

## **Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas "X" yang Memiliki IPK Rendah**

### Self Regulation Relationship With Academic Procrastination In Students Of Faculty Of "X" Who Have A Low GPA

<sup>1</sup>Ray Agung Wardhiana, <sup>2</sup>Sulisworo Kusdiyati

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>rawardhiana@gmail.com, <sup>2</sup>sulisworo.kusdiyati@gmail.com

**Abstract.** Students as high-quality human resources if they are able to demonstrate optimal abilities and are able to reflect discipline, creativity and responsible behavior in carrying out their tasks (Monks, 2001). there is still unpreparedness in meeting these demands. There are still many students who postpone their obligations as students. Discipline in the use of time in psychology is known as procrastination. This behavior is seen in "X" faculty students who have a GPA below 2.5. from the data obtained from several "X" students who claimed to have shortcomings in their own regulations and felt less competent to study in "X" and this was an obstacle in achieving the goals they wanted to achieve. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding the closeness of the relationship between self regulation and academic procrastination in UNISBA psychology faculty students who have a low GPA. The concept of the theory used is self regulation proposed by Zimmerman and academic procrastination by Ferrari. The measuring instrument used was Zimmerman's self regulation scale and the scale of academic procrastination which was compiled based on the Ferrari theory. The method used is a quantitative method with a sample of 179 people. Based on data analysis performed using Rank Spearman (1-tailed) correlation technique, it is known that the correlation coefficient is  $r_s = -0.476$  with a significance value of 0.000 ( $p < 0.01$ ). These results indicate that the hypothesis is accepted, meaning that there is a negative relationship between self regulation and academic procrastination, where the higher the self regulation, the lower the degree with academic procrastination, and conversely the lower the self regulation, the higher the degree of academic procrastination.

**Keywords:** self regulation, academic procrastination, students

Abstrak. Mahasiswa sebagai sumber manusia yang berkualitas tinggi jika dirinya mampu menunjukkan kemampuan yang optimal dan mampu mencerminkan perilaku disiplin, kreativitas maupun bertanggung jawab dalam mengerjakan tugasnya (monks,2001). masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak mahasiswa yang menunda-nunda terhadap kewajiban mereka sebagai mahasiswa. Ketidaksiplinan dalam penggunaan waktu dalam ilmu psikologi dikenal dengan prokrastinasi. Perilaku ini terlihat pada mahasiswa fakultas "X" yang memiliki IPK dibawah 2.5. dari data yang dapatkan pada beberapa mahasiswa "X" yang mengaku memiliki kekurangan pada regulasi dirinya sendiri dan merasa kurang berkompotensi untuk berkuliah di jurusan "X" dan hal tersebut menjadi hambatan dalam mencapai tujuan yang ingin mereka capai. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa "X" yang memiliki IPK rendah. Konsep teori yang digunakan adalah *self regulation* yang dikemukakan Zimmerman dan prokrastinasi akademik oleh ferrari. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self regulation* Zimmerman dan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan teori Ferrari. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jumlah sampel 179 orang. Berdasarkan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Rank Spearman (1-tailed) diketahui nilai koefisien korelasi sebesar  $r_s = -0.476$  dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah derajat dengan prokrastinasi akademik yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah *self regulation* maka semakin tinggi derajat prokrastinasi akademik yang dimiliki.

**Kata kunci:** *self regulation*, prokrastinasi akademik, mahasiswa

#### **A. Pendahuluan**

Pada zaman perkembangan teknologi dan globalisasi seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global. Kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dalam persaingan di era globalisasi ini yang penuh tekanan

dan persaingan. Hal ini berkaitan dengan manusia yang dituntut untuk mengoptimalkan kemampuannya agar menjadi manusia yang berkualitas. Pendidikan disuatu bangsa tersebut. Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejala-gejala yang ada didalam perasaan. Mereka cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya

Tetapi hingga saat ini masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak mahasiswa yang mnunda-nunda terhadap kewajiban mereka sebagai mahasiswa. Hal ini merupakan keidakdisiplinan yang dapat menghambat mahasiswa menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Ketidakdisiplinan dalam penggunaan waktu dalam ilmu psikologi dikenal dengan prokrastinasi. Senecal, dkk. (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah saat seseorang seharusnya melakukan suatu keegiatan dan mungkin bahkan ingin melakukannya, namun gagal memotivasi diri untuk meelakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang diinginkan atau diharapkan.

Fenomena prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang akademik Dan dalam hal ini masih banyak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dilingkungan akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Secara historis, menurut Ferrari (1995) pada awalnya memang banyak terjadi prokrastinasi ini pada lingkungan akademis yaitu lebih dari 70 persen mahasiswa melakukan prokrastinasi

Fenomena yang terjadi ketika dalam masa perkuliahan salah satunya adalah penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah. Berdasarkan data wawancara pada 20 orang subjek, peneliti menemukan data selama menunggu waktu pengerjaan tugas diganti dengan bermain futsal, nonton di bioskop, jalan-jalan bersama teman dan ketika dikelas pun ada beberapa mahasiswa yang jarang mencatat materi perkuliahan bahkan ketika akan menghadapi UTS ataupun UAS kebanyakan mahasiswa belajar menggunakan metode sistem kebut semalam.

