukan (Sedyawati, 2021) menemukan tidak adanya hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang disebabkan karena adanya perbedaan individual yang dapat mempengaruhi cara seseorang untuk meregulasi dirinya. Hasil wawancara dan penelitian sebelumnya terkait regulasi diri dan prokrastinasi akademik dapat disimpulkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan dikarenakan adanya perbedaan regulasi diri yang dilakukan setiap individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Besarnya sumbangan efektif motivasi belajar dan regulasi diri, maupun motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat variabel-variabel lain yang juga turut berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik yang tidak diteliti lebih lanjut, seperti pola asuh orang tua, kondisi fisik, dan lingkungan sekitar (Zuraida, 2017).

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima dan terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan memberikan kontribusi sebesar 43,7%. Pengaruh yang diberikan oleh motivasi belajar dan regulasi diri cukup besar sehingga apabila mahasiswa bekerja mempunyai motivasi belajar dan kemampuan regulasi diri yang baik akan membantu mahasiswa bekerja terhindar atau mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik dapat diartikan bahwa apabila motivasi belajar mahasiswa bekerja di

Universitas X Jakarta mengalami kenaikan maka perilaku prokrastinasi yang terjadi akan menurun.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan tidak diterima karena tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan jumlah sampel dan teknik sampling dengan sebaik mungkin untuk dapat menghasilkan hasil penelitian yang signifikan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas X Jakarta seperti gaya asuh orang tua, lingkungan sekitar, maupun kondisi fisik.
2. Mahasiswa diharapkan untuk mempunyai motivasi belajar yang tinggi dengan cara memiliki semangat, serta rasa senang ketika melaksanakan tugas atau kegiatan akademik agar terhindar dari prokrastinasi akademik dan dapat menjalankan perkuliahan sesuai dengan target yang ingin dicapai.

### DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.

Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 120. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5168>

Ardiansyah, Y. P. (2019). *Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim* [UIN Maulana Malik Ibrahim]. [http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&amp;lr=&amp;id=2LIMMD9FVXkC&amp;oi=fnd&amp;pg=PR5&amp;dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&amp;ots=HjrHeuS\\_](http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&amp;lr=&amp;id=2LIMMD9FVXkC&amp;oi=fnd&amp;pg=PR5&amp;dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&amp;ots=HjrHeuS_)

Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76. <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>

Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>

Azeti, S., Mulyadi, H., Mulyadi, H., Purnama, R., & Purnama, R. (2019). Peran motivasi belajar dan disiplin belajar pada prestasi belajar mata pelajaran prakarya dan kewirausahaan. *Journal of Business Management Education (JBME)*, 4(2), 10–17. <https://doi.org/10.17509/jbme.v4i2.16401>

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Fitriah, Z., Hartati, M. T. S., & Kurniawan, K. (2016). Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa FIP UNNES Angkatan Tahun 2009. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(4), 46–51. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. Yogyakarta: Universitas Diponegoro. In (*Edisi 9*). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hastuti, R., Rahman, U., & Muchlisah. (2019). Pengaruh Regulasi Diri (Self Regulation) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Pada Peserta Didik Kelas XI Mia Man 1 Bulukumba. *Jurnal Al-Ahya V*, 1(1), 42–52. <https://journal.uin-lauddin.ac.id/index.php/alahya/article/view/8074>
- Magdalena, I., Fauzi, H. N., & Putri, R. (2020). Pentingnya Evaluasi Dalam Pembelajaran Dan Akibat Memanipulasinya. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 2(2), 244–257. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme Dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 18–23. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/29762>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination* [University of Texas]. [http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/377/4/Muoz\\_Zapata\\_Adriana\\_Patricia\\_Articulo\\_2011.pdf](http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/377/4/Muoz_Zapata_Adriana_Patricia_Articulo_2011.pdf)
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(2), 155–164. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i2.35>
- Prasetiani, A. tri, & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.52643/jti.v6i1.635>
- Pratama, D. P. S. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Resimen Mahasiswa Di Teritorial Sub-A Mahadipa Jawa Tengah* [Universitas Negeri Semarang].

<http://lib.unnes.ac.id/39315/1/1511414003.pdf>

- Prawira, P. A. (2017). *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Ar-Ruzz Media.
- Putri, D. M., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Penelitian Psikologi*, 8(8), 72–82.
- Rachmawati, D. (2018). *Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. UNIKA Soegijapranata Semarang.
- Salim, & Syahrums. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Sedyawati, S. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(10), 861–866. <https://doi.org/10.17977/um065v1i102021p861-866>
- Setiawan, A. A. & J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (E. D. Lestari (ed.); Pertama).
- Simamora, M. R., & Nababan, M. L. (2021). Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal Pandemi COVID-19. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 66. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p66-79>
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi Pendidikan: Implikasi dalam Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, S. (2018). *Psikologi Pendidikan* (23rd ed.). Raja Grafindo Persada.
- Syah, M. (2017). *Psikologi Belajar* (15th ed.). Rajawali Pers.
- Tanumihardja, W., & Husein, N. M. (2018). Implikasi Motivasi Belajar Mahasiswa Antara yang Bekerja dan Tidak Bekerja Terhadap Indek Prestasi Kumulatif (IPK). *Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 19(2), 31–40. <http://journal.stiei-kayutangi-bjm.ac.id/index.php/jma/article/view/422>
- Tri Utami, A. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Wangi, E. N., & Walastri, A. (2014). Efektivitas Thinking for a Change Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Warga Binaan Pemasyarakatan Kasus Penipuan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2), 251–264. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art8>
- Wardhiana, R. A., & Kusdiyati, S. (2018). Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas “ X ” yang Memiliki IPK Rendah. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 620–625.
- Wati, L. (2021). Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik.

*Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 608.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>

Zuraida. (2017). Hubungan Prokstinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.