

Hubungan *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Internship

Rayzel Elfrieda Hazla^{1*}, Ro'isatusy Syakiira², Syahnur Rahman³

^{1,2,3}Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail korespondensi: ^{1*}rayzelelfrieda26@upi.edu

Keywords: *academic procrastination, independent study, internship program*

Abstract

In an increasingly developing era, the demand for the quality of human resources in the world of work has been and is always increasing so that some students anticipate this by participating in an apprenticeship or apprenticeship program while studying. When students take part in an internship program, then their busyness also increases because the demands do not only come from college, but also for internship assignments. Finally, the activity of delaying college assignments or academic procrastination becomes inevitable. One of the things that can be done is to identify the level of self-regulated learning of students or the ability to self-regulate in acquiring knowledge and skills. Based on these problems or phenomena, the purpose of this study was to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination in students participating in internship programs. The method used is quantitative to determine the relationship between the two parties involved. The results showed that students tend to procrastinate academically quite often with the acquisition of 81.7% cognitive aspects and 71% motivation. Therefore, further researchers can develop other variables to determine other factors that can affect academic procrastination and increase the distribution of the number of respondents.

Kata kunci: *program internship, prokrastinasi akademik, self-regulated learning*

Abstrak

Di era yang semakin berkembang, tuntutan akan kualitas sumber daya manusia dalam dunia kerja telah meningkat sehingga beberapa mahasiswa mengantisipasi hal tersebut dengan mengikuti program *internship* atau magang sambil berkuliah. Ketika mahasiswa mengikuti program *internship*, maka kesibukkan mereka juga turut meningkat karena tuntutan tidak hanya datang dari bangku perkuliahan saja, tapi juga terhadap tugas magang. Akhirnya kegiatan menunda-nunda pengerjaan tugas kuliah atau prokrastinasi akademik menjadi hal yang tidak terelakkan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan ialah dengan mengidentifikasi tingkat *self-regulated learning* mahasiswa

atau kemampuan mengatur diri dalam memperoleh pengetahuan serta keterampilan. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti program *internship*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang terlibat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung cukup sering melakukan prokrastinasi akademik dengan perolehan aspek kognisi 81,7% serta motivasi 71%. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik serta meningkatkan sebaran jumlah responden.

Sitasi: Hazla, R. E., Syakiira, R., & Rahman, S. (2023). Hubungan *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Internship. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 117-130. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3716>

Pendahuluan

Aktivitas berkuliah sambil magang kerap kali ditemukan di kalangan mahasiswa. Berbagai alasan melandasi mahasiswa untuk rela membagi waktu kuliahnya dengan kegiatan lain, salah satunya adalah kesadaran diri mereka untuk menerapkan secara nyata pengetahuan dan keterampilan yang didapat selama perkuliahan pada dunia kerja (Rastafary & Rustika, 2019). Tak heran jika hal ini dapat menyebabkan terjadinya tuntutan peningkatan kualitas sumber daya manusia sehingga peluang persaingan di antara mereka juga turut mengalami peningkatan. Pemerintah mulai menyadari pentingnya magang bersertifikat bagi mahasiswa untuk menata karier mereka sehingga dibuatlah suatu program yang disebut magang bersertifikat kampus merdeka. Program ini diberikan kepada mahasiswa sebagai wadah mereka dalam mendapatkan pembelajaran langsung di tempat kerja (Magang Kampus Merdeka, 2022).

