

SELF-REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA: ANALISIS HUBUNGAN DAN IMPLIKASINYA

Aulia Nabilah¹, Virani Rikza Oktavia², Jasmine Julia Athir³, Fatimatu Mughni
Nashrillah⁴, Reksa Hasena Aswadijagat⁵, Isah Cahyani⁶

aulianabilah62@student.upi.edu¹, viranirikza@student.upi.edu², jasminejulia23@student.upi.edu³,
fatimatumughni@student.upi.edu⁴, reksa060506@student.upi.edu⁵, isahcahyani@upi.edu⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang meluas di kalangan mahasiswa dan berdampak negatif terhadap prestasi serta kualitas belajar secara keseluruhan. Hal ini menjadi salah satu tantangan yang dialami mahasiswa di tengah tuntutan perkuliahan yang kompleks. Tidak sedikit mahasiswa yang memiliki rencana pembelajaran yang baik, tetapi mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, mengatur diri, dan mempertahankan konsistensi sehingga berujung pada perilaku menunda tugas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan yang berkaitan erat dengan self-regulated learning. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-regulated learning (SRL) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data Google Scholar, Scopus, dan Sinta dengan menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, mencakup publikasi dalam kurun waktu 2021–2026. Sebanyak 15 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria dianalisis dan disintesis secara sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa self-regulated learning secara umum memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik; semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Self-regulated learning juga terbukti berperan sebagai mediator dalam hubungan antara berbagai faktor psikologis, seperti self-efficacy, kesabaran, mindfulness, dan psychological capital, dengan prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, beberapa studi menemukan hasil yang berbeda, yakni self-regulated learning berkorelasi positif dengan prokrastinasi aktif dalam kondisi di mana rasa percaya diri yang tinggi mendorong penundaan yang disengaja namun terkendali. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya kualitas self-reinforcement sebagai penentu apakah regulasi diri berfungsi secara adaptif. Secara praktis, pengembangan kemampuan self-regulated learning melalui intervensi seperti pelatihan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Upaya ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menjembatani kesenjangan antara niat dan tindakan sehingga mampu belajar secara mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Self-Regulated Learning, Self-Reinforcement, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Pembelajaran Mandiri, Dan Self-Efficacy.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal memiliki tanggung jawab besar untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri. Di lingkungan perguruan tinggi, tuntutan akademik menjadi kian kompleks, mulai dari tumpukan tugas harian, ujian, hingga tanggung jawab besar dalam menyusun skripsi. Situasi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan pengaturan diri yang mumpuni agar tetap bisa berprestasi.

Salah satu kunci keberhasilan dalam menghadapi dinamika akademik tersebut adalah self-regulated learning (SRL), yakni kemampuan mahasiswa untuk merencanakan, memantau, serta mengevaluasi proses belajar mereka sendiri. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih kesulitan mengelola proses belajarnya dengan efektif. Hal ini sering kali berujung pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas meskipun mahasiswa sadar akan dampak

negatif yang mengintai di baliknya (Agustina et al., 2025).

Fenomena prokrastinasi ini bukan hal yang sepele karena telah menjadi masalah umum yang berdampak pada penurunan prestasi, meningkatnya level stres, hingga merosotnya motivasi belajar mahasiswa (Imani & Rozi, 2024). Data menunjukkan bahwa kecenderungan ini sangat masif, di mana sekitar 70% mahasiswa dilaporkan sering menunda tugas mereka (Safitri et al., 2025). Masalah ini paling sering ditemukan pada mahasiswa yang sedang berjuang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, di mana kemandirian belajar menjadi tuntutan mutlak. Jika dibiarkan, prokrastinasi yang berkelanjutan tentu akan menghambat kelulusan dan masa studi mahasiswa secara keseluruhan.

Di sinilah peran penting self-regulated learning sebagai instrumen untuk menekan perilaku menunda-nunda tersebut. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik terbukti mampu mengelola waktu dengan bijak, menetapkan prioritas, dan memantau kemajuan akademik mereka secara konsisten (Nisa' & Laili, 2024). Berbagai penelitian mempertegas bahwa terdapat hubungan negatif antara self-regulated learning dan prokrastinasi; semakin tinggi kemampuan regulasi diri individu, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi (Kholiza & Abdillah, 2025). Selain membantu penyelesaian tugas tepat waktu, self-regulated learning juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik (Imani & Rozi, 2024).