Salah satu yang disoroti peneliti adalah mahasiswa fakultas "X" memiliki IPK rendah. Fenomena ini terlihat dari mahasiwa menjalani perkuliahan dan mengerjakan tugas-tugasnya dengan perasaan malas dan kurang maksimal serta kurangnya pengelolaan waktu yang baik, kurangnya minat dalam membaca materi perkuliahan seperti mereka ketika menghadapi ujian terbiasa belajar dengan menggunakan metode SKS (Sistem Kebut Semalam) sehingga mempengaruhi hasil ujian mereka yang kurang maksimal, dan sering menunda tugas-tugas administrasi perkuliahan seperti sengaja menelatkan pengambilan kartu ujian maupun menelatkan dalam pembayaran perkuliahan, data tersebut di dapatkan peneliti dari hasil wawancara. Ini merupakan prokrastinasi akademik yang memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah, pada akhirnya mahasiswa akan terbiasa menunda pekerjaannya.

Secara istilah psikologi pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian personal disebut dengan self regulation. secara umum orang yang mempunyai self regulation yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yaitu belajar/mengerjakan tugas, sedangkan orang yang mempunyai self regulation rendah tidak mampu mengatur dan

mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (prokrastinasi). Tujuan penelitian Untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan self regulation dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa “X” yang memiliki IPK rendah.

## B. Landasan Teori

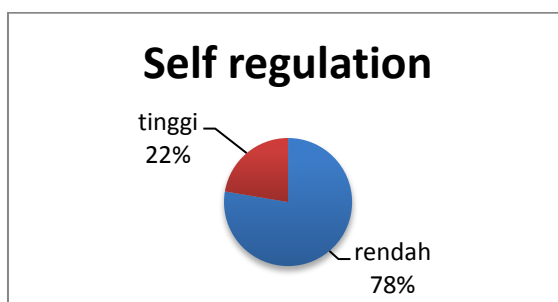
dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Menurut Zimmerman, self regulation yang dihasilkan mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah.

### *Fase-fase Self Regulation*

Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang dikemukakan Zimmerman (2000 dalam Pajares dan Urdan, 2006, hal. 57-62), bahwa proses self-regulation digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang ditargetkan diri sendiri. Perputaran self-regulation mencakup tiga fase umum: fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa seseorang dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri. Perputaran self-regulation dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya.

Ferrari menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa memperlmasalahakan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan



**Gambar 1.** Diagram Lingkaran

Berdasarkan diagram di atas terlihat bahwa dari 179 orang responden yang diteliti dalam self regulation tinggi sebanyak 22% yaitu 40 orang. Mahasiswa “X” yang memiliki self regulation rendah sebanyak 78% yaitu 139 orang. self regulasi menjadi faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik sebanyak 139 mahasiswa memiliki self regulasi yang rendah yang artinya belum mampu melewati tahapan-tahapan seperti fase *forthought*, *performance*, *evaluation*.

Pada fase *forthought* terdapat aspek *goal setting* menentukan tujuan yang akan di capai di perkuliahan sesuai harapan baik jangka panjang dan jangka pendek. Dari data yang di dapatkan 74% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah belum menunjukkan perilaku dalam menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek dalam perkuliahan yang menyebabkan prokrastinasi akademik karena perilaku mereka yang cenderung menunda-nunda tugas-tugas perkuliahan dikarenakan perilaku mereka tidak berorientasi pada tujuan-tujuan perkuliahan. Pada fase *forthought* terdapat aspek *Strategic Planning* menentukan dan menyusun cara yang efektif guna untuk mencapai tujuan baik tujuan jangka pendek ataupun jangka panjang. Dari data yang di dapatkan 73% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah belum menentukan cara yang efektif bagi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang di perkuliahan sehingga menjadi mahasiswa yang menunda-nunda tugas-tugas perkuliahan, menunda dalam membaca materi buku dan menggunakan cara yang kurang efektif seperti belajar dengan sistem kebut semalam sehingga hasil yang dicapai kurang efektif. Pada fase *forthought* terdapat aspek *Self-efficacy* meyakini kemampuan yang dimiliki pada diri sendiri sehingga dapat membantu meraih tujuan yang telah ditetapkan. Dari data yang didapatkan 75% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah belum memiliki keyakinan diri guna untuk membantu dalam penyelesaian tugas, membuat laporan-laporan praktikum dan mengerjakan persoalan ujian yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Pada fase *forthought* terdapat aspek *Intrinsic Interest or Value* memiliki minat dalam diri untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan di perkuliahan sehingga dapat membangkitkan motivasi dalam diri ketika menjalani perkuliahan. Dari data yang didapatkan 73% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah kurang memiliki minat dalam diri untuk mencapai tujuan dalam perkuliahan seperti kurangnya minat membaca dan memahami materi-materi perkuliahan, belajar, dan membaca modul-modul praktikum sehingga menyebabkan prokrastinasi akademik. Pada fase *forthought* terdapat aspek *Goal Orientation* perilaku yang diarahkan pada tujuan yang akan di capai di perkuliahan. Dari data yang didapatkan 75% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah kurangnya perilaku yang diarahkan dalam mencapai tujuan-tujuan perkuliahan sehingga menjadi menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik.

