

## Hubungan antara Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Institute Ilmu Al-Quran (IIQ) Jakarta

Popi Avati<sup>1</sup>, Rinda Tatu Aisyah<sup>2</sup>  
Universitas Mercu Buana

[popiavati@gmail.com](mailto:popiavati@gmail.com)<sup>1</sup>, [rindatatuaisyah1405@gmail.com](mailto:rindatatuaisyah1405@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak.** Menghafal Al-qur'an tidak dapat disamakan dengan menghafal informasi lain pada umumnya. Penghafal Al-qur'an dituntut untuk mempertahankan Ayat-ayat yang telah mereka hafalkan. Penghafal Al-qur'an yang menggunakan strategi regulasi diri, akan mampu mempertahankan Ayat-ayat yang telah dihafalkan dan terhindar dari perilaku prokrastinasi dalam menghafal. Fokus penelitian ini adalah untuk menguji hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik di Jakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 273 mahasiswi Institute Ilmu Al-qur'an (IIQ) Jakarta dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. *Pearson product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ( $p = 0,00 < 0,05$   $r = - 0,758$ ) antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswi IIQ, Jakarta.

**Kata Kunci:** *self-regulated learning*, prokrastinasi akademik, penghafal Al-qur'an.

### Pendahuluan

Institute Ilmu Al-qur'an (IIQ, Ciputat-Jakarta, berdiri pada tahun 1977) merupakan lembaga perguruan tinggi yang menggabungkan sistem pendidikan nasional dan pesantren. Sesuai dengan ejaannya, lembaga perguruan tinggi IIQ (Institute Ilmu Al-qur'an) lebih memberikan perhatian besar pada pemahaman ilmu-ilmu Al-qur'an sejak pertama kali didirikan. Tidak hanya

pemahaman ilmu Al-qur'an, lembaga IIQ juga mengharuskan setiap mahasiswa program Strata Satu (S1) dari seluruh fakultas yang ada, untuk menghafal Al-qur'an. Minimal juz yang harus dihafal selama menempuh Strata Satu adalah 5 juz dan maksimalnya 30 juz Al-qur'an yang dijadikan sebagai syarat mengikuti ujian akhir semester (UAS), dan sebagai syarat kelulusan mahasiswi program S1.

Al-qur'an merupakan kitab suci orang Islam yang diyakini kesucian dan keistimewaannya. Al-qur'an sendiri terdiri dari 114 Surat, 6.236 Ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf dengan simbol huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf bahasa Indonesia (Chaerani, & Subandi, 2010). Meskipun simbol huruf dalam Al-qur'an sangat berbeda dengan simbol huruf bahasa Indonesia, banyak penduduk Indonesia yang menjadi penghafal Al-qur'an bahkan kerap kali mengikuti lomba baik *National* maupun *International*.

Selain itu, jumlah penghafal Al-qur'an di Indonesia mengalahkan jumlah penghafal Al-qur'an di Arab Saudi yang berjumlah 6.000 orang penghafal Al-qur'an. Dari jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah sekitar 234 juta jiwa, tercatat 30.000 penghafal Al-qur'an di Indonesia (Republika.co.id, 25 Oktober 2018).

Penghafal Al-qur'an membutuhkan strategi yang tepat dalam menghafalkan Ayat-Ayat Al-qur'an agar kode arti yang dibuat dalam memori dapat mewakili 323.015 huruf Al-qur'an, sehingga tidak terjadi konflik antar Ayat, dan agar Ayat yang telah dihafalkan tidak tertekan ke dalam alam bawah sadar, sehingga dapat diingat kembali dengan baik. Zimmerman

(1989) memperkenalkan strategi pembelajaran yang dilakukan siswa dalam melibatkan aspek metakognitif, motivasi dan perilaku untuk mencapai setiap tujuan belajar, strategi ini dinamakan dengan *self-regulated learning strategy*. Menurut Zimmerman (1989), regulasi diri dapat menggambarkan tingkat keaktifan siswa dalam berpartisipasi selama proses belajarnya baik secara metakognitif (menyusun rancangan belajar), motivasi dan perilaku (mengoptimalkan lingkungan belajar).