Berdasarkan pemaparan di atas, sangat penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana kemampuan regulasi diri dapat menjadi solusi efektif bagi mahasiswa dalam mengatasi masalah penundaan tugas akademik.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini merupakan penelitian yang menggunakan metode systematic literature review (SLR), yaitu pendekatan tinjauan pustaka secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi terhadap sumber-sumber ilmiah yang relevan (Synder, 2019). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis seluruh bukti ilmiah yang membahas hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Perolehan data dilakukan melalui penelusuran secara sistematis terkait artikel-artikel ilmiah yang tersedia di Google Scholar, Scopus, dan Sinta, menggunakan kombinasi kata kunci Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, yaitu self-regulated learning, prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan pembelajaran mandiri dengan fokus hasil publikasi dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2021-2026) guna menjamin keterbaruan serta relevansi terhadap masalah yang dikaji..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap studi kepustakaan terpilih lalu dirangkum dalam bentuk tabel yang memuat nama peneliti, tahun terbit artikel, judul penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Studi Kepustakaan

No	Nama Peneliti	Tahun Terbit	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Annisa Dwi Kartika, Ros Patriani Dewi, Maghfira Nur	2024	<i>The Relationship between Self-Regulated Learning and Self-Efficacy</i>	Kuantitatif	Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-regulated learning dan prokrastinasi

	Aziza, dan Ratna Sesotya Wedadjati.		<i>Academic on Academic</i>		<p>akademik. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan <i>self-regulated learning</i>, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Selain itu, efikasi diri akademik juga memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam kemampuan akademik turut berperan dalam menekan perilaku prokrastinasi. Secara stimulan, <i>self-regulated learning</i> dan efikasi diri akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi dalam <i>self-regulated learning</i> (78,5%) dan tidak terdapat subjek dalam kategori rendah.</p>
2.	Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T., dan Hidayati, Y. N.	2020	<i>Influence of Stress and Self-Regulated Learning on Academic Procrastination</i>	<i>Literature Review</i>	<p>Hasil studi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh stres dan <i>self-regulated learning</i>. Mahasiswa dengan kemampuan <i>self-regulated learning</i> yang baik cenderung mampu mengelola kognisi, perilaku, dan emosi secara efektif, sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi. Sebaliknya,</p>

					<p>prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan peningkatan tingkat stres. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan <i>self-regulated learning</i> sebagai strategi untuk menekan prokrastinasi di kalangan mahasiswa.</p>
3.	Lina Bilal Abu Hassan dan Hamzeh Abdulkarim Al-Rababah	2025	<p><i>A Casual Model of the Relationship between Academic Psychological Capital, Self-Regulated Learning, and Active and Passive Procrastination among Yarmouk University Students in Jordan</i></p>	Kuantitatif dan Kualitatif	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>academic self-efficacy</i> berpengaruh positif terhadap prokrastinasi aktif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi. Ketahanan akademik juga memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi, yang mengindikasikan bahwa individu dengan ketahanan lebih tinggi cenderung tetap melakukan prokrastinasi. Selanjutnya, harapan akademik berpengaruh positif terhadap prokrastinasi aktif dan berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi pasif. Hal ini menunjukkan bahwa harapan akademik dapat mendorong bentuk prokrastinasi yang adaptif sekaligus menekan prokrastinasi</p>

					<p>yang maladaptif. Optimisme akademik diketahui berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi pasif, sehingga berperan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi yang bersifat maladaptif. Selain itu, <i>self-regulated learning</i> (SRL) memiliki peran ganda, yaitu berpengaruh positif terhadap prokrastinasi aktif dan berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi pasif, yang menunjukkan bahwa SRL dapat mendorong perilaku akademik yang lebih adaptif.</p>
4.	<p>Devi Eka Yulita br Tarigan, Nefi Darmayanti, dan Amanah Surbakti</p>	2024	<p><i>Does Self-Regulated Learning Mediate the Effect of Smartphone Addiction on Academic Procrastination? A SEM Analysis</i></p>	Kuantitatif	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan ponsel pintar berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi. Selain itu, kecanduan ponsel pintar berpengaruh negatif terhadap <i>self-regulated learning</i>, yang menunjukkan bahwa meningkatnya kecanduan dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengatur pembelajaran secara mandiri. Selanjutnya, <i>self-regulated learning</i> terbukti berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik,</p>

					yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan pengaturan diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi. Selain itu, hasil dari <i>Sobel test</i> menunjukkan bahwa <i>self-regulated learning</i> berperan sebagai variabel mediasi.
5.	Peng Sheng Chen, Jing Li, dan Seung-Yong Kim.	2021	<i>Structural Relationship among Mobile Phone Dependence, Self-Efficacy, Time Management Disposition, and Academic Procrastination in College Students</i>	<i>Random Sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada ponsel memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, serta berpengaruh positif terhadap efikasi diri dalam <i>self-regulated learning</i> . Namun, ketergantungan pada ponsel berpengaruh negatif terhadap disposisi manajemen waktu, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketergantungan, semakin rendah kemampuan pengelolaan waktu. Efikasi diri dalam <i>self-regulated learning</i> ditemukan berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan disposisi manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Analisis korelasi menunjukkan bahwa ketergantungan pada ponsel berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik dan efikasi diri dalam

					<p><i>self-regulated learning</i>, serta berkorelasi negatif dengan disposisi manajemen waktu. Lebih lanjut, hasil uji mediasi menunjukkan bahwa efikasi diri dalam <i>self-regulated learning</i> dan disposisi manajemen waktu secara signifikan memediasi hubungan antara ketergantungan pada ponsel dan prokrastinasi akademik, yang berarti ketergantungan pada ponsel memengaruhi prokrastinasi baik secara langsung maupun tidak langsung.</p>
6.	Restu Yulia Hidayatulah Umah	2021	Memodifikasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dengan Mengoptimalkan <i>Self-Regulated Learning</i>	Kuantitatif dan kualitatif	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah penerapan strategi <i>self-regulated learning</i>, yang menandakan bahwa strategi tersebut efektif dalam mengurangi prokrastinasi. Strategi <i>self-regulated learning</i> yang diterapkan meliputi analisis, pengelolaan, penerapan, pemantauan, pengaturan, serta aspek metakognisi, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi. Selain itu, ditemukan adanya korelasi negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik,</p>

					yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa tanpa penerapan <i>self-regulated learning</i> yang optimal, individu cenderung lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik, sehingga menegaskan pentingnya penguatan strategi regulasi diri dalam konteks pembelajaran.
7.	Fatemeh Sadat Taghavi-Nejad	2024	<i>Mindfulness and Procrastination Among University EFL Learners: The Role of Attention Control and Self-Regulated Learning</i>	Kuesioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat <i>self-regulated learning</i> (SRL) dan pengendalian perhatian yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah pada mahasiswa. <i>Mindfulness</i> ditemukan berpengaruh positif terhadap SRL dan pengendalian perhatian, yang berarti semakin tinggi tingkat <i>mindfulness</i> , semakin baik kemampuan regulasi diri dan kontrol perhatian individu. Meskipun demikian, <i>mindfulness</i> tidak memiliki pengaruh langsung terhadap prokrastinasi akademik, tetapi berpengaruh secara tidak langsung melalui peran mediasi SRL. Selain itu, ditemukan hubungan positif antara

					<i>mindfulness</i> dan SRL, <i>mindfulness</i> dan pengendalian perhatian, serta antara SRL dan pengendalian perhatian.
8.	Hariz Enggar Wijaya, Latifatul Laili, dan Adam Anshori	2025	<i>The Underpinning Mechanism between Patience and Academic Procrastination: The Mediating Role of Self-Regulated Learning among Undergraduate Students</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi, meskipun hubungan tersebut tergolong lemah. Kesabaran juga berkorelasi positif dan signifikan dengan <i>self-regulated learning</i> (SRL), khususnya pada subskala penetapan tujuan dan penataan lingkungan, yang menunjukkan bahwa individu yang lebih sabar cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik. Selain itu, SRL secara umum berkorelasi negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hampir seluruh subskala SRL memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi, kecuali pencarian bantuan yang tidak menunjukkan hubungan signifikan. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa subskala penetapan tujuan dan manajemen

