

# Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Bandung

Fania Rizkia Nur'aini, Temi Damayanti Djamhoer

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

faniarizkianuraini@gmail.com, temidamayanti@gmail.com

**Abstract**—Academic procrastination is a postponement of behavior performed by students in doing assignments. The phenomenon of procrastination often occurs among students by postponing lecture assignments. Procrastination is behavior that associated with one of the psychological conditions, that is learning motivation. Motivation is impetus of individuals in directing learning activities to achieve goals. This study aims to see the effect of learning motivation on academic procrastination. This type of research is causality with a quantitative approach. Subject on this research were 399 university students in Bandung. The sampling technique used cluster random sampling. The measuring instrument used is the Academic Motivation Scale and the Active Procrastination Scale. The results showed that there was a partial effect of intrinsic motivation, identified regulation and amotivation on academic procrastination and there was no effect of external regulation and introjection regulation on academic procrastination.

**Keywords**—Intrinsic Motivation, External Regulation, Introjection Regulation, Identified Regulation, Amotivation, Academic Procrastination.

**Abstrak**—Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang dilakukan oleh pelajar dalam pengerjaan tugas. Fenomena prokrastinasi banyak terjadi di kalangan mahasiswa, yaitu melakukan penundaan pengerjaan tugas perkuliahan. Perilaku prokrastinasi terkait dengan salah satu kondisi psikologis, yaitu motivasi belajar. Motivasi adalah dorongan yang dimiliki individu dalam mengarahkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini adalah kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian yaitu 399 mahasiswa Perguruan Tinggi Kota Bandung. Teknik sampling menggunakan cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Academic Motivation Scale* dan *Active Procrastination Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh secara parsial motivasi intrinsik, *identified regulation* dan *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik serta tidak ditemukan pengaruh *external regulation* dan *introjection regulation* terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci**—Motivasi Intrinsik, *External Regulation*, *Introjection Regulation*, *Identified Regulation*, *Amotivation*, Prokrastinasi Akademik

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU Nomor 12 tahun 2012). Pendidikan tersebut dimulai dari jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah serta pendidikan tinggi.

Setiap jenjang pendidikan tersebut memilikiuntutannya yang berbeda-beda. Semakin tinggi jenjang pendidikan, tuntutan yang harus dipenuhinya pun semakin meningkat. Mahasiswa dengan jenjang pendidikan tertinggi dituntut untuk menguasai, menerapkan, dan menyebarkan nilai-nilai luhur, ilmu pengetahuan, teknologi, seni dan olahraga baik di bidang pendidikan, penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat (UU Nomor 17 Tahun 2010).

Dalam proses pembelajarannya, banyak dari peserta didik yang melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas-tugas akademik yang diistilahkan sebagai prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik ini salah satunya banyak terjadi di kalangan mahasiswa. You (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebanyak 59,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu terlambat dalam mengikuti jadwal pembelajaran dan mengumpulkan tugas perkuliahan. Jannah dan Muis (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 55% mahasiswa melakukan prokrastinasi pada tingkat sedang, sebanyak 29% pada kategori tinggi serta sebanyak 16% pada kategori rendah. Penelitian oleh Surijah dan Tjundjing (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 30,9% mahasiswa tergolong *high procrastinator* hingga *very high procrastinator* serta sebanyak 26,8% mahasiswa tergolong *low procrastinator* hingga *very low procrastinator*.

Banyak dari penelitian mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat berdampak negatif. You (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh negatif terhadap nilai ujian mahasiswa serta Balkis, Duru dan Bulus (2013) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif pada prestasi mahasiswa. Konsep yang dikemukakan para ahli pun mengungkapkan bahwa prokrastinasi mengarah pada hasil negatif, salah satunya konsep yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa prokrastinasi

mengakibatkan kinerja menjadi terhambat serta tidak pernah menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

Chu dan Choi (2005) mengemukakan bahwa prokrastinasi terbagi menjadi prokrastinasi pasif dan aktif. Prokrastinasi pasif adalah penundaan pada tugas yang dilakukan pada menit terakhir karena ketidakmampuan dalam membuat keputusan untuk bertindak tepat waktu. Sedangkan prokrastinasi aktif adalah penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan secara disengaja, menggunakan motivasi yang kuat di bawah tekanan waktu dan mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu serta memperoleh hasil yang memuaskan. Chu dan Choi (2005) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi dapat dipandang sebagai perilaku yang positif yang diistilahkan sebagai prokrastinasi aktif.