Namun, berdasarkan hasil wawancara terhadap empat orang mahasiswi S1 penghafal Al-qur'an, ditemukan bahwa situasi seperti tugas kuliah dan organisasi, terkadang membuat mereka terpaksa menunda target hafalan Al-qur'an yang telah dibuat. Selain itu, sebagian mengatakan bahwa terkadang mereka mengabaikan hafalan dikarenakan terlalu asik bermain *handphone*, mengikuti ajakan teman dan keluarga, dan menonton bioskop (IIQ, Jakarta, 19 Oktober 2018).

Dalam psikologi sendiri, menunda sebuah tugas yang sebelumnya telah direncanakan dengan memilih aktivitas yang tidak berkaitan dengan tugas merupakan karakteristik dari perilaku prokrastinasi. Steel (2010) mendefinisikan

prokrastinasi dengan penundaan sukarela terhadap kegiatan yang direncanakan akan dilakukan, meskipun harapannya menjadi lebih buruk dikarenakan penundaan tersebut.

Dalam beberapa penelitian empiris, telah banyak ditemukan bahwa *self-regulated learning strategy* berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Seperti penelitian yang dilakukan Fitriya dan Lukmawati (2016) terhadap 123 orang Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang yang menemukan korelasi antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi sebesar  $r = -0,755$  dengan signifikansi  $p = 0,000$ . Selanjutnya, Ardina dan Wulan (2016) terhadap 120 siswa kelas X di SMA Negeri 10 Jakarta dengan melakukan analisis regresi, ditemukan bahwa besar pengaruh yang dihasilkan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 29,3% dan 70,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain itu, Febritama dan Sanjaya (2018) dengan penelitian metode kuantitatifnya, melibatkan 170 mahasiswa yang menjalani perkuliahan semester 3 di salah satu Universitas Surabaya. Penelitian dari Febritama dan Sanjaya (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa semester 3 di salah satu universitas di Surabaya

menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi, ( $r = -0.551$ ;  $p = 0.000$ ).

Berdasarkan dari uraian latar belakang, penelitian-penelitian, dan fenomena diatas, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan "*self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswi penghafal Al-qur'an*" di Institute Ilmu Al-qur'an (IIQ), Ciputat, Jakarta. Alasan peneliti melakukan penelitian ini di IIQ adalah karena IIQ satu-satunya Perguruan Tinggi di Jakarta yang mewajibkan semua mahasiswinya untuk menghafalkan Al-qur'an dan dijadikan sebagai salah satu syarat ujian dan kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana S1

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswi Institute Ilmu Al-qur'an (IIQ) Jakarta.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswi Institute Ilmu Al-qur'an (IIQ), Ciputat, Jakarta.

### **Landasan Teori**

### Pengertian Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mengatakan bahwa semua konsep dari prokrastinasi selalu memperkenalkan adanya kegiatan menunda, memperlambat, atau menanggguhkan sebuah tugas atau keputusan. Sebagaimana kata asal dari prokrastinasi yang berasal dari bahasa latin "pro," yang berarti "meneruskan, melanjutkan, atau menanggguhkan," dan "crastinus," yang berarti "esok hari" (Klein, 1971; Steel, 2007). Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi dengan penundaan sukarela terhadap kegiatan yang direncanakan akan dilakukan, meskipun harapannya menjadi lebih buruk dikarenakan penundaan tersebut.

Steel dan Konig (2006) mengatakan bahwa prokrastinator biasanya dicirikan dengan orang yang berencana untuk bertindak, namun mereka merubah pikiran mereka dan gagal untuk bertindak terhadap rencana mereka.

### Aspek-Aspek Prokrastinasi

Steel (2007) menjelaskan bahwa TMT didasarkan pada tiga faktor utama yang dapat meningkatkan individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

#### 1. *Expectancy*:

Steel (2007) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi dapat muncul

ketika individu memiliki harapan yang rendah dengan keberhasilan sebuah tugas. *Expectancy* ini sangat erat kaitannya dengan *self efficacy*, siswa yang yakin bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas sekolah, akan cenderung menunda tugas tersebut.

#### 2. *Value*

*Value* menggambarkan *task avertiveness*, *need for achievement*, dan *boredome*. *task avertiveness* diartikan dengan ketidaksenangan sebuah tugas. Semakin tugas tidak menyenangkan, maka semakin kita akan menunda tugas tersebut. (Steel, 2007).

#### 3. *Delay*

Steel (2011) menjelaskan bahwa perilaku menunda terjadi disebabkan oleh *impulsiveness* yang mana individu tergesa-gesa untuk bertindak dengan kesenangan yang bersifat sementara dibandingkan dengan tujuan yang bersifat jangka panjang. (Steel, 2007).

### Aspek Tingkat Prokrastinasi

Steel (2010) mengemukakan satu aspek yang dapat mengukur tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi, yaitu "*Irrational Delay*". Steel (dalam Prayitno Siaputra, dan Lasmono, 2013) menjelaskan bahwa *Irrational Delay* merupakan rumusan dari

TMT yang telah diuraikan di atas dan berkorelasi dengan ketiga aspek TMT.

### Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Melalui meta-analisis, Steel (2007) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu:

#### 1. *Task characteristics* yang meliputi:

a. Waktu pemberian hukuman dan *reward* Penundaan merupakan sebuah keputusan sukarela untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas (Steel, 2007). Hal ini berkaitan dengan waktu terjadinya efek dari tugas tersebut dapat berpengaruh terhadap keputusan orang untuk memulai atau menunda tugasnya.

#### b. *Task aversiveness*

Diartikan sebagai sebuah perilaku yang kita anggap tidak menyenangkan. Steel (2007) mengatakan bahwa penelitian membuktikan ketika kita dihadapkan pada tugas yang tidak menyenangkan, kita akan cenderung menunda atau menangguhkannya.

#### 2. *Individual differences*

Steel mengatakan bahwa telah banyak penelitian yang menghubungkan pengaruh karakter individu terhadap perilaku prokrastinasi, salah satunya adalah

*neuroticism*, *neuroticism* telah diteliti sebagai sumber penyebab perilaku prokrastinasi. *Neuroticism* sendiri memiliki empat aspek, yaitu:

#### a. *Irrational beliefs*

Kognitif, pikiran, dan *Irrational beliefs* merupakan istilah yang termasuk dari pandangan disfungsional atau kecemasan yang memprovokasi. Ellis (1973; Steel, 2007) mencirikan *Irrational beliefs* dengan dua hal, (1) selalu menghalangi seseorang untuk mencari kebahagiaan dan pemenuhan keinginan, (2) selalu sewenang-wenang dan tidak menerima bukti atau tidak dapat dibuktikan.

#### b. Rendahnya *Self-efficacy* dan *self-esteem*

Rendahnya *self-efficacy* mengakibatkan seseorang meragukan kemampuan dirinya untuk bekerja dengan baik.

#### c. *Self-handicapping*

Berzonsky (1992; Steel, 2007) mengatakan bahwa *Self-handicapping* berkaitan dengan tipe identitas *diffuse/avoidant* yang merupakan tipe kepribadian yang berusaha untuk menghindari informasi yang relevan tentang dirinya sendiri.

#### d. Depresi

Dalam DSM-IV (1994; Steel, 2007), depresi didefinisikan sebagai

ketidakmampuan untuk menikmati aktifitas hidup, cenderung tidak memiliki energi, dan memiliki masalah konsentrasi.

### 3. Hasil

Prokrastinasi bisa disebabkan oleh perasaan tidak puas dengan suasana hati atau kinerja yang dihasilkan. Prokrastinator cenderung akan menjadi lebih buruk tergantung dengan apa yang mereka rasakan dan hasilkan.

### 4. *Demographics*

Faktor *Demographics* juga dapat mempengaruhi prokrastinasi, yaitu: usia, jenis kelamin, dan tahun. Dalam beberapa penelitian, Steel (2007) mengatakan bahwa orang akan melakukan perilaku prokrastinasi saat mereka menua dan belajar dari pengalaman (usia). Sebuah hasil meta-analisis (Else-Quest, Hyde, Goldsmith, & Van Hulle, 2006; Steel, 2007) ditemukan bahwa wanita memiliki nilai usaha untuk mengontrol diri yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki (jenis kelamin). Kachgal dkk. (2001; Steel, 2007) meyakini bahwa dewasa ini, perilaku prokrastinasi semakin meningkat (tahun).

