

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 sampai 03 Juli 2021 dengan menyebar kuisioner melalui link *google form* yang dikirimkan peneliti melalui *WhatsApp*. Jumlah subyek sebanyak 145 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2017-2020 yang bekerja. Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *Statistic Package for Social Science for Windows (SPSS) versi 20.0*. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan korelasi *product moment* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 15 Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

rx_y	p	Keterangan
-0,351	0,000	Sangat signifikan ($p < 0,01$)

Sumber : Output SPSS Hasil Analisis Korelasi Product Moment

Berdasarkan kaidah dan tabel hasil uji korelasi di atas, diperoleh $r_{xy} = -0,351$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga didapatkan korelasi negatif dan sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya regulasi diri akan secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Jadi hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik diterima atau terbukti.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis data dalam penelitian ini, diperoleh hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka prokrastinasi akademik semakin rendah begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendrianur (2014) pada 86 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut dapat memperkuat bahwa regulasi diri yang tinggi dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016) menyatakan adanya hubungan

negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri menjadi salah satu faktor penentu dari adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh setiap individu dibuktikan dengan adanya korelasi yang signifikan terhadap kedua variabel. Adanya regulasi diri diharapkan tidak ada lagi prokrastinasi akademik pada ciri-ciri yang disampaikan Ferrari dkk (1995) antara lain penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih disukai.

Regulasi diri merupakan keinginan seorang individu dalam meraih suatu pencapaian dengan melalui beberapa proses. Pernyataan tersebut di dukung dengan penjelasan dari Bandura (dalam Triovano & Khoirunnisa, 2021) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu strategi yang dilakukan seorang individu dalam mewujudkan suatu tujuan, Lebih lanjut Bandura menjelaskan bahwa penerapan strategi dalam regulasi diri untuk mewujudkan tujuan hidup yang terarah dan jelas serta mampu memberikan solusi atas berbagai hambatan internal dan eksternal yang dialami oleh individu. Proses individu dalam meregulasi dirinya perlu untuk ditingkatkan agar membantu individu dalam mereduksi permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya mengenai regulasi diri Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa individu akan berperilaku berdasar pada metakognitif, motivasi dan perilaku. Bagaimana individu tersebut merencanakan, mengatur, menginstruksi, mengontrol, mengevaluasi serta memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas yang dilakukan.

Fitriya & Lukmawati (2016) menyebutkan bahwa dari ketiga aspek yang sampaikan Zimmerman di atas, salah satu aspek yang sangat dominan berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya, contohnya kurangnya kemampuan seseorang tersebut dalam memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dalam rangka menyelesaikan suatu tugas dan lebih memilih mempergunakannya untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, bermain game, dan lain sebagainya. Selain itu Fitriya & Lukmawati (2016) juga menjelaskan bahwa sebagai akibat dari pengendalian yang rendah terhadap perilaku tersebut akan menyebabkan seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera. Sebaliknya, seorang mahasiswa yang memiliki perilaku yang baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan sesegera mungkin secara baik dan maksimal tanpa menunda-menunda untuk

menyelesaikannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa tingkat prokrastinasi seseorang tersebut terhadap berbagai tugas akademik adalah rendah.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang mendasari penelitian skripsi ini (Steel, 2007; Fitriya & Lukmawati, 2016; Trio vano & Khoirunnisa, 2021) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik pada dasarnya dikarenakan regulasi atau pengelolaan diri yang rendah. Regulasi diri yang rendah akan menyebabkan seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera.

Trio vano & Khoirunnisa (2021) mengatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik adalah individu yang memiliki penetapan standar dan tujuan yang akan dilakukan, memiliki perencanaan, melakukan evaluasi, dan memberi *reward* ataupun *panishment* terhadap diri sendiri untuk mencapai tujuan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardina & Wulan (2016) menyebutkan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mengontrol diri, dan menjadi lebih disiplin dalam memenuhi tujuan-tujuan akademiknya serta meminimalisir permasalahan yang dihadapi saat ini yaitu prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febritama & Sanjaya (2018) juga menyebutkan pertama, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan mampu mengontrol serta mengendalikan diri bahkan menghindarkan dirinya dari tiap-tiap gangguan yang dapat membuat dirinya teralihkan dari pencapaian tujuan yang individu miliki. Hal ini berarti mahasiswa tidak bergantung pada orang lain. Kedua, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan mampu menetapkan strategi-strategi untuk mencapai tujuan yang individu miliki sehingga rasa takut dan cemas akan kegagalan untuk mencapai tujuan tidak akan muncul.

Seorang mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi menggambarkan seorang mahasiswa yang mampu secara mandiri melakukan pengaturan dan pengontrolan terhadap beberapa hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan. Mahasiswa memiliki perencanaan yang terarah seperti memanfaatkan waktu untuk belajar dan menyeleksi sesuatu kegiatan yang lebih bermanfaat maka akan dapat menunjang pencapaian tujuan belajarnya. Sehingga mahasiswa yang bekerja tidak melakukan prokrastinasi akademik berupa keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, dan sesegera mungkin untuk mengerjakan tugas akademiknya sesuai dengan jadwal belajar yang telah dibuat tanpa membuang-buang waktu yang ada.

Maka dari itu regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi perubahan aktivitas kuliah dan

belajar. Mahasiswa bekerja yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mengoptimalkan segala aktivitas yang dilakukan dan mampu bertanggung jawab pada tugas dan kewajiban sebagai pekerja dan mahasiswa.