Berdasarkan pernyataan Chu dan Choi (2005) dapat dilihat bahwa terdapat keterkaitan antara prokrastinasi dengan motivasi, yaitu prokrastinasi akan meningkatkan motivasi serta Ferrari (1995) mengemukakan bahwa motivasi sebagai salah satu faktor dari terjadinya prokrastinasi. Deci dan Ryan (1985) mengemukakan konsep mengenai motivasi ditinjau berdasarkan pendekatan *Self Determination Theory*, yaitu motivasi dilihat berdasarkan orientasinya serta dibedakan berdasarkan jenisnya. Motivasi ini akan menentukan tingkat *self determination* atau fungsi optimal dalam berperilaku. Jenis motivasi tersebut yaitu, motivasi intrinsik, ekstrinsik (*external regulation*, *introjection regulation* dan *identified regulation*) serta *amotivation*.

Penelitian yang dilakukan oleh Cerino (2014) dan Lee (2005) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi dengan prokrastinasi akademik. Seo (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi pasif dengan *external regulation* dan *introjection regulation* serta negatif dengan motivasi intrinsik dan *identified regulation*. Sedangkan prokrastinasi aktif berhubungan positif dengan motivasi intrinsik dan *identified regulation* serta berhubungan negatif dengan *external regulation* dan *introjection*.

Kota Bandung merupakan wilayah yang memiliki perguruan tinggi terbanyak di wilayah Jawa Barat ([forlap.ristekdikti.go.id](http://forlap.ristekdikti.go.id)). Perguruan tinggi di Kota Bandung juga telah memperoleh akreditasi internasional ASIC pada tahun 2019 dengan jumlah program studi terbanyak se-Indonesia yaitu 96 program studi ([spmi.ristekdikti.go.id](http://spmi.ristekdikti.go.id)). Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa Perguruan Tinggi di Kota Bandung semakin meningkatkan kualitasnya akan tetapi masih terdapat mahasiswanya yang melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil prasurvei pada mahasiswa di Kota Bandung menyatakan bahwa mahasiswa pernah melakukan penundaan pengerjaan tugas kuliah. Sebagian mahasiswa menyatakan bahwa ketika mengerjakan tugas di akhir waktu, mereka merasakan cemas dan tidak fokus sehingga hasil tugas menjadi tidak optimal sedangkan sebagian mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka makin semangat dan kinerja meningkat ketika mengerjakan tugas di akhir waktu serta hasilnya pun optimal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh motivasi intrinsik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh motivasi ekstrinsik *external regulation* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh motivasi ekstrinsik *introjection regulation* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung?
4. Apakah terdapat pengaruh motivasi ekstrinsik *identified regulation* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung?
5. Apakah terdapat pengaruh *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung?

Selanjutnya tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh motivasi intrinsik, *external regulation*, *introjection regulation*, *identified regulation* dan *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Bandung.

## II. LANDASAN TEORI

### A. *Self Determination Theory* (SDT)

Deci dan Ryan (1985) mengemukakan bahwa SDT berfokus pada "sifat dasar" motivasi, yaitu "alasan mengapa seseorang dapat berperilaku tertentu". Menurut Deci dan Ryan (1985) terdapat beragam jenis motivasi yang mendasari perilaku manusia. Jenis motivasi ini dapat digunakan untuk membedakan tingkat *self-determination* seseorang, yaitu fungsi optimal dalam berperilaku. *Self-determination* tercantum sebagai suatu kontinum dari tingkatan tertinggi yaitu motivasi intrinsik sampai terendah yaitu *amotivation*.

### B. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai aktifitas yang dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk mendapatkan kepuasan dari aktifitas itu sendiri. Motivasi intrinsik mengacu pada aktivitas dimana sumber motivasi berada pada perilaku itu sendiri. Motivasi intrinsik tergolong motivasi yang otonom yaitu melibatkan *full sense of willingness, volition*, serta *choice*.

### C. *External Regulation*

Individu dengan *external regulation* akan terdorong untuk melakukan sesuatu dibatasi oleh *reward* yang dihasilkan. Perilaku *external regulation* dilakukan untuk memenuhi tuntutan eksternal untuk memperoleh imbalan. *External regulation* merupakan jenis motivasi yang tidak otonom.