### **Pengertian *Self-Regulated Learning***

Zimmerman (1990) mengatakan bahwa regulasi diri menunjukkan bagaimana dan kenapa seorang siswa memilih untuk

menggunakan strategi atau respon yang terperinci. Karena regulasi diri pada siswa melibatkan strategi atau respon yang dibatasi dengan waktu yang bersifat sementara, jadi siswa berusaha untuk berinisiatif dan mengatur strategi terperinci tersebut dengan secara proaktif mempersiapkan waktu yang dibutuhkan, waspada dan berusaha. Zimmerman (1990) menyimpulkan bahwa secara konseptual, regulasi diri merupakan keaktifan siswa secara metakognitif, motivasi dan perilaku untuk berpartisipasi dalam proses kegiatan belajar.

### **Aspek-Aspek *Self-Regulated Learning***

Zimmerman (1989) mengatakan bahwa *self-regulated learning* memiliki tiga aspek, yaitu:

#### a. Metakognitif

Metakognitif mencakup perencanaan, penetapan tujuan belajar, pengaturan, dan evaluasi yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan selama proses belajar.

#### b. Motivasi

Motivasi mencakup *self-efficacy* yang tinggi, *self-attribution*, dan ketertarikan kepada tugas secara intrinsik. Mereka menampilkan upaya yang besar, dan tekun selama belajar.

c. Perilaku

Perilaku mencakup memilih, menyusun, dan membuat lingkungan belajar yang optimal.

**Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning***

Zimmerman (1989) mengemukakan tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri siswa didasarkan oleh *social learning theory*, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor personal

Faktor personal mencakup pengetahuan, proses metakognitif, tujuan, dan emosi.

2. Faktor perilaku

Faktor perilaku mencakup observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri.

3. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan mencakup pengaruh sosial dan pengalaman yang ada terhadap fungsi manusia.

**Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik”.

**Metode penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional non-eksperimental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif

korelasional dikarenakan masalah dalam penelitian ini sudah jelas dan peneliti juga ingin mengetahui hubungan antara dua variable IV dan DV dengan mengumpulkan data yang bersifat statistik. Non-eksperimental dikarenakan peneliti tidak melakukan perlakuan kepada kedua variable yang ada. Menurut Sugiyono (2018), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan

**Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Institute Ilmu Al-qur'an (IIQ) Jakarta yang berjumlah 1.367. Ditentukan sebanyak 273 orang mahasiswi yang akan peneliti jadikan sampel, dengan tingkat kesalahan sebesar 5%.

**Teknik Pengumpulan Data**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified roudom sampling*. Dari teknik tersebut, didapati sebanyak 122 responden dari Fakultas Tarbiyyah, 113 responden

dari Fakultas Usuluddin, dan 38 responden dari Fakultas Syari'ah.

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self-regulated learning* adalah skala yang disebut dengan SRL (*Self-Regulated Learning*) yang dibuat oleh Agustina Revytyas Arumsari (2016) yang berjumlah 48 item. Sedangkan untuk alat ukur Prokrastinasi Akademik adalah skala yang dibuat oleh Steel (2010) dengan satu aspek yaitu *Irrational Delay* yang telah diadaptasi oleh Siaputra (2013) ke dalam bahasa Indonesia yang berjumlah 9 item.

### Uji Validitas

Untuk menguji validitas alat ukur ini, peneliti melakukan *try out* pada 49 responden dari mahasiswi IIQ. Setelah dilakukan *try out*, dari 48 item terdapat 21 item dengan nilai validitas di bawah 0.2 yang berarti item tersebut tidak valid,

sehingga sisa item skala SRL yang digunakan dalam penelitian ini adalah 27 item. Untuk validitas alat ukur IPS, terdapat 3 item dengan nilai validitas di bawah 0.2 yang berarti item tersebut tidak valid. Sehingga sisa item skala IPS yang digunakan dalam penelitian ini adalah 6 item.

