

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

¹⁾ Elda Trialisa Putri, ²⁾ Mentari Nadia Widyanta,
³⁾ Khofifah Wahyuningdias, dan ⁴⁾ Azisyah Rizky Azrul Daeng Rannu

- 1) Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: eldatrialisa@gmail.com
- 2) Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: mentarinadiawidyanta@gmail.com
- 3) Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: khofifahdiass@gmail.com
- 4) Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: azisyahrizky@gmail.com

Abstract

This study aims to look at the effectiveness of self-regulation training in reducing academic procrastination in the students of the Faculty of Social and Political Sciences at Mulawarman University. This study using quasi experimental research methods with one group pretest – post test design. Subjects in this study were 86 students selected using cluster sampling techniques. Data were analyzed using paired t-test with Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program 23.0 for windows. The results showed that the existence of the level of academic procrastination behavior after giving self-regulation training with $t_{hitung} = 6.968 (> t_{tabel} = 1.66298) p = 0.000 (p < 0.05)$.

Keywords: *self-regulation, academic procrastination.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre test - post test*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 86 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Teknik analisa yang digunakan adalah *paired t-test* dengan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 23.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan pelatihan regulasi diri dengan $t_{hitung} = 6.968 (> t_{tabel} = 1.66298)$ nilai $p = 0.000 (p < 0.05)$.

Kata Kunci: regulasi diri, prokrastinasi akademik.

Submitted: 19 Februari 2020

Revision: 27 Februari 2020

Accepted: 07 Maret 2020

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Dalam peraturan akademik Universitas Mulawarman masa studi untuk pendidikan strata 1 adalah selama 8-14 semester (Universitas Mulawarman, n.d.). Namun, masa studi dapat ditempuh lebih cepat dari batas minimal yang telah ditetapkan. Fenomena yang terjadi saat ini adalah banyak sekali mahasiswa yang melakukan penundaan baik dalam penyelesaian tugas, pengumpulan tugas bahkan hal tersebut terbawa hingga pada proses pengerjaan skripsi yang akhirnya masa studi minimal tidak dapat tercapai.

Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda, berdasarkan data dari Jumlah Mahasiswa Tahun Akademik Ganjil 2019/2020 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman (Data Diambil Pertanggal 05 September 2019) terdapat sebanyak 1.253 mahasiswa dari angkatan tahun 2013-2014 yang masih aktif mengikuti perkuliahan, dengan pembagian angkatan sebagai berikut:

Tabel 1.

Data Mahasiswa Aktif Angkatan 2013-2014
Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Angkatan	Jumlah Mahasiswa Aktif
2013	652
2014	601
Jumlah	1.253

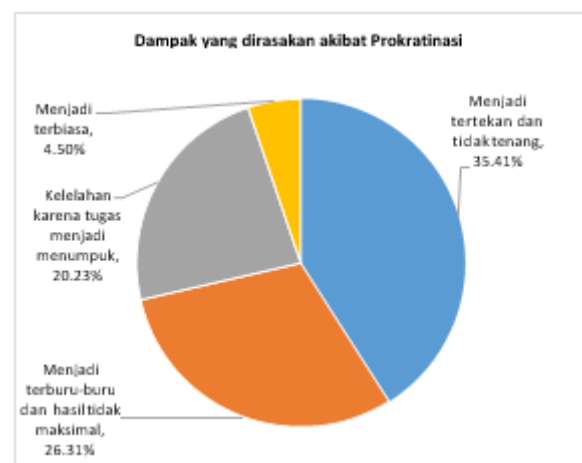
Sumber: Data Mahasiswa Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Tahun Akademik Ganjil 2019/2020

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 1.253 mahasiswa angkatan tahun 2013-2014 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas mulawarman melakukan prokrastinasi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Solomon dan Rothblum (dalam Rumiani, 2006) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih.

Proses penundaan dalam pengerjaan suatu tugas merupakan proses tidak disiplin yang dilakukan oleh individu. Dalam bidang psikologi, proses tidak disiplin yang dilakukan terhadap tugas akademik disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk meninggalkan atau menunda atau benar-benar

menghindari penyelesaian suatu kegiatan yang berada dibawah kontrol individu (Tuckman, 1991, dalam Ferrari, dkk., 1995). Penundaan yang dilakukan oleh individu terkait atau berhubungan dengan akademik disebut prokrastiasi akademik (Ferrari, dkk, 1995). Hal ini menyebabkan munculnya rasa malas dan mahasiswa menjadi pasif dengan terus mengembangkan kecenderungannya melakukan keterlambatan, baik karena ragu dalam mengambil inisiatif atau takut untuk memulai pekerjaan atau tugas.

