

**PERAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
PADJADJARAN**

AGITA RACHMAWATI SETIATI – SURYA CAHYADI

ABSTRAK

Tugas merupakan salah satu proses pembelajaran yang harus dilalui oleh mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan lebih dari satu tugas dan diberikan batas waktu untuk penyelesaiannya. Sehingga mahasiswa harus efektif dan disiplin dalam menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut. Namun, sekarang ini masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah rendahnya regulasi diri dalam belajar. Oleh karena itu, perlu bagi mahasiswa untuk memiliki regulasi diri dalam belajar. Dengan adanya regulasi diri dalam belajar, mahasiswa secara aktif akan mengarahkan kognitif, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar sehingga diharapkan dapat menghindari prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan kuantitatif noneksperimental dengan metode penelitian korelasional. Penelitian ini secara khusus bertujuan sebagai *prediction studies*. Penelitian ini dilakukan terhadap 84 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar berperan menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran ($B = -0,493; R \text{ Square} = 0,214; Sig = 0,000; \beta = 0,10$).

Kata Kunci : Regulasi Diri dalam Belajar, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Mengerjakan Tugas