### Uji Reliabilitas

Dari hasil tabel statistik reliabilitas didapatkan nilai Cronbach's alpha dari skala *self-regulated learning* sebesar 0,908, nilai reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa skala *self-regulated learning* memiliki nilai reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian. Sedangkan untuk skala prokrastinasi, didapatkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,882 dengan jumlah 6 item, nilai reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa skala prokrastinasi memiliki nilai reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian.

### Kategorisasi Nilai Hipotetik dan Empirik

\*Var. (Variabel), PA (prokrastinasi akademik, SRL (*self-regulated learning*), Kat. (kategori), R (rendah), S (sedang), T (tinggi), Rtg. (Rentang), H (hipotetik), E (empirik).

---

Var.	Kat.	Rtg.	
		H	E
PA	R	6 – 12	6 – 9
	S	13 - 18	10 – 18
	T	19 – 24	19 – 24
SRL	R	27 – 54	42 – 62
	S	55 – 81	63 – 83
	T	82 – 108	84 - 96

---



IV	DV	Nilai	Sig	Keterangan
SRL	PA	-0,758	0,00	Berkorelasi Secara Signifikan

\*Fre. (frekuensi), % (persentase).

Berdasarkan nilai hipotetik terdapat 122 responden atau 44,7% yang memiliki prokrastinasi dengan kategori rendah, 88 responden atau 32,2% dengan kategori sedang, dan 63 responden atau 13,1% dengan kategori tinggi. Tapi jika dibandingkan dengan nilai empirik maka didapati perbedaan yaitu terdapat 53 responden atau 19,4% yang memiliki prokrastinasi dengan kategori rendah, 157 atau 57,5% dengan kategori sedang, dan 63 responden atau 23,1% dengan kategori tinggi.

Berdasarkan nilai hipotetik, terdapat 6 responden atau 2,2% yang memiliki regulasi diri dengan kategori rendah, 205 responden atau 75,1% dengan kategori sedang, dan 62 responden atau 16,5% dengan kategori tinggi. Tapi jika dibandingkan dengan nilai empirik maka didapati perbedaan yaitu terdapat 56 responden atau 20,5% yang memiliki regulasi diri dengan kategori rendah, 172 atau 63% dengan kategori sedang, dan 45

responden atau 16,5% dengan kategori tinggi.

Var.	Kat.	Fre.		%	
		H	E	H	E
R	R	122	53	44,7	19,4
	PA	88	157	32,2	57,5
	T	63	63	23,1	23,1
SRL	R	6	56	2,2	20,5
	S	205	172	75,1	63
	T	62	45	22,7	16,5

### Analisa Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan koefiensi korelasi *pearson product moment*, terdapat nilai *sig* 0,00 < 0,05, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

Adapun nilai koefiensi korelasi adalah -0,758 yang menunjukkan arah hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi *self-regulated learning* seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan begitu pula sebaliknya.

### Hubungan setiap aspek variabel

Aspek	Aspek	Nilai	Sig	Keterangan
Metakognisi	ID	-0,50	0,00	Berkorelasi Secara Signifikan
Motivasi	ID	-0,75	0,00	Berkorelasi Secara Signifikan
Perilaku	ID	-0,74	0,00	Berkorelasi Secara Signifikan

\*ID (*irrational delay*).

Dari tiga dimensi regulasi diri, semua dimensi berkorelasi negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi. Adapun hubungan yang paling kuat dari aspek-aspek tersebut adalah hubungan antara variabel motivasi dengan *irrational delay*.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan koefisien korelasi Pearson, maka dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi adalah -0,758. Sedangkan nilai signifikansinya adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi. Hasil ini berbeda dengan yang ditemukan oleh Park (2011) yang menemukan bahwa hanya metakognisi yang memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi sedangkan dimensi lainnya tidak berkorelasi secara signifikan. Namun, hasil ini sejalan dengan penjelasan Steel (2007) yang mengatakan bahwa meski seseorang merasa termotivasi dan memiliki kinerja yang baik ketika berada dalam tekanan "*deadline*", seseorang tersebut tetap akan mendapatkan hasil yang lebih baik ketika mereka mengerjakan tugas di awal waktu.