Pada fase *performance* terdapat aspek *self instruction/imagery* yaitu perilaku usaha individu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik perkuliahan, memecahkan permasalahan dan menghafal materi perkuliahan. Dari data yang didapatkan terdapat 75% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah kurang memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik perkuliahan dan kurangnya kemampuan permasalahan dan kurangnya minat dalam menghafal materi-materi perkuliahan sehingga mahasiswa menjadi melakukan penunda-nundaan pekerjaan atau prokrastinasi akademik. Pada fase *performance* terdapat aspek *self monitoring* perilaku usaha individu untuk menyadari dampak yang dihasilkan dari kinerjanya selama melakukan aktivitas perkuliahan. Dari data yang didapatkan terdapat 76% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah kurang menyadari dampak yang mereka hasilkan dari kinerjanya selama melakukan aktivitas perkuliahan sehingga berdampak pada perilaku

menunda-nunda pekerja akademik dalam perkuliahan atau prokrastinasi akademik. Pada fase performance terdapat aspek attention focusing yaitu memfokuskan perhatian dan mengoptimalkan usaha dalam kegiatan perkuliahan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Dari data yang di dapatkan terdapat 76% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah kurang memfokuskan perhatian dan kurangnya mengoptimalkan usaha dalam kegiatan perkuliahan seperti dalam mengerjakan tugas, mengerjakan persoalan UTS dan UAS, menjalani praktikum sehingga menyebabkan prokrastinasi akademik.

Pada fase reflection terdapat fase evaluation yaitu usaha untuk mengevaluasi kinerja dari hasil yang diperoleh dalam perkuliahan. Dari data yang didapatkan terdapat 76% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah belum mampu mengevaluasi kinerjanya dari hasil yang didapatkan pada perkuliahan sehingga menjadikan perilaku prokrastinasi akademik. Pada fase reflection terdapat fase self reaction yaitu reaksi individu ketika dihadapkan dengan suatu keberhasilan ataupun kegagalan ketika di perkuliahan. Dari data yang di dapatkan terdapat 75% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah belum mampu menyadari ketika mendapatkan suatu kegagalan dalam perkuliahan sehingga menyebabkan prokrastinasi akademik. Pada fase reflection terdapat aspek adaptation yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan situasi yang baru. Dari data yang didapatkan terdapat 70% mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK rendah belum mampu menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan situasi perkuliahan yang baru contohnya ketika dihadapkan dengan semester baru, menghadapi praktikum sehingga menjadikan perilaku prokrastinasi akademik.

Dari hasil uji korelasi antara self regulation dan prokrastinasi akademik terdapat hubungan negatif yang cukup berarti namun dari data pemaparan hasil tabulasi silang terdapat 21 mahasiswa fakultas “X” yang memiliki IPK dibawah 2.5 yang memiliki self regulation dan prokrastinasi akademik yang tinggi dan Terdapat 22 orang yang memiliki self regulation yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang membuat self regulation seseorang rendah atau tinggi namun tidak berhubungan dengan dengan prokrastinasi akademik.

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

##### **Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang negatif yang cukup berarti antara self regulation dengan prokrastinasi akademik ( $r_s = -0,467$ ). Artinya semakin rendah self regulation maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik. dari data pemaparan hasil tabulasi silang terdapat 21 mahasiswa “X” yang memiliki IPK dibawah 2.5 yang memiliki self regulation dan prokrastinasi akademik yang tinggi dan Terdapat 22 orang yang memiliki self regulation yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah

##### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa regulasi diri pada mahasiswa “X” lebih banyak yang rendah dan prokrastinasi akademik mahasiswa “X” cukup tinggi. Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa “X” dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dan mengetahui bagaimana dampak prokrastinasi akademik. Bagi mahasiswa “X” yang memiliki IPK rendah diharapkan mampu untuk menemukan strategi yang efektif untuk menyelesaikan studinya dan dapat meningkatkan IPK nya, guna untuk menghadapi persaingan di dunia pekerjaan Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti mengenai faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Boekaerts, Monique. Pintrich, Paul R. Zeidner, Moshe. (2000). *Handbook of self regulation*. New York: Academic Press.
- Ghufro, M.N. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Vol.2, no 1, 1-18
- Glenda C.Rakes., & Karee E. Dunn. The University of Arkansas. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self- Regulation on Academic Procrastination. *Journal Of Interactive Online Learning*. Volume 9.no.1 Spring 2010
- Robert M. Klassen , Lindsey L. Krawchuk, Sukaina Rajani. (2007). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. [www.elsevier.com/locate/cedpsych](http://www.elsevier.com/locate/cedpsych)
- Seung Won Park, Rayne A. Sperling. (2013). *Academic Procrastinators and Their Self Regulation*. USA. Department of Educational and School Psychology and Special Education, The Pennsylvania State University, University Park.