Selain itu, saat ini juga telah ditemukan beberapa *startup* yang membuka lowongan magang yang diperuntukkan bagi mahasiswa. Berdasarkan data Program Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB), sebanyak 13.272 mahasiswa dinyatakan lolos seleksi dan diterima sebagai peserta MSIB periode pertama tahun

2021 (Hendayana, 2021). Dengan mengikuti program magang, tak heran jika mahasiswa dituntut untuk dapat membagi kegiatannya dalam proporsi dan waktu yang disesuaikan berdasarkan skala prioritas (Rastafary & Rustika, 2019). Jika manajemen waktu mahasiswa dilakukan secara tidak tepat, maka hal ini dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa itu sendiri. Salah satu fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa yaitu menunda-nunda dalam pengerjaan tugas atau disebut sebagai prokrastinasi akademik (Rohmaniyah, 2018).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang dalam menunda kegiatan akademik (Aulia, 2021). Menurut Ferrari dkk., (1995) perilaku ini meliputi penundaan pengerjaan dan pengumpulan tugas, bahkan seseorang lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang tidak berkaitan dengan pengerjaan tugas. Hasil penelitian Miswanto (2022) menunjukkan bahwa sebesar 39,5% dari 286 mahasiswa di berbagai perguruan tinggi Indonesia mengalami prokrastinasi yang berada di kategori tinggi. Hal ini wajar terjadi mengingat terdapat berbagai macam beban serta tuntutan yang ditanggung mahasiswa selama berada di perguruan tinggi.

Sementara itu, pencapaian mahasiswa pada bangku perkuliahan ditentukan oleh kemampuan diri mereka, khususnya dalam mengoptimalkan potensi dalam dirinya sendiri (Rastafary & Rustika, 2019). Proses belajar akan dirasa semakin mudah dijalani ketika mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengobservasi dan mengevaluasi cara belajar mereka sehingga menjadi lebih efektif dalam mencapai suatu tujuan (Saraswati, 2017). Zimmerman (1989) mengungkapkan kemampuan yang dapat menentukan keberhasilan akademik seseorang, *self-regulated learning* merupakan gambaran proses konstruktif aktif peserta didik yang mengatur dirinya secara pribadi dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Namun, selain dituntut dalam mengoptimalkan pencapaian akademik, mahasiswa juga dirasa harus memiliki keterampilan dan pengalaman sebelum memasuki dunia kerja yang sebenarnya (Azwar, 2019). Akhirnya, beberapa mahasiswa memutuskan untuk mulai mengikuti program magang yang disediakan oleh berbagai instansi atau *start-up* sebagai wadah mereka dalam menambah pengalaman sebelum bekerja. Tak heran jika mahasiswa yang berkuliah sambil magang dapat mengubah

keseharian mereka menjadi lebih sibuk dibanding mahasiswa lainnya. Oleh karena itu, mahasiswa yang berkuliah sambil magang ini juga secara tidak langsung mengharuskan mereka untuk memiliki kemampuan diri yang baik dalam membagi waktu.

Sayangnya, kondisi yang sering kali terjadi adalah mahasiswa lebih mengutamakan diri untuk menyelesaikan tugas atau *job desk* magang dibandingkan dengan tugas perkuliahan (Rohmaniyah, 2018). Hal tersebut menjadi alasan mengapa akhirnya mahasiswa sering menunda dalam menyelesaikan tugas kuliah dan berakhir terlambat atau tidak mengumpulkan tugas akademik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,479$, yang berarti semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya (Saraswati, 2017).

Penelitian lain menemukan bahwa kondisi fisik yang kurang sehat dapat menimbulkan prokrastinasi akademik karena seseorang akan cenderung malas untuk melakukan suatu aktivitas sehingga ia akan menjadikan hal tersebut sebagai alasan untuk menunda mengerjakan tugas (Rohmaniyah, 2018). Sementara itu, pada penelitian Rastafary & Rustika (2019) ditemukan bahwa terdapat peran *self-regulated learning* dan *task commitment* pada remaja akhir dengan nilai koefisien R sebesar $0,353$. Lebih lanjut, penelitian ini juga menyarankan untuk mencari variabel lain yang dapat berkorelasi negatif dengan *self-regulated learning*, salah satunya prokrastinasi akademik.

