

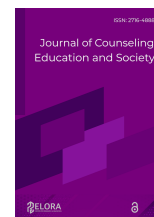


Contents lists available at [Journal ELORA](#)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print) , ISSN 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jces.eloracenter.org/jces>



Hubungan self-regulation dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling

Onisia Enggal Nur Fadillah^{*}, Agus Setiawan, Eka Sari Setianingsih

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 20th, 2026

Revised Jun 23th, 2026

Accepted Jul 09th, 2026

Keyword:

Academic procrastination,
Self-regulation,
Guidance and counseling
students,
Higher education,
Correlational study

ABSTRACT

Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum di kalangan mahasiswa yang dapat menghambat penyelesaian tugas-tugas akademik. Self-regulation dianggap sebagai faktor penting yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang. Desain penelitian korelasi kuantitatif digunakan, dengan melibatkan 221 mahasiswa yang dipilih melalui metode pengambilan sampel proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti untuk self-regulation dan prokrastinasi akademik, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,840 dan 0,885. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik ($r = -0,808$, $p < 0,001$). Self-regulation berkontribusi sebesar 65,3% terhadap varians prokrastinasi akademik. Temuan ini menyoroti pentingnya mengembangkan self-regulation dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik.



© 2026 The Authors.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Onisia Enggal Nur Fadillah
Universitas PGRI Semarang
Email: onisai1@gmail.com

Pendahuluan

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti menyelesaikan tugas, mengikuti perkuliahan, mempersiapkan ujian dan mengerjakan projek akademik (Handini, 2021). Tuntutan tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki pemikiran yang kritis, mampu merencanakan sesuatu sebelum bertindak, memiliki kewajiban dan mandiri dalam menyelesaikan tugas akademiknya dari proses perkuliahan serta perlunya pengelolaan waktu yang baik (Hasan, 2023). Kemampuan manajemen waktu berperan penting dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik (Sadut, 2025). Namun, kenyataan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal akademik secara efektif. Jika mahasiswa tidak memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya, mahasiswa akan mengulur waktu dan akan melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat (Wahidah, 2025). Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tindakan menunda mengerjakan tugas-tugas akademik, seperti belajar, mengerjakan makalah atau mengerjakan ujian, yang dilakukan secara berulang dan tidak rasional (Ghufron, 2017). Prokrastinasi akademik sering kali dipengaruhi oleh pola pikir maladaptif berupa ruminasi, yaitu kecenderungan memikirkan kegagalan, kesalahan, dan kemungkinan hasil negatif secara berulang, yang

pada akhirnya memperkuat kecemasan akademik dan mendorong perilaku prokrastinasi akademik (A'yunina et al., 2026). Namun, *self-regulation* yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan prokrastinasi akademik karena individu mampu merencanakan, memantau, dan mengontrol proses belajarnya secara efektif (Kartikasari et al., 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya manajemen waktu yang buruk, tetapi juga berkaitan dengan menghindari tugas, regulasi diri yang rendah, dan kebiasaan menghindari kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul saat mengerjakan tugas. Dampaknya pun tidak hanya merugikan secara akademik tetapi juga mengganggu kesehatan mental dan fisik serta hubungan interpersonal (Pratitis, 2020). Selain itu juga berdampak pada menumpuknya tugas, penurunan kualitas hasil belajar, hingga rendahnya prestasi akademik (Imani & Rozi, 2024).

Salah satu faktor internalnya adalah *self-regulation*. *Self-regulation* menurut Winne sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan tingkah lakunya dengan cara mengamati diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, dan merespons diri sendiri (Dewi, 2021). Pendapat tersebut diperkuat oleh (Kaswan, 2024) dan (Faqumala, 2020) bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengatur atau mengelola, memandu, dan mengarahkan pikiran, perasaan, serta tindakan untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan sesuai dengan konteks, waktu, serta keadaan yang tepat. Jika *self-regulation* rendah, tekanan emosional dan kecemasan yang disertai perasaan gagal yang dapat meningkatkan prokrastinasi (Effendy, 2024). Rendahnya regulasi diri menyebabkan mahasiswa kesulitan mengelola waktu, mengendalikan distraksi, dan mempertahankan motivasi sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik (Ghani, 2025).