					waktu berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kesabaran dan prokrastinasi akademik.
9.	Maria Yuni Megarini Cahyono, Meilani Rohinsa, dan Trisa Genia C. Zega	2025	Peran <i>Self-Regulated Learning</i> Sebagai Mediator Dalam Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-regulated learning</i> (SRL) berperan signifikan sebagai mediator dalam hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan SRL dapat menurunkan tingkat prokrastinasi. Selain itu, SRL juga memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi SRL, semakin rendah tingkat prokrastinasi. Analisis regresi berganda menunjukkan hasil yang signifikan, yang mengonfirmasi adanya hubungan antara efikasi diri, SRL, dan prokrastinasi akademik. Temuan ini juga menunjukkan bahwa rendahnya SRL dapat memprediksi tingginya prokrastinasi akademik, sehingga menegaskan pentingnya peran efikasi diri dalam mendukung kemampuan regulasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik.
10.	Bhadrasing Brahma dan Polee Saikia	2023	<i>Influence of self-regulated learning on the academic</i>	Survei Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat <i>self-regulated</i>

			<i>procrastination of college students</i>		<i>learning</i> (SRL) yang bervariasi, mulai dari kategori sangat tinggi hingga rata-rata. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara SRL dan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan pembelajaran mandiri, semakin rendah tingkat prokrastinasi. Selain itu, SRL diidentifikasi sebagai prediktor yang kuat terhadap prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan dalam mengatur pembelajaran secara mandiri memiliki peran penting dalam menekan perilaku prokrastinasi serta mendukung keberhasilan akademik.
11.	Yuxia Shi, Yupeng Lin, dan Zhonggen Yu	2025	<i>Predicting Self-Regulate Learning and Academic Procrastination With Positive Psychological Factors: Evidence From Higher-Education English Learners' Perceptions</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>growth mindset</i> pada mahasiswa EFL secara positif dan signifikan memprediksi penggunaan strategi metakognitif. Selain itu, <i>mindful agency</i> dan kemampuan beradaptasi juga ditemukan sebagai prediktor positif yang signifikan terhadap strategi kognitif, strategi metakognitif, dan strategi pengelolaan sumber daya. Lebih lanjut, strategi metakognitif memiliki

					<p>pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan strategi tersebut justru diikuti dengan peningkatan prokrastinasi. Kemampuan beradaptasi juga secara langsung berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik.</p>
12.	Miranda Pratiwi	2024	Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Game Online di Kota Padang	Kuantitatif	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self-regulated learning</i> (SRL) dan prokrastinasi akademik, dengan hasil uji korelasi Pearson yang menegaskan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara SRL dan prokrastinasi akademik bersifat linier, sehingga dapat dianalisis lebih lanjut secara statistik. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa SRL memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat SRL, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi. Temuan ini dijelaskan oleh adanya kemungkinan rasa percaya diri yang</p>

					berlebihan dalam pengaturan diri, sehingga individu cenderung meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Dengan demikian, penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa dalam kondisi tertentu, SRL dapat berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik.
13.	Tira Valvianti Rahmi dan Shahnaz Safitri	2023	<i>Psychological Capital and Academic Procrastination: The Mediating Role of Self-Regulated Learning Among College Students</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-regulated learning</i> (SRL) berperan penuh sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara <i>psychological capital</i> dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. <i>Psychological capital</i> memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, meskipun kontribusinya relatif kecil, yaitu sebesar 12%. Namun, ketika SRL dimasukkan sebagai variabel mediator, pengaruh langsung <i>psychological capital</i> terhadap prokrastinasi akademik menjadi tidak signifikan, yang menunjukkan adanya mediasi penuh oleh SRL. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi

					akademik berdasarkan metode pembelajaran (daring, tatap muka, maupun campuran), serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin mahasiswa.
14.	Agnes Angi Dian Winei, Paulina Maria Ekasari Wahyuningrum, dan Elia Karisma	2025	<i>The Effectiveness of Emotional Intelligence Psychoeducation on Learning Motivation, Self-Regulated Learning, and Procrastination in Students</i>	kuasi-experimental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif mengenai kecerdasan emosional secara signifikan meningkatkan motivasi belajar dan <i>self-regulated learning</i> (SRL). Selain itu, intervensi tersebut juga terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan adanya perubahan positif setelah pemberian perlakuan.
15.	Xue Tao, Hadiz Hanif, dan Wang Lieqin	2025	<i>The Effects of Self-Regulated Learning Strategies on Academic Procrastination and Academic Success Among College EFL Students in China</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi metakognitif memiliki korelasi positif yang signifikan dengan keberhasilan akademik, yang berarti semakin baik penggunaan strategi tersebut, semakin tinggi pencapaian akademik. Selain itu, pengaturan usaha dan manajemen waktu ditemukan berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola usaha dan waktu dapat menekan perilaku prokrastinasi.

