

ABSTRAK

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi
Nama : Rani Mahardika
NIM : A1E121006
Pembimbing I : Dr. K.A. Rahman, M.Pd.I.
Pembimbing II : Nur Hasanah Harahap, M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang seringkali menghadapi tantangan dalam perkuliahan seperti melakukan penundaan terhadap tugas atau dikenal dengan istilah Prokrastinasi Akademik. Prokrastinasi Akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah *Self-Regulated Learning* atau yang dikenal dengan kemampuan mengatur diri dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021, 2022, dan 2023.

Penelitian ini dibatasi pada dua variabel utama, yaitu *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik. Teori yang digunakan mengacu pada pandangan Zimmerman yang menyatakan bahwa *Self-Regulated Learning* meliputi aspek-aspek metakognisi, motivasional, strategi kognitif, dan pengelolaan sumber daya. Selain itu, juga mengacu pada pandangan Ferrari yang menyatakan bahwa Prokrastinasi Akademik meliputi aspek-aspek penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *expost-facto*. Sampel penelitian ini sebanyak 180 orang yang ditentukan dengan teknik *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen non-tes berupa angket sebagai alat pengumpul data. Teknik analisis data menggunakan rumus formula C dan analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Self-Regulated Learning* mahasiswa tergolong tinggi, sedangkan tingkat Prokrastinasi Akademik berada pada kategori sedang. Analisis regresi sederhana membuktikan adanya pengaruh negatif signifikan antara *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik. Implikasi penelitian ini juga dapat dimanfaatkan konselor dalam merancang layanan Bimbingan dan Konseling baik secara individu, kelompok, maupun klasikal guna mencegah atau mengurangi Prokrastinasi Akademik.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling