

Pengaruh *Self-regulated Learning*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Dwi Sari Usop^{1*} & Amelia Dwi Astuti¹

¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Palangka Raya, Indonesia

*Corresponding Author: dsusop@umpr.ac.id; ameliadwiastuti45@gmail.com

Article History

Received : July 15th, 2022

Revised : August 28th, 2022

Accepted : September 30th, 2022

Abstract: Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan di bidang akademik. Terdapat berbagai macam faktor yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi akademik diantaranya dibagi menjadi dua faktor yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya yakni *self-regulated learning* dan motivasi belajar, sedangkan faktor eksternalnya adalah intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Palangkaraya yang berjumlah 2714. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* dengan jumlah 349 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket kepada mahasiswa. Pengujian statistik menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya; (2) terdapat pengaruh yang signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya; (3) terdapat pengaruh yang signifikan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya; dan (4) terdapat pengaruh yang simultan *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Dari ketiga variabel yakni *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar, maka motivasi belajar adalah variabel yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Keywords: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, Prokrastinasi Akademik, *Self-regulated Learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi yang termasuk dalam pendidikan formal mempunyai peran yang sangat penting untuk mencetak individu atau mahasiswa yang bertanggung jawab, mandiri, kreatif dan bermartabat. Mewujudkan hal tersebut tentu harus melalui proses pembelajaran yang panjang yang harus dilewati oleh setiap mahasiswa. Proses pembelajaran di dalam Pendidikan formal tidak lepas dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas studi (Qomari, 2015). Mahasiswa sebagai subjek yang belajar tentunya juga menghadapi rutinitas kegiatan belajar seperti mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen

dan lain sebagainya. Tempaan atau *treatment* tersebut yang diharapkan dapat menjadikan mahasiswa menjadi pribadi yang tangguh dan bertanggung jawab. Melaksanakan kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut dibutuhkan kemampuan pengaturan diri dan waktu yang baik agar semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik (Chotimah & Nurmufida, 2020). Tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan mengatur diri dengan baik. Banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga cenderung menunda untuk mengerjakan tugas (Avico &

Mujidin, 2014; Ghufron, M.N., & Risnawati, 2014).

Keberhasilan tujuan pembelajaran dalam pendidikan formal dapat dilihat dari prestasi belajar siswa. Mencapai hasil belajar yang maksimal dibutuhkan usaha yakni belajar dengan giat. Usaha dan pengelolaan belajar siswa sangat tergantung pada kemampuan kemandirian dalam belajar (Hidayat, 2014). Pengelolaan belajar yang baik dapat ditentukan dari penggunaan waktu dalam belajar dan mengerjakan tugas yang efektif dan efisien. Jika siswa belum mampu mengatur waktu sehingga cenderung membuang-buang waktu belajar dan melakukan penundaan pengerjaan tugas, maka siswa tersebut belum memiliki pengelolaan belajar yang baik (Margareta & Wahyudin, 2019). Kurang terampilnya mahasiswa dalam mengatur waktu dalam perkuliahan cenderung mengakibatkan penundaan dalam tugas-tugas akademik sehingga berakibat pada pencapaian belajar yang kurang maksimal (Basri, 2018).

Penundaan dalam pengerjaan aktivitas pembelajaran lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Fathoni, A. R. & Indrawati, 2022). Fenomena prokrastinasi akademik ini terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi dan telah berlangsung selama beberapa dekade (Ying, Y., & Lv, 2012). Prokrastinasi akademik mempunyai dampak negatif diantaranya prestasi akademik rendah, rasa cemas, marah, takut dan melakukan perilaku yang melanggar norma seperti menyontek (Suhadianto, Arifiana *et al.*, 2021). Prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya siswa malas belajar, cara didik orang tua yang kurang disiplin, pengaruh dari lingkungan sekitar, motivasi intrinsik dan rendahnya *self-regulated learning* (SRL) siswa dalam mengelola waktu belajar (Sandya & Ramadhani, 2021).

Self-regulated learning sangat dibutuhkan dalam usaha untuk mengurangi bahkan menghilangkan kecenderungan melakukan penundaan aktivitas belajar secara berulang-ulang demi meningkatkan pencapaian prestasi akademik siswa (Woolfolk, 2008). *Self-regulated Learning* merupakan proses aktif, konstruktif yang melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajar serta menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya

sehingga siswa yang memiliki SRL akan mengetahui langkah untuk menjadi pembelajar yang sukses dengan menggunakan aspek kognitif yang tepat, motivasi dan strategi yang baik dalam belajar (Sierens *et al.*, 2009; Wolters *et al.*, 2006; Zimmerman, 1990). Peran penting SRL bagi siswa adalah menetapkan tujuan pembelajaran untuk diri sendiri, menggunakan strategi belajar, memantau perkembangan belajar diri sendiri, mengadaptasi upaya dalam belajar, bertanggung jawab secara mandiri dan mempunyai keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam belajar serta membuat siswa sigap dan terorganisir mengerjakan semua tugas-tugas (Astuti & Wangid, 2018; Naderi *et al.*, 2021).

Self-regulation mencakup tiga fase siklus, yakni proses dan *beliefs* yang terjadi sebelum belajar dimulai (*forethought*), proses ketika aktivitas belajar terjadi (*performance*), dan proses yang terjadi setelah aktivitas belajar (*self-reflection*) (Zimmerman, 2002). Regulasi diri merupakan proses psikologis dalam kepribadian seseorang yang dapat menentukan seseorang tersebut untuk melakukan tindakan berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita-cita yang diinginkan (Bauer, I., & Baumeister, 2011; Dias & Castillo, 2014). Regulasi diri dianggap sebagai hasil interaksi antara individu, perilaku dan lingkungan. Maka dari itu, individu dengan SRL yang baik akan berusaha memunculkan dorongan intrinsiknya untuk mencapai tujuan belajar dan individu juga sadar bahwa lingkungan juga menjadi salah satu faktor penentu kelancaran maupun hambatan belajar sehingga membutuhkan lingkungan yang suportif (Jantz, 2011; Jerry *et al.*, 2021).

Selain *Self-regulated Learning*, fenomena kemajuan teknologi dan informasi serta motivasi belajar mahasiswa juga menjadi faktor munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Indonesia tercatat sebagai negara yang memiliki pengguna *smartphone* terbesar keempat setelah Negara China, India dan Amerika (Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, 2019). Intensitas penggunaan *smartphone* dan frekuensi akses terhadap media sosial yang berlebihan juga memicu adiksi dan mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan pengerjaan tugas (Anggunani & Purwanto, 2019; Caesari *et al.*, 2013). Penggunaan *smartphone* secara positif dapat berdampak pada keberhasilan belajar siswa dan begitupun sebaliknya (Syifa, 2020). Adiksi

dalam bermedia sosial berefek negatif bukan hanya terjadi pada lingkungan sekolah, namun juga di dalam lingkungan sosialnya. Intensitas rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses *smartphone* di Indonesia sekitar 2 jam 30 menit setiap harinya (Warisyah, 2015). Data tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* di Indonesia cukup tinggi terutama pada mahasiswa. Intensitas penggunaan *smartphone* di Indonesia umumnya lebih pada mengakses *game online* dan bermedia sosial yang tidak ada kaitannya dengan dunia akademik (Muflih *et al.*, 2017). Indikator dari intensitas penggunaan media sosial yakni perhatian, penghayatan, serta kuantitas atas durasi dan frekuensi (Syifa, 2020).

Motivasi dalam belajar juga menjadi faktor dalam prokrastinasi akademik. Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi biasanya semaksimal mungkin menghindari penundaan, akan gigih dalam menyelesaikan tugas yang sulit dan menyelesaikannya secara mandiri untuk pencapaian tujuan belajar (Sundaroh *et al.*, 2020). Motivasi merupakan rasa ketertarikan siswa pada hal-hal tertentu sehingga menimbulkan semangat dalam melakukan aktivitas tersebut (Susanti & Wahyudin, 2017). Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan untuk mengerjakan tugas seoptimal mungkin. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif dan begitupun sebaliknya (Ghufron & Risnawati, 2014). Oleh karena itu, siswa yang memiliki motivasi belajar akan bersegera mengerjakan tugasnya sebagai seorang mahasiswa terutama menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, dengan tidak menunda-nunda dalam memulai atau pun menyelesaikannya, serta lebih mengutamakan mengerjakan tugas dari pada mengerjakan hal lain (Nitami *et al.*, 2015).