					Prokrastinasi akademik sendiri memiliki hubungan negatif dengan keberhasilan akademik, sehingga semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin rendah pencapaian akademik siswa. Lebih lanjut, pengaturan usaha dan manajemen waktu memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan dan positif terhadap keberhasilan akademik melalui mediasi prokrastinasi akademik. Namun, prokrastinasi akademik tidak memediasi hubungan antara strategi metakognitif dan keberhasilan akademik.
--	--	--	--	--	---

Berdasarkan teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, self-regulated learning (SRL) merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti self-efficacy. Salah satu komponen penting dalam self-regulated learning adalah self-reinforcement, yaitu kemampuan individu dalam memberikan penguatan kepada diri sendiri sebagai bentuk motivasi internal. Dalam konteks akademik, kemampuan ini berperan dalam membantu mahasiswa untuk konsisten dalam menyelesaikan tugas, meskipun dihadapkan pada tekanan atau kesulitan.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa self-regulated learning umumnya memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan hasil studi dari Kartika et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan demikian, apabila mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur regulasi diri, maka kecil kemungkinan bagi mereka untuk menunda tugas. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme self-reinforcement, di mana individu yang mampu memberikan dorongan positif kepada dirinya sendiri cenderung lebih disiplin, mampu mengelola waktu, serta memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menyelesaikan kewajiban akademik.

Lebih lanjut, self-regulated learning juga mampu berperan sebagai mediator dalam hubungan antara beberapa faktor psikologis dengan prokrastinasi akademik, seperti efikasi diri (Kartika et al., 2024), kesabaran (Wijaya et al., 2025), mindfulness (Nejad et al., 2024), dan psychological capital (Hassan et al., 2025). Dengan demikian, faktor-faktor tersebut tidak secara langsung memengaruhi prokrastinasi, melainkan melalui kemampuan individu dalam melakukan regulasi diri. Dalam hal ini, self-reinforcement menjadi bagian penting karena individu yang mampu memperkuat dirinya secara positif akan lebih mampu mengelola tekanan akademik.

Namun demikian, tidak semua studi menunjukkan hasil yang serupa. Beberapa penelitian

justru menemukan bahwa self-regulated learning memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik aktif. Hal ini didukung oleh penelitian dari Hassan et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi aktif dipengaruhi secara positif oleh efikasi diri di bidang akademik. Hal ini dapat terjadi karena adanya rasa percaya diri terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas meskipun waktu sangat terbatas. Keyakinan ini memungkinkan mereka untuk menunda tugas dengan sengaja tanpa menghambat kemampuan mereka dalam mengelola waktu dan tugas secara efisien. Dalam konteks ini, self-reinforcement yang kurang tepat, seperti memberikan toleransi terhadap penundaan, dapat menyebabkan individu tetap melakukan prokrastinasi meskipun memiliki kemampuan regulasi diri yang baik.

Selain self-regulated learning, faktor lain seperti kecanduan ponsel (Tarigan et al., 2024; Sheng et al., 2021), manajemen waktu (Sheng et al., 2021; Tao et al., 2025), serta strategi metakognitif juga turut memengaruhi prokrastinasi akademik (Shi et al., 2025; Tao et al., 2025). Namun, di sisi lain beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan self-regulated learning, termasuk self-reinforcement, dapat ditingkatkan melalui intervensi seperti pelatihan kecerdasan emosional (Winei et al., 2025). Peningkatan kemampuan ini pun terbukti mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, sehingga self-reinforcement sebagai bagian dari self-regulated learning menjadi aspek yang penting untuk dikembangkan guna membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur sistematis terhadap berbagai studi yang ada dalam kurun waktu lima tahun terakhir, dapat disimpulkan bahwa self-regulated learning (SRL) secara umum memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Self-regulated learning juga berperan sebagai mediator dalam hubungan antara berbagai fungsi psikologis seperti self-efficacy, kesabaran, mindfulness, dan psychological capital dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak secara langsung menekan prokrastinasi, melainkan bekerja melalui kemampuan regulasi diri mahasiswa.