### D. *Introjection Regulation*

Individu dengan *introjection regulation* akan terdorong untuk melakukan sesuatu didasari rasa tanggung jawab akan

tetapi disertai perasaan bersalah atau cemas apabila mereka tidak dapat menyelesaikan kegiatannya atau untuk mencapai ego, *self esteem* dan kebanggaan diri (*pride*) dari kegiatan tersebut. Adanya kondisi psikologis yang negatif serta keinginan untuk membuktikan kemampuan diri menjadikan *introjection regulation* tergolong pada motivasi yang kurang otonom.

E. *Identified Regulation*

Individu dengan *identified regulation* akan terdorong untuk melakukan suatu kegiatan karena mereka merasa akan mendapatkan keuntungan di masa mendatang. Karena mereka memiliki alasan yang rasional dalam bertindak, mereka lebih otonom dalam mengatur diri sendiri serta lebih fleksibel dalam memilih dan mempertahankan perilaku.

F. Prokrastinasi Aktif

Chu dan Choi (2005) mengemukakan bahwa tidak semua perilaku prokrastinasi berdampak negatif. Chu dan Choi (2005) memberikan perspektif alternatif mengenai prokrastinasi, yaitu prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Prokrastinasi pasif adalah penundaan pada tugas yang dilakukan pada menit-menit terakhir karena ketidakmampuan dalam membuat keputusan untuk bertindak tepat waktu. Sedangkan prokrastinasi aktif adalah penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan secara disengaja, individu yang menunda tersebut menggunakan motivasi yang kuat di bawah tekanan waktu dan mereka mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu berakhir serta memperoleh hasil tugas yang memuaskan.

Berikut ini adalah aspek dari prokrastinasi aktif:

1. *Preference for Time Pressure*, yaitu tekanan waktu dapat menciptakan perasaan tertantang yang dapat meningkatkan motivasi.
2. *Intentional Decision to Procrastinate*, yaitu membuat keputusan yang disengaja dalam menunda kegiatan yang telah direncanakan.
3. *Ability to Meet Deadlines*, yaitu mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu berakhir.
4. *Satisfaction with Outcome*, yaitu memperoleh hasil tugas yang memuaskan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Uji Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh variabel dependen, yaitu Prokrastinasi Akademik (*Y*) dapat diprediksikan melalui variabel independen, yaitu motivasi intrinsik ( $X_1$ ), *external regulation* ( $X_2$ ), *introjection regulation* ( $X_3$ ), *identified regulation* ( $X_4$ ) dan *amotivaton* ( $X_5$ ). Berikut ini adalah persamaan yang diperoleh untuk menguji regresi berganda:

$$Y = 68,692 - 0,649 X_1 - 0,162 X_2 - 0,082 X_3 - 1,046 X_4 - 0,673 X_5 + \varepsilon$$

B. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 1. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R-Square
( $X_1$ ), ( $X_2$ ), ( $X_3$ ), ( $X_4$ ) dan ( $X_5$ ) terhadap ( $Y$ )	0,532

Dari tabel diatas, diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,532 artinya pengaruh motivasi intrinsik, *external regulation*, *introjection regulation*, *identified regulation* dan *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 53,2% sedangkan sisanya sebesar 46,8% dipengaruhi variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

C. Signifikansi Simultan dan Hipotesis

Berikut penentuan daerah penolakan:

1.  $H_0$  ditolak : F-hitung > F-tabel dan sig. = 0,000 < 0,05
2.  $H_0$  diterima : F-hitung < F-tabel dan sig. = 0,000 > 0,05

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Simultan

Variabel	F-hitung	Sig.	Keterangan	Keputusan
( $X_1$ ), ( $X_2$ ), ( $X_3$ ), ( $X_4$ ) dan ( $X_5$ ) terhadap ( $Y$ )	89,283	0,000	89,283 > 2,24 dan 0,000 < 0,05	$H_0$ ditolak

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh simpulan bahwa terdapat pengaruh secara simultan variabel motivasi intrinsik, *external regulation*, *introjection regulation*, *identified regulation* dan *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Chu dan Choi (2005) serta Seo (2013) bahwa terdapat hubungan antara motivasi dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ferrari (1995), bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi adalah kondisi psikologis individu yaitu motivasi. Deci dan Ryan (1985) mengungkapkan bahwa motivasi merupakan landasan individu dalam menentukan arah perilakunya. Sardiman (2004) menyatakan bahwa motivasi menjadi penentu dalam usaha yang dilakukan siswa untuk belajar, yaitu dapat menumbuhkan gairah, perasaan senang dan semangat dalam belajar.

