

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik analisis statistik non parametrik *Kendall's Tau B*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,461 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga hipotesis diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 4 mahasiswa memiliki kemampuan *self regulated learning* yang sangat tinggi dan prokrastinasi akademik yang sangat rendah (66,7 %).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sejumlah subjek penelitian sebanyak 113 mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Diperoleh data distribusi frekuensi jenis kelamin sebanyak 77 % (87 mahasiswa) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 23 % (26 mahasiswa) berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian didominasi oleh perempuan dibanding laki-laki. Pada tabel 4.4 dijelaskan bahwa lebih dari setengah mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2018, 2019. Mahasiswa pada angkatan 2018, dan 2019 tersebut masih banyak mengikuti mata kuliah sehingga diperlukan identifikasi untuk mengetahui regulasi diri dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS.

Pada tabel 4.5 Distribusi frekuensi variabel *self regulated learning* menunjukkan bahwa *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS terbanyak berada dikategori sedang 34,5% yang artinya kemampuan *self regulated learning* mahasiswa terbilang cukup. Sedangkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS terbanyak berada dikategori yang sedang sejumlah 54 mahasiswa (47,8%) , yang artinya terkadang mahasiswa melakukan prokrastinasi. Namun

sedikit prokrastinasi mahasiswa Fakultas psikologi dikategori sangat tinggi hanya sebesar 3,5%.

Menurut penelitian oleh Audhy (2021) salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan regulasi diri murid, yaitu dengan penerapan teknik *reframing*. Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik konseling *cognitive behavioral*. Penerapan teknik *reframing* dianggap lebih tepat karena metode reframing memiliki konsep mengubah sudut pandang negatif menjadi positif, sehingga tampaknya metode reframing lebih tepat untuk diterapkan. Erford (2016) mengatakan bahwa pembiasaan ulang mengubah perspektif konseptual atau emosional dari suatu situasi dan mengubah maknanya dengan menempatkannya dalam bingkai konteks lain yang sesuai dengan fakta yang sama dengan situasi aslinya. Bagi murid, hal ini perlu diubah untuk merekonstruksi pikiran negatifnya menjadi pikiran positif dan konstruktif. Ketika murid mulai berpikir positif, mereka memiliki kekuatan besar untuk mendorong mereka terlibat dalam kegiatan positif dan mereka dapat percaya pada kemampuan mereka. Pengaruh *reframing* ini memiliki efek yang memungkinkan siswa untuk lebih menyesuaikan diri selama belajar.

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa kemampuan *self regulated learning* berhubungan negatif terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Hal ini sejalan dengan Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa aspek-aspek *self regulated learning* terdiri dari 3 bagian, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Dimana metakognisi adalah kemampuan individu untuk merencanakan, membangun, mengatur, mengatur diri sendiri, mengontrol, dan melakukan penilaian terhadap kegiatan belajar. Dengan menumbuhkan rasa ingin tahu, keinginan untuk menghadapi tantangan, dan keinginan untuk terus belajar, individu dapat menciptakan motivasi yang berasal dari inisiatif sendiri, bukan paksaan atau dorongan dari orang lain. Perilaku dalam belajar, di sisi lain, adalah upaya peserta didik untuk memahami dan memahami apa yang dipelajari selama dan setelah proses pembelajaran. Kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa dapat mengontrol dirinya terhadap aktivitas belajar dengan mengembangkan strategi belajar yang tepat untuk menguasai materi pembelajaran tersebut. Maka akan mengurangi atau menghindari mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik.

Demikian, *self regulated learning* berkontribusi tinggi untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada diri mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan sebelumnya oleh Savira (2012). Penelitian tersebut melibatkan jumlah sampel 24 orang siswa akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. Dalam penelitian tersebut melibatkan variabel *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi dengan kemampuan penyesuaian diri siswa akselerasi. Dengan kata lain, semakin rendah prokrastinasi siswa, semakin tinggi kemampuan belajar menyesuaikan diri di SMA Negeri 1 Samarinda.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016) menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian tersebut melibatkan 190 mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang. Dalam penelitian tersebut melibatkan variabel yang meliputi regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Dalam penelitian ini mengatakan bahwa pada dasarnya mahasiswa yang suka menunda-nunda pekerjaan kuliah disebabkan oleh rendahnya kemampuan pengaturan diri atau pengelolaan diri. Dengan regulasi diri yang rendah, individu tidak mampu mengatur berbagai rangsangan yang dihasilkannya. Akibatnya, kurangnya kemampuan ini justru membuat individu tidak mungkin menentukan sikap yang benar untuk menghadapi berbagai rangsangan, antara lain: kemampuan untuk tidak menyelesaikan tugas akademik dengan baik dan maksimal.

Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Ulum (2016). Pada penelitian tersebut sampel penelitian dilibatkan berjumlah 68 siswa kelas XI SMAN 1 Ngamprah Tahun Pelajaran 2015/2016 di Kabupaten Bandung Barat. Dengan pembagian 34 siswa untuk ke kelompok eksperimen dan 34 siswa untuk ke kelompok kontrol. Penelitian ini memasukkan variabel pembelajaran penyesuaian diri dengan penundaan siswa. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa strategi *self-regulated learning* efektif menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji statistik, prokrastinasi siswa SMAN 1 Ngamprah berkurang secara signifikan pada kelompok eksperimen yang menggunakan strategi pembelajaran penyesuaian diri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan strategi pembelajaran penyesuaian diri.

Dalam penelitian tersebut terbukti bahwa siswa yang dapat menerima dan menerapkan keterampilan belajar penyesuaian diri dapat menggunakan keterampilan tersebut

untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Dimana strategi *self regulated learning* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Kesimpulan tersebut didukung penelitian dari Wolters (2003) yang menunjukkan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan beberapa komponen penting dari *self regulated learning*, yaitu salah satu komponennya adalah kognisi digunakan oleh individu untuk mengontrol kognisi selama proses belajar. Wolters (2003) juga menemukan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh buruknya dan kurangnya kemampuan belajar regulasi diri yang tidak memadai dan kurangnya waktu belajar.

Adapun temuan yang menarik dalam penelitian ini, pada tabel 4.9 tabulasi silang antara skala *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada kategori *self regulated learning* yang sangat tinggi dan prokrastinasi akademik yang sangat rendah terdapat 4 mahasiswa (66,7 %). Artinya mahasiswa tidak menunda-nunda tugas kuliah, mahasiswa memiliki kemampuan regulasi atau pengelolaan yang baik terhadap tugas-tugas kuliah yang ditekuni. Dalam hal ini faktor lingkungan belajar yang kondusif berpengaruh terhadap prokrastinasi, sehingga dalam lingkungan belajar yang mendukung tersebut mahasiswa dapat merasa aman, tenang dan tidak terganggu dengan pekerjaan yang sedang dilakukannya. Faktor lingkungan belajar yang kondusif ini berkaitan dengan institusi yaitu Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mendukung mahasiswa Fakultas Psikologi tersebut untuk berproses serta mendapat pendidikan.

Adapun distribusi frekuensi mahasiswa terbanyak sejumlah 21 mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* sedang dan prokrastinasi akademik sedang (38,9 %). Yang artinya kemampuan pengelolaan diri yang dilakukan mahasiswa dalam kategori sedang dan mahasiswa yang melakukan penundaan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS memiliki kemampuan regulasi diri dalam pembelajaran yang cukup namun mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas akademik. Adapun sumbangan efektif variabel *self regulated learning* terhadap variabel prokrastinasi akademik diperoleh sebesar 43%.

Berdasarkan data *preliminary study* yang dilakukan peneliti diawal penelitian. Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS di Tahun 2021 mahasiswa berinisial MM. informan mengaku pernah menunda mengerjakan tugas dan akan mengerjakan tugas saat mendekati tenggang waktu pengumpulan tugas. Dalam hal ini aspek *self regulated learning*, yaitu aspek metakognisi yang merupakan kemampuan individu untuk membuat rencana, mengelola, memantau serta melakukan penilaian terhadap aktivitas belajar. Peran pengelolaan diri dalam belajar menjadi hal penting yang mempengaruhi dan mengarahkan perilaku individu untuk berorientasi secara sistematis pada tujuan pembelajaran (Rheinberg et al., 2000). Setiap orang ketika dihadapkan dengan tugas mempunyai kemampuan regulasi diri yang berbeda. Peneliti menemukan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri yang sedang dalam belajar ketika dihadapkan dengan tugas cenderung melakukan prokrastinasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam proses pelaksanaannya. Beberapa hal terkait keterbatasan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Saat melakukan wawancara dengan informan, peneliti kurang menggali data lebih dalam terkait dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi pada informan tersebut.
- b. Partisipan penelitian dilakukan khususnya hanya pada mahasiswa fakultas psikologi UKWMS. Penelitian tidak dilakukan terhadap mahasiswa secara keseluruhan.
- c. Keterbatasan peneliti dalam mencari dan menambahkan literatur ilmiah mengenai konsep teori tentang *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik yang masih kurang.