Dampak prokrastinasi bagi diri pelaku prokrastinasi (prokrastinator) sudah sangat jelas. Misalnya batas waktu pengerjaan tugas menjadi berkurang meskipun dalam mengerjakannya tetap mampu berkonsentrasi, meskipun mampu menyelesaikan tepat waktu namun hasilnya kurang optimal karena untuk penyempurnaan pengerjaan tugas menjadi berkurang atau malah tidak ada kesempatan untuk itu. Bagi mahasiswa secara konkret menjadi menumpuknya beberapa tugas yang harus dikerjakan karena setiap tugas memiliki batas waktu pengerjaan yang jelas. Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik terdapat beberapa dampak yang dirasakan secara langsung ketika melakukan prokrastinasi.



Gambar 1.

Dampak yang Dirasakan Akibat Prokrastinasi

Sebanyak 35,41 persen menjawab prokrastinasi membuat mereka menjadi tertekan dan tidak tenang. 26,31 persen menjadi terburu-buru dan menjadikan hasil pekerjaannya tidak maksimal. 20,23 persen merasa kelelahan karena tugas menjadi menumpuk hingga rasanya tidak ada akhirnya dan 4,5 persen menjawab menjadi terbiasa untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik lebih

banyak memengaruhi kondisi emosional individu yang pada akhirnya membuat individu tersebut menjadi tertekan dan gelisah. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Surijah dan Sia (2007) adalah *perceived time*, *intention-action gap*, *perceived ability* dan *emotional distress*. Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik antara lain Faktor-faktor yang berbeda tampaknya berkontribusi terhadap penundaan di kalangan mahasiswa terutama, kurangnya komitmen, kurangnya bimbingan dan dorongan, keterampilan manajemen waktu yang tidak tepat, stres emosional, masalah sosial, terlalu percaya diri dan sakit (Hussain & Sultan, 2010).

Pada penelitian Yogiswari dan Mastuti (2016) terdapat perbedaan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, jika dilihat dari tinggi, sedang atau rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan memberikan perbedaan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Zimmerman (Ormrod, 2008) mengatakan bahwa individu dikatakan mampu mengatur diri apabila pikiran dan tindakannya berada dibawah kontrol sendiri.

Individu yang mampu mengontrol dirinya adalah individu yang memiliki aspek-aspek dari regulasi diri, yaitu standar dan tujuan ditetapkan sendiri, *self-monitoring* (memantau dirinya), evaluasi diri, serta konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ghufroon (2004) tentang prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar yang memperoleh hasil bahwa semakin tinggi regulasi diri individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Menurut Latipun (2006) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subyek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Pada

penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subyek penelitian dari suatu populasi tertentu. Adapun bentuk penelitian menggunakan rancangan *one group pretest- posttest*. Rancangan *one group pretest- posttest* merupakan desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel yang kemudian dibandingkan skor *pre test* dan *post test* (Azwar, 2017).

2.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling* adalah teknik sampling dimana dilakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subyek penelitian secara individual (Azwar, 2017). Sampel penelitian terdiri dari dua kelas di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang berjumlah 86 orang mahasiswa. Seluruh sampel diberikan perlakuan yang sama berupa pelatihan regulasi diri.

2.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada satu, yaitu skala prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala yang disusun menggunakan bentuk likert memiliki empat alternatif jawaban adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala tersebut dibagi menjadi dua kelompok aitem bagi setiap aspek yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem tidak mendukung (*unfavorable*). Berikut *blue print* skala prokrastinasi sebelum uji coba dan sesudah uji coba pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 2.
Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik (Uji Coba)

No	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Perceived time	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
2	Intention-action gap	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
3	Emotional distress	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
4	Perceived ability	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
Jumlah		16	14	32

Tabel 3.
Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Perceived time	1, 3, 5, 7	2, 4, 8	7
2	Intention-action gap	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
3	Emotional distress	17, 21, 23	18, 20, 22, 24	7
4	Perceived ability	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
Jumlah		16	14	30

Penyusunan skala prokrastinasi akademik ini mengacu pada aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (1995). Aspek yang hendak diungkap dalam alat ukur ini meliputi empat aspek yaitu:

a. *Perceived time*

Seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action gap*

Perbedaan antara keinginan dengan perilaku. Hal ini terwujud pada kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula

c. *Emotional distress*

Emotional distress ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan n prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi

d. *Perceived ability*

Keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.