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian (Fadila et al., 2024) mengungkapkan dengan meningkatkan kemampuan untuk mengatur diri, berpikir secara metakognitif, dan mengontrol tindakan dapat mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. *Self-regulation* yang baik akan lebih fokus mencapai tujuan akademik dan biasanya lebih memilih untuk segera menyelesaikan tugas daripada terlibat dalam aktivitas lain yang kurang produktif (Balan et al., 2023). Tingkat prokrastinasi akademik di kalangan perguruan tinggi tergolong cukup tinggi akibat minimnya motivasi internal (Muntazhim Ammar, 2022). Regulasi diri berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatur perilaku belajar, manajemen waktu, menetapkan tujuan, serta memonitor dan mengevaluasi proses akademiknya (Usop & Astuti, 2022; Zulfa, 2024). Selain regulasi diri, faktor psikologis lain seperti efikasi dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (Ismanto & Setiawan, 2023).

Namun, penelitian yang secara khusus menguji hubungan *self-regulation* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum, sehingga karakteristik mahasiswa Bimbingan dan Konseling belum banyak mendapat perhatian. Padahal, mahasiswa Bimbingan dan Konseling merupakan calon tenaga profesional dalam bidang *helper professional* yang dituntut tidak hanya memiliki kompetensi akademik, tetapi juga kemampuan mengelola diri, kedisiplinan, serta kemampuan menjadi model pengembangan diri bagi konseli pada masa mendatang. Oleh karena itu, kajian mengenai *self-regulation* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling menjadi penting untuk dilakukan.

Dari wawancara mendalam yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa, sebagian besar menyatakan sering menunda tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Mahasiswa mengungkapkan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh suasana hati, ajakan teman sebaya, dan persepsi tugas yang mudah dapat diselesaikan dalam waktu singkat sehingga pengerjaannya mendekati tenggat waktu. Hal tersebut dianggap dapat memunculkan tekanan yang memicu fokus dan produktivitas. Meskipun akan berdampak negatif, seperti panik, terburu-buru, stres, kelelahan dan mengetahui hasilnya akan kurang maksimal. Tetapi mahasiswa tetap memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas sebelum deadline yang telah ditentukan. Mahasiswa lebih memilih kegiatan tersebut daripada mengerjakan tugas, karena dianggap lebih menyenangkan dan dapat mengurangi stres, kejenuhan, serta tekanan akademik.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna memastikan hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Hipotesis yang diajukan bahwa *self-regulation* berhubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik yang dimiliki.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pemilihan dikarenakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang diukur melalui angka dan dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistik (Sugiyono, 2023). Didukung oleh (Soegeng, 2022) yang bertujuan untuk menentukan

hubungan dan mengukur seberapa kuat kaitan kedua variabel dan kekuatan hubungannya. Selain analisis korelasi, penelitian ini juga menggunakan analisis regresi linear sederhana sebagai analisis tambahan untuk melihat kontribusi statistik *self-regulation* terhadap variansi prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang pada Mei 2026.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang yang masih aktif pada tahun akademik berjalan dengan jumlah 530 mahasiswa, dengan rentang angkatan 2022-2025. Untuk memperoleh sampel yang akurat dan sah, perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan (*error*) 5% yang menghasilkan sampel sejumlah 228 responden. Jumlah tersebut dinilai telah memenuhi kecukupan sampel untuk analisis korelasi dan regresi sederhana karena melibatkan jumlah responden yang memadai untuk menghasilkan estimasi statistik yang stabil.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* karena populasi terdiri dari beberapa strata berdasarkan angkatan (Creswell, 2017). Jumlah sampel pada setiap angkatan ditentukan secara proporsional sesuai dengan jumlah mahasiswa pada masing-masing strata. Setelah jumlah sampel setiap strata ditetapkan, responden dipilih secara acak sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2023).