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa motivasi ini merupakan kondisi psikologis yang memberikan sebagian besar sumbangannya dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa. Sehingga mahasiswa yang memiliki motivasi dalam melakukan kegiatan pembelajaran diperkuliahannya akan senantiasa untuk meluangkan waktu yang dimiliki untuk belajar dan berdiskusi terkait materi

perkuliahan dengan teman atau dosen, meluangkan waktunya untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, termasuk perilaku prokrastinasi dalam penundaan pengerjaan tugas pun dapat dipengaruhi oleh kondisi motivasi yang dimiliki mahasiswa Perguruan Tinggi di Kota Bandung.

#### D. Signifikansi Parsial dan Hipotesis

Berikut ini adalah penentuan daerah penolakan:

1.  $H_0$  ditolak : T-hitung > T-tabel dan sig. <  $\alpha = 0,05$
2.  $H_0$  diterima : T-hitung < T-tabel dan sig. >  $\alpha = 0,05$

**Tabel 3.** Hasil Uji Signifikansi Parsial

Variabel	F-hitung	Sig.	Keterangan	Keputusan
( $X_1$ ) terhadap (Y)	-15,507	0,000	-15,283 > -1,97 dan 0,000 < 0,05	$H_0$ ditolak
( $X_2$ ) terhadap(Y)	-1,879	0,061	-1,879 < -1,97 dan 0,061 > 0,05	$H_0$ diterima
( $X_3$ ) terhadap (Y)	-0,623	0,534	-0,623 < -1,97 dan 0,534 > 0,05	$H_0$ diterima
( $X_4$ ) terhadap (Y)	-5,093	0,000	-5,093 > -1,97 dan 0,000 < 0,05	$H_0$ ditolak
( $X_5$ ) terhadap (Y)	-5,790	0,000	-5,790 > -1,97 dan 0,000 < 0,05	$H_0$ ditolak

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat pengaruh secara parsial motivasi intrinsik terhadap prokrastinasi akademik, terdapat pengaruh *identified regulation* terhadap prokrastinasi akademik serta terdapat pengaruh *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan uji parsial pada variabel lainnya, tidak terdapat pengaruh *external regulation* terhadap prokrastinasi akademik serta tidak terdapat pengaruh *introjection regulation* terhadap prokrastinasi akademik.

Deci dan Ryan (1985) mengemukakan bahwa motivasi intrinsik adalah dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk melakukan suatu kegiatan dilandasi oleh kepuasan atau kesenangan yang diperoleh dari kegiatan itu sendiri. Vallerand et al. (1992) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan merasakan kepuasan ketika mengeksplorasi materi yang baru dipelajari, berusaha untuk mencapai suatu target dalam kegiatan belajarnya, serta merasa antusias ketika terlibat dalam aktivitas pembelajaran.

Berdasarkan konsep dan hasil diatas diketahui bahwa motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang besar dalam menggerakkan mahasiswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Dengan memiliki motivasi intrinsik, mahasiswa dapat menjalankan setiap kegiatan perkuliahan, baik membaca materi, berdiskusi maupun mengerjakan tugas atas

kehendaknya sendiri serta menikmati kegiatan pembelajarannya tersebut. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik lebih mandiri dalam menentukan perilakunya dalam kegiatan pembelajaran. Mahasiswa juga dapat memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi aktif dalam penundaan pengerjaan tugas perkuliahan. Hal tersebut dapat terjadi karena motivasi intrinsik merupakan bentuk motivasi yang paling terkontrol dan memiliki tingkat *self determination* atau fungsi optimal diri yang tinggi. Sedangkan prokrastinasi aktif sendiri diartikan sebagai menunda pengerjaan tugas secara sengaja yang dapat menimbulkan peningkatan motivasi, tugas dapat terselesaikan tepat waktu serta menghasilkan *output* tugas yang optimal hingga memuaskan. Sehingga mahasiswa dengan motivasi intrinsik dapat melakukan prokrastinasi aktif karena mereka memang sengaja memutuskan untuk melakukan penundaan tugas tersebut serta kinerja mahasiswa saat mengerjakan tugas di akhir waktu pun tetap optimal karena mahasiswa dapat mengontrol motivasi mereka dibawah *time pressure*. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik melakukan penundaan karena mereka merasa akan semakin produktif saat mengerjakan tugas di akhir waktu, yaitu dapat mengumpulkan informasi dengan cepat serta mengerjakan tugas lebih efektif. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik juga dapat mengefisienkan waktu yang dimiliki dengan melakukan pengerjaan tugas di akhir waktu. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Seo (2013) mengungkapkan bahwa motivasi intrinsik ini merupakan bentuk motivasi dengan tingkat *self determination* yang tinggi sehingga motivasi intrinsik ini dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi aktif mahasiswa.