Subjek dalam penelitian ini mencakup mahasiswa yang mengikuti program *internship* atau magang. Hal ini berkaitan dengan fenomena yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa untuk mengikuti program magang dengan tujuan untuk menambah pengalaman kerja secara nyata. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, para peneliti mengasumsikan bahwa tingkat *self-regulated learning* yang tinggi akan berpengaruh terhadap rendahnya prokrastinasi mahasiswa yang mengikuti program *internship*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti program *internship*.

Metode

Partisipan penelitian ini terdiri dari 126 mahasiswa yang mengikuti program *internship* dengan rentang usia 17-25 tahun. Mayoritas partisipan adalah mahasiswa perempuan sebanyak 78 orang (61,9%), sedangkan sisanya adalah mahasiswa laki-laki sebanyak 48 orang (38,1%). Partisipan didapatkan melalui kuesioner daring yang berisi *informed consent*, identitas partisipan, dan sejumlah skala dari setiap variabel penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel yang terlibat dalam penelitian yaitu *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Desain korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk menjelaskan dan mengukur tingkat hubungan antara dua variabel. Peneliti juga tidak melakukan manipulasi, akan tetapi mencoba untuk menemukan hubungan dari kedua variabel menggunakan korelasi statistik (Creswell, 2012).

Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa yang mengikuti program *internship* adalah Skala *Self-Regulated Learning* yang dikembangkan oleh Zimmerman (1989) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Wahyuningsih (2015). Instrumen tersebut terdiri dari 50 item pernyataan dengan menggunakan skala likert. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam alat ukur ini adalah aspek kognisi, motivasi, dan perilaku. Dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,918. Berdasarkan koefisien reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Sementara itu, alat ukur yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada penelitian ini adalah instrumen milik Ferrari yang telah diadaptasi oleh Aulia (2021) ke dalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini terdiri dari 28 item pernyataan dengan menggunakan skala likert yang memiliki empat pilihan jawaban. Selain itu, instrumen ini mengukur empat aspek meliputi menunda waktu pengerjaan tugas akademik, pemikiran irasional, takut gagal, dan pencarian kesenangan atau kenyamanan. Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,760 yang menunjukkan bahwa instrumen cukup reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis deskriptif dan analisis korelasi terhadap skala *self-regulated learning* dan prokrastinasi yang diberikan kepada 126 responden. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* mahasiswa yang mengikuti program *internship* berada dalam kategori sedang pada dimensi kognisi (81,7%), rendah pada dimensi perilaku (69,8%), dan sedang pada dimensi motivasi (71%). Sedangkan untuk *academic burnout* berada dalam kategori sedang (89,7%).

Tabel 1.

Tingkat *Self-Regulated Learning* mahasiswa yang mengikuti program *internship*

Variabel	Indikator	Rata-rata	Distribusi Frekuensi		
			Tinggi	Sedang	Rendah
<i>Self-Regulated Learning</i>	Kognisi	Sedang	0,8%	81,7%	17,5%
	Motivasi	Sedang	8,7%	71%	20,3%
	Perilaku	Rendah	20,7%	9,5%	69,8%
Rata-rata			98,4%		Sedang

Tingkat *Self-Regulated Learning* mahasiswa yang mengikuti program *internship* dapat dilihat pada tabel 1. Pada aspek kognisi sebanyak 81,7% mahasiswa berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung tertarik dengan hal baru dan memikirkan cara lain (alternatif), mengembangkan ide yang dimiliki, menyusun strategi dan rencana dalam proses belajar, mengevaluasi proses belajar dan membuat jadwal waktu belajar. Dapat diketahui bahwa 71% mahasiswa yang mengikuti program *internship* berada dalam kategori sedang untuk aspek motivasi. Dimensi motivasi ini berhubungan dengan membangun hubungan internal terhadap hal yang harus dipelajari, mencari berbagai sumber untuk memahami materi, *self-management*, dan komitmen terhadap tugas. Dimensi perilaku, mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan persentase 69,8%. Hal ini menunjukkan banyaknya mahasiswa yang cenderung tidak mencatat dan mengulang materi perkuliahan, kurang aktif saat menghadiri kelas, tidak mengatur tempat khusus belajar, serta tidak meminta bantuan teman dan dosen.