Table 1. Distribusi Sampel Proporsional Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah Populasi (N)	Sampel Awal (n)	Sampel Efektif (pasca-outlier)
2022	140	60	59
2023	135	62	59
2024	130	49	48
2025	125	57	55
Total	530	228	221

Sampel efektif diperoleh setelah penghapusan 7 outlier

Pada tahap skrining data awal, dilakukan prosedur metodologis untuk memeriksa asumsi normalitas data. Melalui pemeriksaan nilai *z-score* (dengan batas $z > 3,0$) dan inspeksi grafik *boxplot*, ditemukan sebanyak 7 data yang teridentifikasi sebagai *multivariate outlier* ekstrem. Data tersebut dikeluarkan dari analisis lanjutan karena berpotensi mempengaruhi distribusi data dan estimasi parameter pada analisis parametrik. (Ghozali, 2018) menyatakan bahwa data pencilan dapat menyebabkan distribusi data menjadi tidak normal dan mempengaruhi hasil analisis statistik. Sehingga menghasilkan sampel efektif akhir sebanyak 221 responden.

Instrumen *self-regulation* disusun oleh peneliti dengan menggunakan tiga aspek menurut (Zimmerman, 2017) yaitu (1) metakognisi dengan indikator perencanaan belajar, pengorganisasian, monitoring diri, instruksi diri; (2) motivasi dengan indikator motivasi intrinsik, otonomi, kepercayaan diri; (3) perilaku dengan indikator pengelolaan lingkungan, mencari bantuan, konsistensi tindakan. Instrumen awal terdiri atas 45 item pernyataan dengan skala likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Contoh pernyataan pada skala ini antara lain “Saya menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan lebih dulu” sebagai item favorable dan “Saya bingung menentukan darimana harus mulai mengerjakan tugas” sebagai item unfavorable. Berdasarkan hasil uji validitas item dengan teknik *corrected item-total correlation* menunjukkan bahwa dari 45 item pernyataan terdapat 31 pernyataan valid dengan nilai *r* hitung lebih besar dari *r* table (0,288), sedangkan 14 item pernyataan lainnya gugur. Instrumen ini menunjukkan bahwa skala *self-regulation* memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* (α) sebesar 0,840 sehingga menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

Sementara itu, skala prokrastinasi akademik disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan enam aspek prokrastinasi akademik menurut (Setiyowati, 2021) yaitu (1) keterlambatan menyelesaikan tugas; (2) melakukan kegiatan yang menyenangkan; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja; (4) motivasi belajar rendah; (5) takut gagal serta (6) kurang disiplin, dengan instrumen awal 40 item pernyataan. Skala Likert terdiri atas empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Contoh item favorable pada skala “Saya menunda mengerjakan tugas jika deadline masih lama” dan contoh item unfavorable “Saya langsung mengerjakan tugas”. Setelah uji validitas menyatakan 26 item valid dan 14 item dinyatakan gugur dengan kriteria *r* hitung lebih besar dari *r* table sebesar 0,288. Skala ini memperoleh nilai reliabilitas yang kuat dengan koefisien *Cronbach's alpha* (α) sebesar 0,885.

Analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan perangkat lunak SPSS. Tahap pertama dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data pada variabel *self-regulation* dan prokrastinasi akademik melalui nilai mean, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum. Selanjutnya, dilakukan uji

prasyarat analisis melalui uji normalitas menggunakan sebaran *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal secara statistik. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui signifikansi, kekuatan serta arah hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik. Selain itu, analisis regresi linier sederhana dilakukan sebagai analisis tambahan untuk mengestimasi besarnya kontribusi variabel *self-regulation* dalam menjelaskan variansi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa melalui nilai koefisien determinasi (R^2).

Hasil dan Pembahasan

Table 2. Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	Mean	SD	Min	Max	Kategori
Self-regulation	83.71	8.98	59	112	Sedang
Prokrastinasi akademik	62.51	8.32	32	79	Sedang

Berdasarkan analisis statistik deskriptif pada 221 responden, diperoleh mean *self-regulation* sebesar 83,72 dengan standar deviasi 8,98, skor minimum 59, dan skor maksimum 112. Kategorisasi Tingkat *self-regulation* dan prokrastinasi akademik dilakukan berdasarkan distribusi skor menggunakan pendekatan nilai mean (rata-rata) dan standar deviasi, dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil menunjukkan tingkat *self-regulation* mahasiswa berada pada kategori sedang. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 62,51 dengan standar deviasi 8,32, skor minimum 32, dan skor maksimum 79. Berdasarkan hasil kategori yang sama menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa juga berada pada kategori sedang.