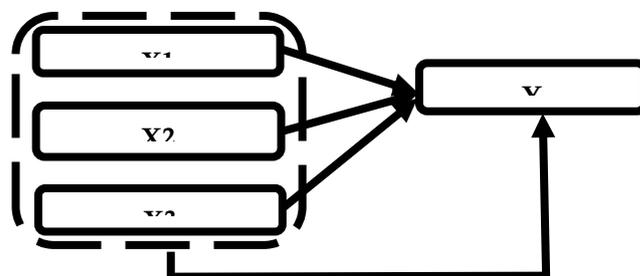
Penelitian menunjukkan bahwa hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik sangatlah berkaitan, dari hasil penelitian Rizanti mengenai *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya (MAS) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* mahasantri, maka tingkat prokrastinasinya semakin rendah, begitu juga sebaliknya (Rizanti, 2013). Senada dengan penelitian lainnya mengenai pengaruh *self-regulated learning* dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa

menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning*, pola asuh, dan tahun pendaftaran sebagai agregat pada prokrastinasi akademik (Chotimah & Nurmufida, 2020). Penelitian lainnya mengenai intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa (Syifa, 2020). Selain itu, motivasi belajar juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan motivasi belajar yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2013). Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Konstelasi Hubungan antar Variabel

Keterangan:

- X1 : Self-regulated Learning (SRL)
- X2 : Intensitas Penggunaan Media Sosial
- X3 : Motivasi Belajar
- Y : Prokrastinasi Akademik

Populasi penelitian ini berjumlah 2714 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan rumus Slovin. Maka, jumlah sampel yang digunakan berjumlah 349 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Instrumen pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket skala *self-regulated*

learning, intensitas penggunaan media sosial, motivasi belajar dan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik regresi linear berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Instumen penelitian ini diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). Pada CFA, instrument dianggap valid apabila nilainya > 0.50 (Hair *et al.*, 2014). Uji Kaiser Meyer - Olkin (KMO) digunakan untuk melihat layak atau tidaknya suatu instrumen. Jika nilai indeks tinggi (berkisar 0.5 sampai 1.0), analisis faktor tersebut layak dilakukan. Sedangkan jika nilainya di bawah 0.5, analisis faktor tidak dapat dilakukan (Ghozali, 2013).

Tabel 1. KMO test and Bartlett's Test of Sphericity

Variable	Kaiser Meyer – Olkin (KMO)	Bartlett's Test of Sphericity (Sig.)
<i>Self-Regulated Learning</i>	.787	0.000
Intensitas Media Sosial	.664	0.000
Motivasi Belajar	.678	0.000
Prokrastinasi Akademik	.777	0.000

Tabel 1 menunjukkan bahwa uji *Kaiser Meyer–Olkin* (KMO) variabel SRL adalah sebesar 0.787 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Tabel korelasi *Anti-image Matrices* menunjukkan bahwa 21 item pernyataan di dalam angket yang dianalisis memiliki nilai lebih dari 0.5 dan menghasilkan 3 faktor. Dari 21 item tersebut terdapat 1 item yang tidak valid, sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut. Maka jumlah item yang layak diteliti lebih lanjut sebanyak 20 item.

Tabel 1 menunjukkan bahwa uji *Kaiser Meyer–Olkin* (KMO) variabel intensitas penggunaan media sosial adalah sebesar 0.664 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Tabel korelasi *Anti-image Matrices* menunjukkan bahwa 3 item dari 8 item yang dianalisis memiliki nilai kurang dari 0.5 sehingga dianggap tidak valid. Hasil validitas ini juga menghasilkan 2

faktor. Maka dari itu, jumlah item yang layak diteliti lebih lanjut sebanyak 5 item.

Tabel 1 menunjukkan bahwa uji *Kaiser Meyer–Olkin* (KMO) variabel Motivasi Belajar adalah sebesar 0.678 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Tabel korelasi *Anti-image Matrices* menunjukkan bahwa 10 item yang dianalisis memiliki nilai lebih dari 0.5 dan menghasilkan 3 faktor.

Tabel 1 menunjukkan bahwa uji *Kaiser Meyer–Olkin* (KMO) variabel PAM adalah sebesar 0.777 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Tabel korelasi *Anti-image Matrices* menunjukkan bahwa 16 item yang dianalisis memiliki nilai lebih dari 0.5 dan menghasilkan 4 faktor. Dari 16 item tersebut terdapat 2 item yang tidak valid, sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut. Maka jumlah item yang layak diteliti lebih lanjut sebanyak 14 item.