Jika dilihat dari hubungan antar aspek regulasi diri dengan prokrastinasi, motivasi (regulasi diri) memiliki hubungan yang lebih kuat dengan *irrational delay* (prokrastinasi) dibandingkan dengan aspek regulasi lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh San, Roslan and Sabouripour (2016) terhadap 100 orang mahasiswa untuk

mengetahui hubungan antara komponen motivasi dalam strategi regulasi diri (*intrinsic goal orientation, extrinsic goal orientation, task value, control of learning beliefs, self-efficacy for learning and performance, test anxiety*) dan prokrastinasi akademik. Hasil menunjukkan bahwa komponen dari regulasi diri (motivasi) tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa IIQ (Institute Ilmu Al-qur'an) Jakarta (sig.  $0,000 < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = -0,758$  yang menunjukkan arah hubungan yang negatif, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* pada seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan begitu pula sebaliknya. Dari tiga dimensi *self-regulated learning*, semua dimensi berkorelasi negatif secara signifikan dengan dimensi prokrastinasi akademik (sig.  $0,000 < 0,05$ ). Dan dimensi yang memiliki korelasi yang paling kuat adalah dimensi motivasi dengan *irrational delay*.

### **Saran**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimental untuk melihat pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, perlu ada kajian ulang yang membahas mengenai hubungan jenis kelamin dengan tingkat regulasi diri dan prokrastinasi. Sehingga, peneliti selanjutnya sebaiknya menambah variabel lagi untuk memperkaya hasil penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2).
- Chaerani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an, Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing Validity: Basic Issues In Objective Scale Development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309-319.
- Damri, & Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 74. P-Issn-2460-4617. E-Issn-2460-5794.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2).

- Ferrari, J. R., & Morales, J. F. D. (2007). Procrastination: diverent time orientations resect diverent motives. *Journal Of Research In Personality, 41*, 707-714.
- Ferrari, J.R. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal Of Psychology, 7*(1), 1 -6.
- Fitriya Dan Lukmawati (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.
- Hanafi, R. (03 April 2018). Jumlah Penghafal Al-Qur'an Meningkat Di Indonesia.  
<https://News.Detik.Com/Jawatengah/3950917/Jumlah-Penghafal-Al-Quran-Meningkat-Di-Indonesia>.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and individual differences, 43*, 167-178.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, R. M., & Sacuzzo, D. P. (2012). *Pengukuran Psikologi*. Penerbit: Salemba Humanika.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.
- Mustika (2017). The relationship of self-regulation with academic procrastination behavior on The Final Semester Students Of Psychology Faculty, Medan Area University (Uma), Medan, Indonesia. *Iosr Journal Of Humanities And Social Science, 22*(10), 21-30, E-Issn: 2279-0837, P-Issn: 2279-0845.
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *3*(1), 12-23. Published Online January 2012 In Scires. [Http://Dx.Doi.Org/10.4236/psych.2012.31003](http://Dx.Doi.Org/10.4236/psych.2012.31003)
- Prayitno, G. E., & Siaputra, I. B., & Lasmono, H. K. (2013). Validasi alat ukur irrational procrastination scale (ips). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2*(1).
- San, Y. L., & Roslan, S. B., & Sabouripour, S. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal Of Applied Sciences, 13* (4), 459-466. Doi: 10.3844/Ajassp.2016.459.466.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *Personality And Individual Differences, 48*, 926-934. [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Paid.2010.02.025](http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Paid.2010.02.025).
- Steel, P., & Ko" Nig, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy Of Management Review, 31*(4), 889-913.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2005). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Pt Remaja Rosda Karya.
- Ursia, N. R., & Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan *self-control* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya Makara Seri Sosial Humaniora, *17*(1), 1-18, Doi: 10.7454/Mssh.V17i1.1798

- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal Of Educational Psychology, 81*(3), 329-339. Copyright 1989 By The American Psychological Association, Inc. O022-O663/89/J00.75.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist, 25* (1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice, 41*(2).
- Zuhri, D. (22 November 2015). Keinginan Menghafal Al-Qur'an Meningkatkan. <https://Republika.Co.Id/Berita/Dunia-Islam/Islam-Nusantara/15/11/22/Ny7p6a301-Keinginan-Menghafal-Alquran-Meningkat>.