Deci dan Ryan (1985) mengemukakan bahwa individu dengan *external regulation* akan melakukan sesuatu karena adanya *reward* yang didapatkan atau untuk memenuhi tuntutan lingkungan agar terhindar dari *punishment* yang diberikan. Vallerand et al. (1992) menyatakan bahwa siswa yang termotivasi secara *external regulation* dalam kegiatan pembelajarannya akan belajar sebelum ujian diselenggarakan karena dipaksa oleh orang tuanya.

Dari hasil penelitian serta konsep tersebut, diketahui bahwa mahasiswa dengan *external regulation* memiliki tujuan yaitu untuk mendapatkan *reward*, berupa hasil nilai atau prestasi, atau dapat pula dikarenakan adanya tuntutan dari orang tua dan dosen untuk senantiasa belajar dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa dengan *external regulation* memiliki tingkat *self determination* atau kemandirian yang paling rendah diantara jenis motivasi ekstrinsik lainnya sehingga mahasiswa lebih cenderung untuk melakukan prokrastinasi secara pasif. Seorang prokrastinator pasif tidak berniat untuk menunda karena kurangnya kemampuan dalam memperkirakan waktu yang ia perlukan untuk mengerjakan tugas, sehingga berujung pada penundaan dan tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Begitu pula mahasiswa dengan *external regulation*, mereka tidak dapat memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk belajar dan mengerjakan tugas perkuliahan karena mereka melakukan kegiatan perkuliahan hanya untuk memenuhi tuntutan lingkungan semata ataupun imbalan yang akan didapatkan.

Deci dan Ryan (1985) menyatakan bahwa individu

dengan *introjection regulation* akan terdorong untuk melakukan sesuatu karena rasa tanggung jawab akan kegiatan tersebut, rasa bersalah apabila mereka tidak dapat menyelesaikan kegiatannya ataupun untuk memperoleh kebanggaan diri (*self esteem*) dalam menunjukkan bahwa dirinya kompeten dalam belajar. Vallerand et al. (1992) menyatakan bahwa siswa dengan motivasi *introjection regulation* akan menganggap bahwa belajar sebelum dilaksanakannya ujian adalah sesuatu yang memang seharusnya dilakukan oleh seorang pelajar.

Dari hasil dan konsep tersebut dapat dilihat mahasiswa dengan *introjection regulation* dalam melakukan kegiatan pembelajarannya didasari oleh rasa tanggung jawab akan tetapi disertai dengan perasaan bersalah dan cemas apabila ia tidak terlibat dalam pembelajaran termasuk pengerjaan tugas perkuliahan. *Introjection regulation* termasuk kedalam tingkat *self determination* atau kemandirian rendah. Meskipun mahasiswa melaksanakan kegiatan pembelajarannya, akan tetapi mahasiswa disertai oleh kondisi psikologis yang negatif, yaitu rasa bersalah dan cemas. Kondisi ini serupa dengan yang dialami oleh seorang prokrastinator pasif. Ketika mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir, seorang prokrastinator pasif akan merasakan kondisi psikologis yang negatif yaitu merasa cemas apabila tugasnya tidak dapat terselesaikan. Dalam melakukan penundaan terhadap pengerjaan tugas perkuliahan, mahasiswa dengan *introjection regulation* akan cenderung melakukan prokrastinasi secara pasif.

Deci dan Ryan (1985) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *identified regulation* akan terdorong untuk melakukan suatu kegiatan karena mereka merasa bahwa kegiatan tersebut memiliki nilai yang penting bagi diri mereka ataupun mereka merasa akan mendapatkan keuntungan di masa mendatang dari kegiatannya. Individu dengan *identified regulation* juga lebih rasional dan memiliki tingkat otonomi yang lebih tinggi sehingga mereka dapat mandiri dalam bertindak. Vallerand et al. (1992) mengatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi ini akan belajar sebelum ujian dimulai karena mereka merasa bahwa belajar itu adalah sesuatu yang penting bagi dirinya.