Tabel 2. Reliability Test

Variable	Normal Limit	Cronbach's Alpha Value	Information
<i>Self-Regulated Learning</i>	.70	.869	Reliable
Intensitas Media Sosial	.70	.756	Reliable
Motivasi Belajar	.70	.831	Reliable
Prokrastinasi Akademik	.70	.845	Reliable

Setelah melakukan uji validitas, langkah selanjutnya adalah uji reliabilitas. Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* dari keempat variabel tersebut melebihi batas normal yaitu 0.70, sehingga ketiga variable tersebut dianggap reliabel.

Uji asumsi klasik juga dilakukan dalam penelitian ini. Uji ini dilakukan setelah uji validitas dan uji reliabilitas, tetapi sebelum uji regresi berganda. Uji asumsi klasik pada penelitian ini terbagi menjadi empat, yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan

uji heteroskedastisitas. Uji normalitas pada penelitian ini menghasilkan nilai signifikan sebesar 0.177. Uji linieritas pada penelitian ini ditunjukkan dengan nilai *Deviation from*

Linearity (DfL). DfL dari variable SRL sebesar 0.565, variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 0.665 sedangkan DfL dari variabel motivasi belajar sebesar 0.862.

Tabel 3. *Classic Assumption Test*

Variable	Normality	Linierity	Multicollinearity		Heteroscedasticity
	Sig.	Deviation from Linearity	Tolerance	VIF	Sig.
<i>Self-Regulated Learning</i>		.565	.675	1.482	.534
Intensitas Media Sosial	.177	.665	.889	1.125	.539
Motivasi Belajar		.862	.660	1.516	.304

Uji multikolinieritas ditunjukkan pada kolom Tolerance dan VIF. Tolerance dan VIF pada variable SRL sebesar 0.675 (*Tolerance*) dan 1.482 (VIF), variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 0.665 (*Tolerance*) dan 1.125 (VIF) dan motivasi belajar sebesar 0.660 (*Tolerance*) dan 1.516 (VIF). Uji heteroskedastisitas untuk variabel SRL sebesar 0.534, media sosial sebesar 0.539, dan variabel

motivasi belajar sebesar 0.304. Hasil uji asumsi klasik tersebut menunjukkan bahwa data pada penelitian ini lolos pada uji asumsi klasik sehingga dapat dilanjutkan dengan uji regresi berganda.

Setelah melakukan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji asumsi klasik, peneliti masuk ke tahap selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis.

Tabel 4. Uji Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	37.078	2.027		18.290	.000
1	-.123	.054	-.137	-2.251	.025
	-.221	.088	-.133	-2.503	.013
	.160	.070	.142	2.299	.022

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikan dari variabel SRL sebesar 0.025, variabel media sosial sebesar 0.013, dan motivasi belajar sebesar 0.022. Koefisien atau kontribusi ($\text{Adjusted R Square} = R^2_{X1X2Y}$) = 0.026. Maka besarnya koefisien residu $\rho_Y \varepsilon = \sqrt{1 - 0,60} =$

0.974 Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kontribusi SRL, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar adalah sebesar 2,6%, sedangkan 97,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 5. Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	187.820	3	62.607	4.406	.005 ^b
Residual	5471.116	385	14.211		
Total	5658.936	388			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

b. Predictors: (Constant), Motivasi Belajar, Media Sosial, Self-Regulated Learning

Tabel 5 menunjukkan bahwa uji F dari penelitian ini memiliki nilai signifikan sebesar 0.005. Maka dari itu dapat diartikan bahwa variabel *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa secara simultan.

Pembahasan

1. Pengaruh *Self-regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Berdasarkan hasil perhitungan secara parsial pada tabel 4, bahwa pengaruh *Self-regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dengan taraf signifikansi 5%, dapat diketahui t hitung sebesar -2.251 dengan nilai signifikansi sebesar .025, karena nilai signifikansi (p) < 0,05 maka hipotesis pertama yang berbunyi “Terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya” diterima. Semakin tinggi *self-regulated learning*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Self-regulated learning menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Sandya & Ramadhani, 2021). *Self-regulated learning* sangat dibutuhkan dalam usaha untuk mengurangi bahkan menghilangkan kecenderungan melakukan penundaan aktivitas belajar secara berulang-ulang demi meningkatkan pencapaian prestasi akademik siswa (Woolfolk, 2008). Sebagai mahasiswa tentunya memiliki beban dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Seiring dengan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, mahasiswa tentunya berharap dapat mencapai tujuan dan hasil yang baik. Perilaku prokrastinasi tentunya harus dihindari, agar semua tugas dan tanggung jawab dapat selesai tepat waktu. Melakukan itu semua, dibutuhkan kemampuan individu secara aktif dan mandiri dalam merencanakan, mengelola dan mengarahkan diri untuk belajar. Ditegaskan oleh Ferrari bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah self-regulation yang rendah (Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, 1995). Dengan

demikian, hasil penelitian ini mendukung teori tersebut.