Tabel 2.
Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Program *Internship*

Variabel	Indikator	Rata-rata	Distribusi Frekuensi		
			Tinggi	Sedang	Rendah
Prokrastinasi Akademik	Menunda Waktu Pengerjaan Tugas Akademik	Sedang	10,3%	88,1%	1,6%
	Pemikiran Irasional	Sedang	15,1%	84,1%	0,8%
	Takut Gagal	Sedang	15,1%	74,6%	10,3%
	Pencarian kesenangan atau kenyamanan	Sedang	7,9%	91,3%	0,8%
Rata-rata			89,7%	Sedang	

Tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti program *internship* berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 89,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti program *internship* kerap melakukan prokrastinasi akademik. Apabila ditinjau lebih lanjut yang merunut pada aspek-aspek prokrastinasi akademik berdasarkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, maka terdapat beberapa kesimpulan tambahan yang menjadi alasan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Ditemukan bahwa terdapat 88.1% mahasiswa pada aspek menunda waktu pengerjaan tugas akademik yang termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program *internship* memiliki kecenderungan untuk membuang-buang waktu, menunda menyelesaikan tugas, atau merupakan pribadi yang perfeksionis dalam mengerjakan tugas sehingga mereka cukup sering melakukan prokrastinasi akademik. Pada aspek pemikiran irasional, mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 84.1%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami tekanan dan kecemasan sehingga menimbulkan pemikiran irasional mahasiswa dan menunda pengerjaan tugas akademik mereka.

Lalu pada aspek takut gagal, mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 74,6%. Diantara aspek lainnya, meskipun tetap berada dalam

kategori sedang, namun aspek ini memiliki persentase kategori sedang yang paling kecil. Jika ditarik sebuah kesimpulan, maka mahasiswa yang mengikuti program *internship* memiliki kecenderungan untuk mengalami rasa tidak percaya diri, malu, serta adanya tuntutan dari lingkungan yang menimbulkan perasaan takut gagal sehingga berdampak pada prokrastinasi akademik yang dialami mereka. Sementara pada aspek pencarian kesenangan atau kenyamanan, mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 91,3%. Diantara aspek lainnya, aspek ini memiliki persentase kategori sedang yang paling besar. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecenderungan mahasiswa dalam mencari kegiatan yang menyenangkan serta mengenyampingkan tugas akademik telah mengantarkan mereka untuk menunda pengerjaan tugas akademik mereka.

Selanjutnya, sebelum melakukan analisis korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data untuk memenuhi asumsi dasar analisis korelasi yaitu jenis data interval dan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution* (SPSS) versi 25 menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel *self-regulated learning* sebesar 0,581 dan nilai signifikansi variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,728. Dengan demikian, nilai signifikansi pada kedua variabel penelitian lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil analisis korelasi menggunakan rumus korelasi *product moment* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution* (SPSS) versi 25. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.3.