2.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired T-Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 for windows.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman dengan rentang usia 16-30 tahun yang merupakan yang melakukan prokrastinasi akademik. Subyek penelitian ini berjumlah 86 orang. Adapun data mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang melakukan prokrastinasi akademik yang menjadi subyek adalah sebagai berikut:

Tabel 4.

Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin			
No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	24	27.9
2	Perempuan	62	72.1
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 4 tersebut, dapat diketahui bahwa subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 24 orang mahasiswa (27.9 persen) dan perempuan berjumlah 62 orang mahasiswa (72.1 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subyek penelitian ini

didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 62 mahasiswa (72.1 persen).

Tabel 5.
Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	16 – 20	75	87.2
2	21 – 25	9	10.5
3	26 – 30	2	2.3
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 5 tersebut, dapat diketahui bahwa subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan usia 16 – 20 tahun berjumlah 75 mahasiswa (87.2 persen), usia 21 – 25 tahun berjumlah 9 mahasiswa (10.5 persen), usia 26 – 30 tahun berjumlah 2 mahasiswa (2.3 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subyek penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan usia 16 – 20 tahun berjumlah 75 mahasiswa (87.2 persen).

3.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subyek dan deksriptif mengenai variabel penelitian, yaitu penelitian untuk menurunkan prokrastinasi akademik dengan memberikan perlakuan berupa Pelatihan Regulasi Diri pada Mahasiswa

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan Pelatihan Regulasi Diri pada Mahasiswa dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*. Perlakuan yang peneliti berikan berupa Pelatihan Regulasi Diri dapat dianggap efektif jika skor *post-test* lebih tinggi daripada skor *pre-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram, maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subyek penelitian sebagai berikut:

Tabel 6.
Skor Kriteria Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik Pre-Test

Skor	Keterangan	Frekuensi	Persentase
> 76	Sangat Tinggi	11	12.8
70 – 75	Tinggi	23	26.7
64 – 69	Sedang	27	31.4
58 – 63	Rendah	19	22.1
< 58	Sangat Rendah	6	7.0
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat diketahui bahwa subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang mendapatkan skor > 76 masuk dalam kategori sangat tinggi berjumlah 11 mahasiswa (12.8 persen), skor 70 - 75 masuk dalam kategori tinggi berjumlah 23 mahasiswa (26.7 persen), skor 64 - 69 masuk dalam kategori sedang berjumlah 27 mahasiswa (31.4 persen), skor 58 – 63 masuk dalam kategori rendah berjumlah 19 mahasiswa (22.1 persen), dan skor < 58 masuk dalam kategori sangat rendah berjumlah 6 mahasiswa (7 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subyek penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan hasil skor pre-test berjumlah 64 - 69 masuk dalam kategori sedang berjumlah 27 mahasiswa (31.4 persen).

Tabel 7.
Skor Kriteria Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik Post-Test

Skor	Keterangan	Frekuensi	Persentase
> 76	Sangat Tinggi	0	0
70 – 75	Tinggi	0	0
64 – 69	Sedang	23	26.7
58 – 63	Rendah	45	52.3
< 58	Sangat Rendah	18	20.9
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat diketahui bahwa subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang mendapatkan skor 64 - 69 masuk dalam kategori sedang berjumlah 23 mahasiswa (26.7 persen), skor 58 – 63 masuk dalam kategori rendah berjumlah 45 mahasiswa (52.3 persen), dan skor < 58 masuk dalam kategori sangat rendah berjumlah 18 mahasiswa (20.9 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subyek penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan hasil skor pre-test berjumlah 58 – 63 masuk dalam kategori sedang berjumlah 45 mahasiswa (52.3 persen).

3.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Paired T-Test*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji *Paired T-Test*, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas sebagai syarat dalam penggunaan uji *Paired T-Test*.