Pada dasarnya, mahasiswa memiliki tingkat SRL yang berbeda-beda. Semakin tinggi SRL mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan semakin rendah SRL mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademiknya. Dengan SRL mahasiswa yang baik, tentunya dapat mengurangi bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik.

2. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Berdasarkan hasil perhitungan secara parsial pada tabel 4, bahwa pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dengan taraf signifikansi 5%, dapat diketahui t hitung sebesar -2.503 dengan nilai signifikansi sebesar .013, karena nilai signifikansi (p) < 0,05 maka hipotesis pertama yang berbunyi “Terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya” diterima.

Seperti yang diketahui bahwa kemajuan teknologi dan informasi dimasa ini sangat berkembang pesat. Indonesia tercatat sebagai negara yang memiliki pengguna *smartphone* terbesar keempat setelah Negara China, India dan Amerika (Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, 2019). Pada mahasiswa, intensitas penggunaan *smartphone* umumnya lebih pada mengakses *game online* dan bermedia sosial yang tidak ada kaitannya dengan dunia akademik (Muflih *et al.*, 2017). Kecenderungan adiksi dalam mengakses media sosial diluar kaitannya dengan konten akademik pada remaja khususnya mahasiswa sudah sangat tinggi. Dibuktikan dengan intensitas rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses *smartphone* di Indonesia sekitar 2 jam 30 menit setiap harinya bahkan lebih. Penggunaan *smartphone* secara positif dapat berdampak pada keberhasilan belajar siswa dan begitupun sebaliknya (Syifa, 2020).

Semakin banyak waktu dihabiskan untuk berselancar di media sosial yang tidak berkaitan dengan konten akademik, maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin meningkat. Intensitas penggunaan media sosial

yang berlebihan, dapat mengalihkan dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik mahasiswa. Terbukti dengan hasil penelitian ini, bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

3. Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Berdasarkan hasil perhitungan secara parsial pada tabel 4, bahwa pengaruh motivasi belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dengan taraf signifikansi 5%, dapat diketahui t hitung sebesar 2.299 dengan nilai signifikansi sebesar .022, karena nilai signifikansi (p) < 0,05 maka hipotesis pertama yang berbunyi “Terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya” diterima.

Motivasi belajar merupakan salah satu bagian penting untuk dapat mencapai target dan tujuan belajar. Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi biasanya semaksimal mungkin menghindari penundaan, akan gigih dalam menyelesaikan tugas yang sulit dan menyelesaikannya secara mandiri untuk pencapaian tujuan belajar (Sundaroh *et al.*, 2020). Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan untuk mengerjakan tugas seoptimal mungkin. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif dan begitupun sebaliknya (Ghufron & Risnawati, 2014). Mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi akan segera mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen serta lebih mengutamakan mengerjakan tugas dari pada mengerjakan hal lain (Nitami *et al.*, 2015). Sejalan dengan hasil penelitian ini, Wahyuningtyas dan Setyawati menyatakan bahwa motivasi belajar juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan motivasi belajar yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021).

4. Pengaruh *Self-regulated Learning*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi

Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Berdasarkan hasil perhitungan secara simultan pada tabel 5, bahwa pengaruh *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai F hitung sebesar 4,406 dengan nilai signifikansi F sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi $F < 0,05$ maka hipotesis keempat yang berbunyi terdapat pengaruh *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya diterima. Hal ini mengandung arti bahwa variabel *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Dari hasil uji regresi, dapat diketahui bahwa dari ketiga variabel yakni *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar, maka variabel motivasi belajar dengan nilai beta sebesar 0,412 adalah variabel yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya; (2) terdapat pengaruh yang signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya; (3) terdapat pengaruh yang signifikan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya; dan (4) terdapat pengaruh yang simultan *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Ketiga faktor yang menjadi penelitian yakni *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi

belajar terbukti secara simultan mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Tetapi tidak menutup kemungkinan terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Maka, dapat dilakukan penelitian lanjutan untuk mencari faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Palangkaraya atas dukungan dan partisipasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1.