Tabel 3.
Hasil Analisis Korelasi

Variabel	N	r	P	Keterangan
Kognisi dengan Prokrastinasi Akademik	126	-0,463	0,05	Negatif-Signifikan
Motivasi dengan Prokrastinasi Akademik	126	-0,598	0,05	Negatif-Signifikan
Perilaku dengan Prokrastinasi Akademik	126	0,078	0,05	Positif-Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kognisi dan prokrastinasi akademik, maka diperoleh koefisien korelasi (r_{hitung}) sebesar -0,463. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan yang terjadi antara dua variabel yaitu kognisi dan prokrastinasi akademik bersifat negatif. Artinya, hubungan dua variabel menunjukkan arah yang berbeda. Jika kognisi yang dimiliki tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika kognisi yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 126$ diperoleh harga $r_{tabel} = 0,176$. Dengan demikian, r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,463 > 0,176$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kognisi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti program *internship*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara motivasi dan prokrastinasi akademik diperoleh koefisien korelasi (r_{hitung}) sebesar -0,598. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan yang terjadi antara dua variabel yaitu motivasi dan prokrastinasi akademik bersifat negatif. Artinya, hubungan dua variabel menunjukkan arah yang berbeda. Jika motivasi yang dimiliki tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika motivasi yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 126$ diperoleh harga $r_{tabel} = 0,176$. Dengan demikian, r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,598 > 0,176$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara motivasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti program *internship*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara perilaku dengan prokrastinasi akademik, diperoleh koefisien korelasi r_{hitung} sebesar +0,078. Tanda positif (+) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan yang terjadi antara dua variabel yaitu perilaku dan prokrastinasi akademik bersifat positif. Artinya, hubungan dua variabel menunjukkan arah yang sama. Jika perilaku yang dimiliki tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Sebaliknya, jika perilaku yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 126$ diperoleh harga $r_{tabel} = 0,176$. Dengan demikian, r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($0,078 < 0,176$) Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 dan H_a ditolak karena r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang negatif antara perilaku dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti program *internship*.

Diskusi

Hasil dari analisa data menunjukkan bahwa terdapat beberapa hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Aspek kognisi dan motivasi berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, sedangkan aspek perilaku tidak memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik.

Aspek kognisi yang berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa dua variabel ini memiliki arah yang berbeda. Jika kognisi yang dimiliki tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika kognisi yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Seperti penjelasan sebelumnya bahwa aspek kognisi ditunjukkan dengan mahasiswa yang cenderung tertarik dengan hal baru dan memikirkan cara lain (alternatif), mengembangkan ide yang dimiliki, menyusun strategi dan rencana dalam proses belajar, mengevaluasi proses belajar dan membuat jadwal waktu belajar (Wahyuningsih, 2015). Apabila seseorang memiliki tingkat kognisi tinggi, maka ia akan cenderung tertarik dengan hal baru untuk melalui pengembangan ide-ide dalam menyusun strategi proses belajar yang akan dievaluasi di akhir nanti. Hal ini lantas dapat mengantarkan mahasiswa untuk mengalami kemungkinan prokrastinasi akademik meskipun peluangnya tidak sepenuhnya hilang, namun akan semakin kecil karena kemampuan mereka dalam menyusun strategi serta mengevaluasi proses belajarnya.

Hal serupa juga terjadi pada aspek motivasi yang berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, hubungan antara dua variabel ini menunjukkan arah yang berbeda. Jika mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi, maka kecenderungan mereka untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika motivasi yang dimiliki mahasiswa rendah, maka kecenderungan mereka untuk mengalami prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Seperti penjelasan sebelumnya, mahasiswa akan cenderung membangun hubungan internal terhadap hal yang harus dipelajari, mencari berbagai sumber untuk memahami materi, *self-management*, dan komitmen terhadap tugas (Wahyuningsih, 2015). Apabila seseorang memiliki tingkat motivasi tinggi, maka ia akan berusaha untuk mencari sumber baru untuk memahami materi, memiliki tingkat komitmen tinggi, serta bertanggung jawab terhadap tugasnya. Hal ini dapat mengantarkan mahasiswa untuk mengalami kemungkinan prokrastinasi akademik meskipun peluangnya tidak sepenuhnya hilang, namun akan semakin kecil karena kemampuan mereka dalam manajemen diri dalam proses pembelajaran.