3.3.1 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas

dilakukan menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas *Kolmogorov-Smirnow* dikarenakan subyek penelitian lebih dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $P > 0.05$, maka sebarannya normal dan jika $P < 0.05$, maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0.054	86	0.200
<i>Post-test</i>	0.092	86	0.071

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel prokrastinasi akademik *pre-test* pada mahasiswa dalam penelitian ini dengan diberikan pelatihan regulasi diri menghasilkan nilai $P = 0.200$ ($P > 0.050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel prokrastinasi akademik adalah normal. Kemudian, pada hasil uji asumsi normalitas terhadap variabel prokrastinasi akademik *post-test* pada mahasiswa dalam penelitian ini dengan diberikan Pelatihan regulasi diri menghasilkan nilai $P = 0.071$ ($P > 0.050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel prokrastinasi akademik *post-test* adalah normal.

3.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi diri dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *Paired T-Test* adalah jika $P < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Akan tetapi, jika $P > 0.05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

Tabel 9. Paired T-Test Prokrastinasi Akademik (Pre-test – Post-test)

	Mean	T	df	Sig (2-tailed)
Pair 1 <i>Pre Test – Post Test</i>	4.721	6.968	85	0.000

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* pada mahasiswa dalam penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian Pelatihan regulasi diri untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik (tabel 8), maka didapatkan hasil nilai $P = 0.000$ ($P < 0.050$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya pelatihan regulasi diri memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

3.5 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subyek yang diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri. Pada hasil uji deksriptif *pre-test* dan *post-test* skala prokrastinasi akademik terdapat penurunan prokrastinasi akademik dari kategori sedang ke rendah. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu bahwa semakin tinggi regulasi diri pada individu, maka semakin rendah prokrastinasi untuk menyelesaikan tugas. Demikian sebaliknya, semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah regulasi diri pada individu. (Purnamasari dan Pratisti, 2014).

Dari hasil analisis data *pre test* dan *post test* dengan Uji *Paired T-Test* didapatkan hasil t hitung = 6.968 ($> t$ tabel = 1.66298) nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan terbukti efektif, artinya dapat menurunkan prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri. Hasil ini sesuai dengan ungkapan Winne (1997) yang menyatakan bahwa karakteristik dari siswa yang mempunyai regulasi diri dalam belajar diantaranya bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi diri dan mempunyai strategi untuk mengola emosinya yang sering disebut kesadaran diri. Kesadaran diri merupakan keadaan dimana individu mampu memahami, menerima, dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan (Goleman, 2007). Keadaan ini muncul di mana seseorang secara berkesinambungan memahami bakat uniknya, kekuatannya, memiliki tujuan, nilai-nilai inti, kepercayaan dan keinginan (Putri, Tazkiyah dan Amelia, 2019).

Kegiatan pelatihan regulasi diri dapat membantu peserta menurunkan perilaku untuk menunda-nunda pekerjaan, mampu menetapkan tujuan dalam jangka panjang sesuai dengan keinginan diri sendiri serta mampu mengevaluasi

diri dalam penggunaan waktu yang kurang efektif. Siswa yang mampu menguasai strategi *self regulation learning* maka strategi tersebut dapat mereka terapkan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Ulum, 2016). Seorang prokrastinator akademik biasanya tidak memiliki tujuan dan tidak memiliki rencana untuk melakukan usaha mencapai tujuan akademik yang seharusnya dicapai.

Dalam pelatihan regulasi diri ini, peserta mendapat pemahaman secara kognitif mengenai bagaimana membuat tujuan yang efektif dan bagaimana merancang rencana untuk pencapaiannya. Pada pelatihan regulasi diri yang telah dilakukan, subyek diminta untuk menuliskan sembilan tujuan kedepannya dalam bidang akademik, sosial dan personal dengan menggunakan unsur SMART (*Specific, Measurable, Action oriented, Realistic, Time-based*). Dengan memiliki tujuan dan rencana, individu akan belajar untuk merancang rencana kerja dan berusaha memenuhinya serta akan menjadikan menjadikan hal tersebut sebagai kegiatan utama untuk dilakukan dibanding kegiatan lainnya (Sarajar, 2016).

Mahasiswa yang memiliki tujuan, kedepannya dapat menjalankan strategi pengelolaan penggunaan waktu akan berusaha berkomitmen untuk menepati tujuan dan rencana yang telah dibuat. Seseorang yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi, maka semakin rendah prokrastinasinya (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Dalam pelatihan ini peserta diminta untuk mengidentifikasi kegiatan yang memboroskan waktunya dan membuat jadwal harian kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan ini cukup efektif, hal ini didukung dengan pernyataan peserta yang mengungkapkan bahwa dengan membuat jadwal kegiatan dapat mengurangi perilaku untuk menunda tugas atau prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan adanya pengendalian diri dari para peserta untuk mulai membuat prioritas tugas atau pekerjaan dan segera mengerjakannya. Hal ini sesuai dengan aspek regulasi diri yang sangat dominan berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya (Fitrya & Lukmawati, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Koushki, Liaght dan Kamali (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan regulasi diri rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki keterampilan regulasi diri tinggi.