Berdasarkan pemaparan konsep tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan *identified regulation* melakukan kegiatan pembelajaran didasari oleh anggapan mereka bahwa belajar memiliki nilai yang penting yang selanjutnya nilai tersebut diinternalisasikan kedalam dirinya. Mahasiswa juga melakukan kegiatan pembelajaran di perkuliahan untuk mendapatkan keuntungan dimasa mendatang, yaitu mendapatkan pekerjaan dengan gaji yang tinggi. Mahasiswa dengan *identified regulation* dapat melakukan prokrastinasi aktif. Hal tersebut dapat terjadi karena *identified regulation* adalah bentuk motivasi yang otonom, artinya individu menentukan sendiri arah perilakunya dalam melakukan suatu tindakan. Seorang prokrastinator aktif melakukan penundaan secara disengaja. Karena individu dengan *identified regulation* memiliki tingkat otonomi yang tinggi, maka mahasiswa dengan *identified regulation* dapat menentukan sendiri tindakannya untuk melakukan penundaan pengerjaan tugas kuliah secara disengaja. Sehingga dapat

diketahui bahwa *identified regulation* memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi aktif pada mahasiswa.

Deci dan Ryan (1985) mengemukakan bahwa individu dengan *amotivation* melakukan setiap kegiatan tanpa memiliki tujuan sehingga menyebabkan individu itu sendiri tidak mengetahui alasan mereka dalam bertindak dan menganggap bahwa tindakan yang dilakukannya hanya membuang-buang waktu. Individu dengan *amotivation* tidak memiliki otonomi, yaitu mereka tidak memiliki kehendak dalam berperilaku serta tidak memiliki keinginan untuk terlibat secara penuh dalam aktifitas yang dilakukannya. Berdasarkan pemaparan hasil dan konsep tersebut, mahasiswa dengan *amotivation* tidak memiliki keinginan untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran di perkuliahannya karena mahasiswa tidak memiliki alasan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan serta menganggap bahwa kegiatan tersebut hanya membuang waktu. Ketidakinginan mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan pembelajarannya dapat mengarahkan pada perilaku penundaan pengerjaan tugas.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan diatas, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan terdapat pengaruh motivasi intrinsik terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil F hitung sebesar -15,507.
2. Berdasarkan hasil pengolahan data, tidak ditemukan pengaruh *external regulation* terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil F hitung sebesar -1,879.
3. Berdasarkan hasil pengolahan data, tidak ditemukan pengaruh *introjection regulation* terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil F hitung sebesar -0,623.
4. Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan terdapat pengaruh *identified regulation* terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil F hitung sebesar -5,093.
5. Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan terdapat pengaruh *amotivation* terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil F hitung sebesar -5,790.

#### V. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diperoleh saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang memiliki motivasi *external regulation* dan *introjection regulation* dapat meningkatkan motivasinya menjadi intrinsik dengan cara mengubah persepsinya bahwa kegiatan belajar adalah suatu tantangan bukan hambatan serta menyiapkan cara dalam menghadapinya. Tanamkan kesadaran dalam diri bahwa belajar adalah kegiatan yang dilakukan atas kehendak sendiri, bukan atas tuntutan lingkungan. Tingkatkan kemandirian dalam melakukan kegiatan pembelajaran serta mengontrol diri agar tetap menjalankan kegiatan belajar secara terus menerus.
2. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik dapat mempertahankan motivasinya dengan cara

meningkatkan rasa ingin tahu yang tinggi dalam setiap kali melakukan kegiatan belajar, dengan meningkatkan kegiatan membaca dan berdiskusi. Tingkatkan eksplorasi dalam kegiatan belajar dengan memperluas referensi dalam membaca. Mahasiswa juga dapat meningkatkan kompetensi diri dalam belajar dengan cara mengerjakan tugas perkuliahan yang dianggap sulit melebihi yang diperintahkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M. (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 825–839. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>
- [2] Cerino, E. S. (2014). Relationships Between Academic Motivation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4), 156–163. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.jn19.4.156>
- [3] Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination of : Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245–264
- [4] Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum
- [5] Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- [6] Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- [7] Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- [8] Sardiman. (2004). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [9] Seo, E. H. (2013). A Comparison of Active and Passive Procrastination in Relation to Academic Motivation. *Social Behavior and Personality*, 41(5), 777–786.
- [10] Solomon L. J., & Rothblum E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4): 504-510
- [11] Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2015). Mahasiswa versus tugas : prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Psychological Journal*, Vol. 22(No.4), 352–374.
- [12] You, J. W. (2015). Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data E-learning. *Educational Technology & Society*, 18(3), 64–74.