Sedangkan aspek perilaku tidak memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik. Aspek ini meliputi kecenderungan mahasiswa untuk mencatat dan mengulang materi perkuliahan, aktif menghadiri kelas, mengatur tempat khusus belajar, serta meminta bantuan teman dan dosen (Wahyuningsih, 2015). Hal ini tidak menimbulkan prokrastinasi karena sebanyak apapun pembelajaran yang diterima, mahasiswa tersebut memiliki cara kreatif untuk menyelesaikannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, diketahui bahwa kegiatan *internship* atau magang yang diikuti mahasiswa sambil berkuliah dapat menjadi wadah bagi mereka untuk mendapatkan pengalaman. Namun, kegiatan ini juga dapat menimbulkan kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik yang seringkali mengabaikan tugas kuliah mereka. Hal ini dapat diidentifikasi dengan melihat kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa dimana jika kemampuan yang dimiliki

tinggi, maka kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik senantiasa rendah.

Tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa yang mengikuti program *internship* berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 98,4%. Begitu juga dengan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa selama *internship* berada dalam kategori sedang dengan tingkat persentase sebesar 89,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung cukup sering melakukan prokrastinasi akademik ketika mengikuti program *internship*.

Aspek kognisi yang mengacu pada kemampuan mahasiswa dalam menyusun strategi dan mengevaluasi proses belajar serta aspek motivasi yang mengacu pada kemampuan mahasiswa dalam manajemen diri selama proses pembelajaran memiliki hubungan yang negatif dengan prokrastinasi akademik, sedangkan aspek perilaku yang mengacu pada cara kreatif mahasiswa dalam menyelesaikan suatu hal tidak memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya hendaklah melanjutkan penelitian ini dengan mengembangkan variabel lain sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu, sebaran serta jumlah responden penelitian yang dibutuhkan bisa ditingkatkan agar hasil penelitian dapat memberikan kesimpulan akhir yang menjanjikan.

Referensi

- Astuti, Y., dkk. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. <http://202.4.186.66/seurune/article/view/22108>.
- Aulia, I. N. (2021). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas 5 Sekolah Dasar. *Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Azwar, E. (2019). Program Pengalaman Lapangan (Magang) terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 211-221. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.895>.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Pres.
- Hendayana, Y. (2021). *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Diakses pada 31 Mei 2022, dari 13.272 Mahasiswa Ikuti Program Magang dan Studi Independen Bersertifikat 2021: <https://dikti.kemdikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/13-272-mahasiswa-ikuti-program-magang-dan-studi-independen-bersertifikat-2021/>
- HukumOnline.com. (2021). *Apakah Magang Digaji?*. Diakses pada 6 Agustus 2022, dari https://www.hukumonline.com/klinik/a/apakah-magang-digaji-lt50c9bc71e2237#_ftn14
- KBBI. (2022). *Magang*. Diakses pada 6 Agustus 2022, dari <https://kbbi.web.id/magang>.
- Kemenaker RI. (2020). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Pemagangan di dalam Negeri*. Diakses pada 6 Agustus 2022, dari <https://peraturan.go.id/common/dokumen/bn/2020/bn351-2020.pdf>
- Kemendikbud. (2021). *Panduan Singkat Magang dan Studi Independen Bersertifikat untuk Mahasiswa*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Khoirunnisa, R., dkk. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278-292. <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>.
- Magang Kampus Merdeka*. (2022). Diakses pada 31 Mei 2022, dari <https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id>.
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, 4(1), 125-139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>
- Rastafary, N., & Rustika, I. (2019). Peran self regulated learning dan task commitment terhadap prestasi akademik remaja akhir yang kuliah dan bekerja paruh waktu di Denpasar dan Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p17>
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1-6.

- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUIISL>.
- Simamora, M. R., & Nababan, M. L. (2021). Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 66–79. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v10i22021p66-79>.
- Shinta, D., dkk. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 Dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(3), 1928–1941. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i3.978>.
- Suharyanti, C., dkk. (2015). Pengaruh Proses Pembelajaran dan Program Kerja Praktek Terhadap Pengembangan Soft Skills Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Sebelas Maret*, 4(1), 118291.
- Wahyuningsih. (2015). Self Regulated Learning dan Pola Asuh Permisif Orang Tua sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 10 Salatiga. (Salatiga: Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana UKSW).
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.