Individu yang mampu mengatur dirinya adalah individu yang memiliki aspek-aspek dari regulasi diri, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring* (memantau dirinya), evaluasi diri serta konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Secara keseluruhan subyek penelitian mendapatkan hal positif yakni menjadi lebih memahami pentingnya regulasi diri dan prokrastinasi, lebih termotivasi untuk tidak lagi menunda-nunda tugas/pekerjaan. Selain itu lebih menyadari akan pentingnya *time management*, memahami diri sendiri dan membuat *goal setting*, menjadikan introspeksi diri untuk menjadi lebih baik, dan juga menjadi lebih percaya diri.

4 KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa pelatihan regulasi diri efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Saran Bagi Subyek Penelitian

Fenomena prokrastinasi yang terjadi saat ini pada mahasiswa berdampak hingga masa studi minimal tidak dapat tercapai, sehingga melalui pelatihan regulasi diri subyek dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Diharapkan para peserta yang telah mengikuti pelatihan mendapatkan dampak positif yang juga berpengaruh terhadap kelulusan tepat waktu.

2. Saran Bagi Fakultas dan Universitas

Selain itu, pelatihan regulasi diri diharapkan dapat menjadi agenda rutin yang diadakan tiap tahun untuk setiap angkatan di setiap program studi.

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Pertemuan pelatihan regulasi diri dapat dibagi menjadi beberapa pertemuan agar lebih terlihat secara signifikan terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada subyek penelitian. Selain itu dapat mengambil subjek penelitian yang melakukan prokrastinasi akademik khususnya skripsi.

5 DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, A. S. (2013). Sampling: Why and how of it? *Indian journal of medical specialities*. 4(2): 330-333.
- Anwar, A. (2009). *Statistika untuk penelitian pendidikan*. Kediri: IAIT Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. 2 (1): 63-74.
- Ghufron, M Nur. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Quality Journal of Empirical Research in Islamic Education*. 2 (1): 136-149.
- Goleman, D. (2007). *Emotional question*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hussain, I & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5: 1897–1904.
- Jonaidi, A. (2012). Analisis pertumbuhan ekonomi dan kemiskinan di Indonesia. *Jurnal Kajian Ekonomi*. 1(1): 140-164.
- Kartadinata, Iven & Tjundjing, Sia. (2008). I love tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 23: 109-119.
- Koushki, S., Liaght, R. & Kamali, A. R. (2014). Relationship between attributional styles, self-regulation and educational procrastination in student. *International Journal of Psychology and Research*. 3 (3): 184-191.
- Latipun. (2006). *Psikologi eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Purnamasari, E.T & Pratisti, W.D. (2014). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Putri, E.T., Tazkiyah, A.Y & Amelia, R. (2019). Self-awareness training untuk menghadapi fenomena pernikahan dini. *Plakat: Jurnal Pelayanan Pada Masyarakat*. 1(1): 52-61.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stress mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. 3(2), 37-44
- Santoso, S. (2015). *SPSS 20 pengolahan data statistik era informasi*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.
- Sarajar, D. K. (2016). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Insight*. 18(2): 150-160.
- Siagian, Dergibson, dan Sugiarto. (2002). *Metode statistika untuk bisnis dan ekonomi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, E.A & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiouness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22(4): 352-374.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2): 153-170.
- Universitas Mulawarman. (n.d.). Informasi masa studi mahasiswa fisip unmul. Diakses pada 6 September 2019, <https://fisip-unmul.ac.id/main/index.php/id/8headline/608-masa-studi-mahasiswa>
- Winne, P. H. (1997). Experimenting to bootstrap self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 89, 397-410.
- Yuwanto. (2013). Mahasiswa prokrastinasi, mahasiswa dan dosen terbebani. Artikel halaman Ubaya diakses pada 17 Juni 2019

https://www.ubaya.ac.id/2014/content/article_detail/79/Mahasiswa-Prokrastinasi--Mahasiswa-dan-Dosen-Terbebani.html

Yogiswari & Mastuti. (2016). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan kontrol diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 5(1): 1-9.