Astuti, A. D., & Wangid, M. N. (2018). Self-Regulated Learning Ability of Elementary School Students in Learning Mathematics. *Journal of Physics: Conference Series*, 1108(1).

Avico, R. S., & Mujidin. (2014). Hubungan Antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bengkulu yang Bersekolah di Yogyakarta. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 62–65.

Basri, A. S. H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2).

Bauer, I., & Baumeister, R. (2011). *Handbook of self regulation, research, theory, and application* (second edi). The Guilford Press.

Caesari, Y. K., Listiara, A., & Ariati, J. (2013). “Kuliah Versus Organisasi” Studi Kasus Mengenai Strategi Belajar pada Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(2), 164-175–175.

Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh *Self-regulated Learning* Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 55.

Dias, P., & Castillo, J. A. G. del. (2014). Self-regulation and Tobacco Use: Contributes of the Confirmatory Factor Analysis of the Portuguese Version of the Short Self-Regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 370–374.

Fathoni, A. R., Indrawati, E. (2022). Pengaruh *Self-regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(7).

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance; Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.

Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS (Edisi Ketujuh)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghufron, M.N., & Risnawati, R. S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2014). Pearson new international edition. In *Multivariate data analysis, Seventh Edition*. Pearson Education Limited Harlow, Essex.

Hidayat, K. (2014). Motivasi Belajar Sebagai Mediasi Pengaruh Kemandirian Belajar Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Produktif Siswa Kelas XI AP SMK N 2 Magelang. *Economic Education Analysis Journal*, 3(3), 537–543.

Jantz, C. (2011). Self-regulation and online developmental student succes. *Journal of Online Learning and Teaching*, 6(4), 852–857.

Jerry, A., Rahman, S., & Surat, S. (2021). *Prokrastinasi Akademik dan Pembelajaran Regulasi Kendiri dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah (Academic Procrastination and Self-Regulated Learning among Primary School Students)*. 3(1), 592–601.

Margareta, R. S., & Wahyudin, Agus. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme Dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 2(1), 18–23.

Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan

- Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta . *Idea Nursing Journal*, 1(1).
- Naderi, K., NeshatDoost, H. T., & Talebi, H. (2021). Evaluating the Effectiveness of Self-regulation Strategy Training on Procrastination, Happiness and Academic Achievement. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 10(1).
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1.
- Qomari, M. N. (2015). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo. *Jurnal Psikosains*, 10(Agustus 2015), 127–138.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Rizanti, F. dan M. (2013). Hubungan antara *Self-regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menghadal Al-Quran pada Mahasantri Ma'HAD 'ALY Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi.*, 02(01), 1–7.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.
- Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B., & Dochy, F. (2009). The synergistic relationship of perceived autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 57–68.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R & D*. CV. Alfabeta.
- Suhadianto, Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2021). Stop Academic Procrastination During Covid 19: Academic Procrastination Reduces Subjective Well-Being. *KnE Social Sciences*, 2020, 312–325.
- Sundaroh, E., Sobari, T., & Irmayanti, R. (2020). Hubungan Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Kadungora Kabupaten Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(5), 171.
- Susanti, E., & Wahyudin, A. (2017). Pengaruh Kemampuan Ekonomi Orang Tua terhadap Hasil Belajar Melalui Fasilitas Belajar Di Rumah dan Motivasi Belajar Sebagai Intervening. *Economic Education Analysis Journal*, 6(2), 475–488.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83.
- Wahyuningtyas, S. A. ., & Setyawati, S. P. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 708–716.
- Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 2016(November 2015), 130–138.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2006). Assessing Academic Self-Regulated Learning. *What Do Children Need to Flourish?*, 2003(March), 251–270.
- Woolfolk, A. (2008). *Educational psychology: active learning edition tenth edition*. Allyn & Bacon.
- Ying, Y., & Lv, W. (2012). A Study on Higher Vocational College Students' Academic Procrastination Behavior and Related Factors. *International Journal of Education and Management Engineering*, 2(7), 29–35.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Zimmerman - 2002 - Becoming a Self-Regulated Learner An Overview*. 41(2), 64–70.