Meski demikian, beberapa studi menunjukkan hasil yang tidak sepenuhnya konsisten, dalam kondisi tertentu self-regulated learning berkorelasi positif dengan prokrastinasi aktif. Kondisi ini terjadi ketika rasa percaya diri yang tinggi mendorong individu menunda tugas secara sengaja namun tetap merasa mampu menyelesaikannya. Temuan ini menggarisbawahi bahwa kualitas self-reinforcement turut menentukan apakah regulasi diri berfungsi adaptif atau kontraproduktif.

Secara keseluruhan, pengembangan kemampuan self-regulated learning, merupakan strategi yang relevan dan penting untuk membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik. Intervensi berbasis self-regulated, seperti pelatihan kecerdasan emosional dan manajemen waktu, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi dan mendukung keberhasilan akademik mahasiswa secara menyeluruh..

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., dkk. (2025). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.
- Anwar, Z., & Fajri, N. S. (2015). Anxiety and self-reinforcement in advanced semester student. *Jurnal Psikologia*, 3(1), 32–35. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.109>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ.
- Brahma, B., & Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination

- of college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 182.
- Cahyono, M. Y. M., Rohinsa, M., & Zega, T. G. C. (2025). Peran self-regulated learning sebagai mediator dalam hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 816–826.
- Chen, P. S., Li, J., & Kim, S. Y. (2021). Structural relationship among mobile phone dependence, self-efficacy, time management disposition, and academic procrastination in college students. *Iranian Journal of Public Health*, 50(11), 2263.
- Collins, A. W. (1990). Social and personality development. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 387–390. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002131>
- Darmayanti, N., & Surbakti, A. (2024). Does self-regulated learning mediate the effect of smartphone addiction on academic procrastination? A SEM analysis. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 13(4).
- Hassan, L. B. A., & Al-Rababah, H. A. (2025). A causal model of the relationships between academic psychological capital, self-regulated learning, and active and passive procrastination among Yarmouk University students in Jordan. *Educational Process: International Journal*, 18, e2025466.
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.
- Kartika, A. D., Dewi, R. P., Aziza, M. N., & Wedadjati, R. S. (2024). The relationship between self-regulated learning and self-efficacy academic on academic procrastination. *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 4(9), 1503–1516.
- Kholiza, H. N., & Abdillah, R. (2025). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- Nisa', F. Z., & Laili, N. (2024). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik perspektif mahasiswa psikologi.
- Pratiwi, M. (2024). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna game online di Kota Padang. *YASIN*, 4(5), 1014–1022.
- Rahmi, T. N., & Safitri, S. (2023). Psychological capital and academic procrastination: The mediating role of self-regulated learning among college students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 12(2).
- Safitri, L. N., dkk. (2025). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi mahasiswa.
- Shi, Y., Lin, Y., & Yu, Z. (2025). Predicting self-regulated learning and academic procrastination with positive psychological factors: Evidence from higher-education English learners' perceptions. *Psychological Reports*, 00332941251351232.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Taghavi-Nejad, F. S., Fallah, N., & Lotfi Gaskaree, B. (2024). Mindfulness and procrastination among university EFL learners: The role of attention control and self-regulated learning. *Psychological Reports*, 00332941241287423.
- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562980.
- Umah, R. Y. H. (2021). Memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa dengan mengoptimalkan self-regulated learning. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 27–40.
- Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T., & Hidayati, Y. N. (2020). Influence of stress and self-regulated learning on academic procrastination. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- Wijaya, H. E., Laili, L., & Anshory, A. (2025). The underpinning mechanism between patience and academic procrastination: The mediating role of self-regulated learning among undergraduate students. *Jurnal Kajian Peradaban Islam*, 8(1), 36–45.
- Winei, A. A. D., Wahyuningrum, P. M. E., & Karisma, E. (2025). The effectiveness of emotional intelligence psychoeducation on learning motivation, self-regulated learning, and procrastination in students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(2).