Table 3. Uji Normalitas

Tahap	N	Sig.	Keterangan
Awal	228	0.016	Tidak normal
Setelah screening	221	0.200	Normal

Pengujian normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Pada uji normalitas tahap awal yang melibatkan seluruh sampel sebanyak 228 responden, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,016 ($p < 0,05$). Berdasarkan kaidah keputusan statistika, mengindikasikan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil screening menunjukkan terdapat 7 responden yang teridentifikasi sebagai outlier ekstrem. Mengingat keberadaan outlier dapat memengaruhi distribusi data dan menghasilkan estimasi parameter yang bias pada analisis parametrik, ketujuh data tersebut dikeluarkan dari analisis lanjutan. Setelah dilakukan screening, uji normalitas kembali dilakukan terhadap sampel efektif sebanyak 221 responden dan menghasilkan nilai Sig. sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dinyatakan secara sah bahwa data berdistribusi normal.

Table 4. Uji Regresi Linear Sederhana

Predictor	B	β	R^2	F	p
Self-regulation →Prokrastinasi Akademik	-0.749	-0.808	0.653	412.719	< .001

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-regulation* berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik ($\beta = -0,808$; $p < 0,001$). Nilai koefisien regresi menunjukkan persamaan regresi $Y = 125,199 - 0,749X$, yang menunjukkan bahwa peningkatan satu skor *self-regulation* berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik sebesar 0,749 poin. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,653. Nilai ini menunjukkan bahwa *Self-regulation* 65,3% variansi prokrastinasi akademik secara statistik, sedangkan 34,7% dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Model regresi juga menunjukkan nilai $F = 412.719$ dengan Tingkat signifikansi $p = 0.001$ ($p < 0,05$) hasil ini sudah layak untuk digunakan memprediksi asosiasi *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik.

Hasil korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik, $r(219) = -0.808$, $p < .001$. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-regulation* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik dapat diterima.

Table 5. Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	Parameter	XINDEP	YDEP
Self-regulation	Pearson Correlation	1	-.808**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	221	221
Prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	-.808**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	221	221

Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-regulation* yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya selama proses belajar berhubungan erat dengan kecenderungan mereka menunda penyelesaian tugas akademik.

Menurut teori *self-regulation* Winne dalam (Dewi, 2021) yang mendeskripsikan *self-regulation* sebagai kemampuan individu untuk mengatur, mengamati, mengevaluasi, serta merespons diri sendiri untuk meraih tujuan. Dalam lingkungan perguruan tinggi yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, kemampuan *self-regulation* membantu mahasiswa dalam menyusun prioritas, mengelola waktu, serta mempertahankan komitmen terhadap penyelesaian tugas. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan *self-regulation* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku belajar sehingga rentan melakukan prokrastinasi akademik.

Kekuatan hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling dapat dipahami berdasarkan karakteristik tuntutan akademik yang mereka hadapi. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan refleksi diri, tanggung jawab, dan keterampilan regulasi diri sebagai bekal menjalankan peran profesional sebagai konselor di masa depan. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulation* menjadi aspek yang penting dalam mendukung pengelolaan tugas dan tanggung jawab akademik mereka.

Penelitian ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik. Temuan (Usop & Astuti, 2022; Zulfa, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-regulation* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Kesamaan hasil tersebut memperkuat temuan bahwa kemampuan *self-regulation* merupakan faktor yang berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambah bukti empiris mengenai pentingnya *self-regulation* dalam konteks akademik di perguruan tinggi.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi. Program layanan yang berorientasi meningkatkan *self-regulation*, seperti pelatihan manajemen waktu, penetapan tujuan belajar, monitoring kemajuan akademik, dan pengendalian diri, dapat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Layanan tersebut dapat diwujudkan secara lebih spesifik melalui pelaksanaan bimbingan kelompok dengan topik regulasi diri, konseling akademik berbasis *self-monitoring*, penggunaan kontrak belajar pada mahasiswa, penerapan jurnal belajar sebagai media refleksi terhadap perkembangan akademik, serta pelatihan *self-regulation learning* untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, mahasiswa diharapkan mampu mengelola proses belajarnya secara lebih efektif dan mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain korelasional yang digunakan hanya untuk menunjukkan hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik sehingga tidak dapat membuktikan hubungan kausal. Data juga diperoleh melalui instrumen *self-report* yang diisi pada waktu yang bersamaan sehingga dapat berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden. Kondisi ini memungkinkan adanya *common method bias*, yaitu kemungkinan meningkatnya hubungan antarvariabel akibat kesamaan metode pengukuran. Sampel hanya mencakup mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan peneliti berdasarkan aspek teoritis yang ada sehingga perlu uji validitas konstruk lanjutan menggunakan pendekatan psikometrik yang lebih komprehensif, seperti *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) atau *Rasch* pada penelitian berikutnya. Kemudian, pada analisis melibatkan penghapusan data outlier yang terindikasi melalui prosedur skrining data karena berpotensi mempengaruhi distribusi data dan estimasi parameter statistik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan metode pengukuran yang lebih beragam serta melakukan pengujian konstruk instrumen yang lebih mendalam agar memperoleh hasil yang lebih akurat dan komprehensif.