5.2 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan berarah negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,461 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS, Sebaliknya semakin rendah kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS.

5.3 Saran

Dengan penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberi sebagian masukan sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat memahami pentingnya kemampuan regulasi diri terhadap belajar, supaya dapat mengontrol perilaku terhadap aktivitas belajar. Agar mahasiswa terhindar dari melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik.

2. Bagi Fakultas Psikologi UKWMS

Dengan adanya penelitian ini, fakultas psikologi dapat membimbing kepada mahasiswanya untuk melakukan regulasi diri dan mendorong mahasiswa agar dapat maksimal terhadap materi pembelajaran.

3. Bagi orang tua

Peran orang tua sangat diperlukan untuk mendukung dan memberikan saran kepada anaknya. Orang tua dapat membantu anak dalam merencanakan dan mengelola tugas akademik yang berguna untuk kelulusan. Orang tua dapat memotivasi anak untuk maju dalam aktivitas belajar mereka.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti tentang *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik, disarankan untuk memperbaiki keterbatasan yang ada dalam penelitian ini yaitu, mampu menambah keluasan data sehingga menambah subjek penelitian dan memperhatikan penyebaran skala untuk disesuaikan dengan kondisi subjek yang sebenarnya.

5. Bagi para pembaca

Bagi pembaca bisa memahami tentang regulasi diri dalam belajar sehingga dapat menerapkan kepada diri sendiri dan mencegah melakukan prokrastinasi akademik yang beresiko memunculkan dampak buruk seperti perasaan menyesal dan bersalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Audhy. (2021). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik *Reframing* Di SMKN 2 Palopo. *Jurnal Audhy*. 3, 1–14.
- Ayu, S. (2015, Juni 24). Fenomena Deadliner Di Kalangan Mahasiswa. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/sintaayuanguaini/552874f7f17e6163508b45b9/fenomena-deadliner-di-kalangan-mahasiswa>
- Baumeister, R. F. (2018). Self-regulation and self-control: Selected works of Roy F. Baumeister. *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister*, 8(6), 1–387. <https://doi.org/10.4324/9781315175775>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Erford, B. (2016). Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination and*.
- FITRIANI, W. (2020). *Artikel Pengenalan Sistem Informasi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tr4m7>
- Fitriya & Lukmawati. (2016). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) MITRA ADIGUNA PALEMBANG. *Jurnal Psikologi Islami*, 2 no.1, 63–74.
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Haynes, S., Richard, D., & Kubiancy, E. (1995). Content validity in psychosocial assessment: A functional approach to concept and method. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247.

- Janna, N. M. (2020). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. *Artikel : Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI) Kota Makassar, 18210047*, 1–13.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Ningsih, W. (2015). *Perbedaan Gaya Pengasuhan Pada Ayah Yang Bekerja Dan Ibu Yang Bekerja*. 12.
- Nursalam, 2016, metode penelitian, & Fallis, A. . (2013). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541>
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Burns, B. D. (2000). 4 Motivation and self-regulated learning. *Advances in Psychology*, 131(C), 81–108. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(00\)80007-2](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(00)80007-2)
- Rumiani. (2006). PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI MOTIVASI BERPRESTASI DAN STRES MAHASISWA Rumiani Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37–48.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49.
- Sari, I., & Lubis, L. (2018). *Jurnal Diversita*. 4(2), 90–98.
- Savira, F. (2012). *Skripsi: Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi*. 2(1), 60–66.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Wiworo, S. (2016). *Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa*. 20(August).
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J., & Zimmerman, B. J. (2010). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 5841(2002), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>