Simpulan

Berdasarkan hasil paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang. Mahasiswa dengan kemampuan *self-regulation* yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah karena mampu mengelola proses belajar mengatur strategi, serta mengendalikan perilaku akademiknya secara lebih efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-regulation* menjadi salah satu aspek penting dalam upaya pencegahan prokrastinasi akademik melalui layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam serta menggunakan metode dan desain penelitian yang dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik.

Referensi

- A'yunina, N. Q., Ermanda, B., Ariyanto, A. D., Wijayanti, Z., & Erlangga, K. A. (2026). Analisis Ruminasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *In Proceedings National Conference Sinesia*, 2(1), 821–835.
- Balan, Y., Taneo, D. R., Messakh, M. T. L. L. C., & Naisanu, M. F. (2023). Korelasi antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi pastoral konseling iakn kupang. *Journal Didache of Christian Education*, 3(2), 66–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.52960/jd.v3i2.241>
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage.
- Dewi, F. I. (2021). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*. Penerbit Andi.
- Effendy, N. (2024). *Kesejahteraan Psikologis*. Cipta Media Nusantara.
- Fadila, A., Zahara, I., & Amalia, I. (2024). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 539–555. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Faqumala, D. A. (2020). *Kesiapan Anak Masuk Sekolah Dasar*. PT. Nasya Expanding Management. https://books.google.co.id/books?id=jikqEAAQBAJ&pg=PA61&dq=regulasi+diri&hl=en&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwib8YbwrdyTAxUYTGwGHfpDG1kQ6AF6BAgJEAM
- Ghani, H. N. (2025). Upaya Regulasi Diri dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Studi Kasus dalam Penyelesaian Tugas. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 201–216.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Handini, D. (2021). *Pendidikan Tinggi, Kemarin, Kini, dan Esok*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hasan, M. (2023). *Pendidikan dan Sumber Daya Manusia: Menggagas Peran Pendidikan dalam Modal Manusia*. Tahta Media Group.
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). *Jurnal Diversita*. 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Ismanto, H. S., & Setiawan, A. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BK UPGRIS Angkatan 2019. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 09(5), 1577–1588.
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan *self regulated learning* dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. 7(3), 388–394.
- Kaswan. (2024). *Pemasaran Sosial Mengubah Perilaku untuk Meningkatkan Mutu Kehidupan*. Cahaya Harapan. https://books.google.co.id/books?id=EEgsEQAAQBAJ&pg=PA171&dq=aspek+regulasi+diri+menurut+bandura&hl=en&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjoo0SVg96TAxUp2DgGHTQGD7kQ6AF6BAgKEAM
- Muntazhim Ammar. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Pratitis, S. &. (2020). *Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Sadut. (2025). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. 02, 25–30.
- Setiyowati, A. J. (2021). *Academic Butnout Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative. <https://books.google.co.id/books?id=sY3PEAAQBAJ&pg=PA32&dq=aspek+prokrastinasi+akademik>

-
- k&hl=en&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjz5fPorNyTAxU2XmwGHexrCFoQ6AF6BAGKEAM
- Soegeng, A. Y. (2022). *Dasar-Dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan*. Magnum Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Wahidah, A. Z. (2025). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok The Relationship Between Time Management and Academic Procrastination Among University Students Who Use the TikTok Abstrak*. 12(02), 676–691.
- Zimmerman. (2017). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (2nd ed.). Lawrence.
- Zulfa, E. S. (2024). *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Agama Islam di STIT At-Taqwa Ciparay Bandung*. 3(1), 8–13.