

# Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Masa Pandemi Covid-19

Maharani Vega Shafira Yuli Kuswanto

Dyan Evita Santi. S.Psi., M.Si

Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog

(Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 (031) 5931800)

## Abstract

*Scholarly stalling is the conduct of lingering tackling tasks that can happen among understudies. One of the variables causing scholastic delaying is self-controlled learning, so it can bring about an individual being less ready to self-direct, both in effectively partaking in the learning system and doing specific assignments. This review was led to decide if there is a connection between self-directed learning and scholarly stalling in conclusive semester understudies who are finishing their theory. The examination configuration utilized by the analyst is a quantitative report with 85 respondents as conclusive semester understudies finishing their postulation or last undertaking. Investigation of the information in this review utilizing Item Second connection with the assistance of IBM SPSS Measurements 20 and got the aftereffect of  $-0.804$  with a meaning of  $p = 0.000$ . There is a connection or connection between scholarly dawdling factors and self-controlled learning. The higher oneself controlled learning in understudies, the lower the scholastic hesitation conduct in finishing the postulation or last task. The other way around.*

**Keywords:** Academic Procrastination, Self-regulated learning, Final Semester Students

## Abstrak

*Penundaan akademik adalah tindakan menunda tugas akhir yang dapat terjadi di kalangan siswa. Salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah self-regulated learning, dengan tujuan dapat menyebabkan individu menjadi kurang siap dalam mengatur diri sendiri, baik dalam mengikuti sistem pembelajaran secara efektif maupun dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Penelitian ini diarahkan untuk memutuskan apakah ada hubungan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif partisipan yang terlibat berupa mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebanyak 85 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics 20 dan diperoleh hasil sebesar  $-0,804$  dengan signifikansi  $p = 0,000$ . Artinya, ada hubungan atau keterkaitan antara faktor kelarutan skolastik dan self-regulated learning. Semakin tinggi self-regulated learning pada mahasiswa, maka akan diikuti oleh rendahnya perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Dan juga sebaliknya.*

**Kata Kunci:** Prokrastinasi Akademik, Self-regulated learning, Mahasiswa Semester Akhir

## Pendahuluan

Pandemi Covid-19 yang telah melanda di seluruh penjuru dunia banyak memberikan dampak dari seluruh sektor. seluruh masyarakat diminta untuk melakukan jaga jarak secara fisik atau lebih dikenal dengan istilah *physical distancing* dengan tujuan untuk meminimalisir adanya penularan Covid-19 pada masyarakat. Dampak yang dirasakan dari pandemi Covid-19 dirasakan oleh beberapa sektor, baik sektor kesehatan, ekonomi, maupun pada sektor pendidikan. Dengan adanya pandemi Covid-19, pemerintah menghimbau agar seluruh pelajar melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau belajar dari rumah (BDR) guna meminimalisir adanya penularan Covid-19. Beberapa masyarakat menganggap dengan adanya pembelajaran daring (dalam jaringan) membuat sistem belajar menjadi lebih mudah atau terjangkau hanya dengan memanfaatkan internet. Hal tersebut diperkuat berdasarkan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No 4 Tahun 2020 tentang penyelenggaraan Pendidikan dalam masa darurat Covid-19 dalam bentuk jarak jauh maupun online (Septania dan Sulastri, 2020). Meskipun dalam kondisi Pandemi Covid-19, tidak sedikit mahasiswa yang tetap menunjukkan perilaku menunda mengerjakan tugas atau biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Hasil pra-survey yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 29 mahasiswa di beberapa perguruan tinggi Surabaya, diperoleh sebanyak 89,7 persen (26 subjek) mahasiswa yang masih menunjukkan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik sendiri-sendiri merupakan suatu perilaku menunda mengerjakan tugas yang dapat terjadi di kalangan pelajar. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat ditunjukkan dari adanya sikap mahasiswa yang sering menunda-nunda mengerjakan tugas. Terlebih pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Tidak sedikit mahasiswa semester akhir yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Hal tersebut disebabkan karena timbulnya rasa malas atau karena suasana hati yang sedang tidak baik. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat terjadi karena mahasiswa memiliki kegiatan atau tugas lain yang bersifat lebih penting, sehingga lebih memilih untuk tidak mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan dari berbagai macam faktor. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik pada pelajar seperti *Self-regulated learning*, *self-efficacy*, *self-control*, kepercayaan diri, motivasi, kesadaran diri dan *self-critical*. Sementara faktor eksternal yang dapat menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik pada seorang pelajar meliputi pola asuh orangtua dan lingkungan sekitar. Pada faktor *self-regulated learning* atau regulasi diri dapat mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik apabila seorang individu memiliki kemampuan yang kurang dalam mengatur diri, baik dalam berpartisipasi aktif dalam proses belajar maupun mengerjakan tugas-tugas tertentu. Diperlukannya *self-regulated learning* pada mahasiswa terlebih selama pandemi Covid-19 agar mereka mampu mengatur dirinya sendiri supaya lebih disiplin dalam mengelola proses belajar dan agar dapat mencapai tujuan yang sudah

direncanakan. *Self-regulated learning* sendiri merupakan suatu kemampuan belajar dalam berpartisipasi aktif selama proses belajar, baik secara metakognitif atau dalam aspek kognitif, secara motivasional, maupun secara behavioral atau dalam aspek perilaku (Zimmerland,1989). Dalam *self-regulated learning*, individu akan membuat perencanaan dan menetapkan tujuan baik dalam mengerjakan sesuatu.

### **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti memilih desain penelitian dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan salah satu jenis penelitian yang penetapannya dikoordinasikan secara efisien, teratur, dan tepat (Sugiyono, 2012). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen merupakan variabel terikat, dimana variabel dependen pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Sementara variabel independen ialah suatu variabel bebas dan dalam penelitian ini variabel independen yang dipilih peneliti adalah *self-regulated learning*. Definisi operasional dari menunda mengerjakan tugas adalah jenis perilaku menunda dalam menindaklanjuti dengan tanggung jawab yang tepat atau yang berhubungan dengan bidang ilmiah (Ferrari, Johnson, dan Mc Cown, 1995). *Self-regulated learning* sendiri adalah kapasitas belajar yang digerakkan oleh orang-orang dengan tujuan akhir untuk mengambil bagian secara efektif selama sistem pembelajaran, baik secara metakognitif, motivasional, dan biasanya (Zimmerman, 1989). Populasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi virus corona. Adapun sampel yang didapat dalam penelitian ini adalah 89 responden mahasiswa semester akhir yang sedang mengurus lamaran di masa pandemi virus corona.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner yang dibagikan secara online melalui *google form*. Pengembangan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala, prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning*. Instrumen penelitian dari kedua alat ukur tersebut diperoleh dari masing-masing teori, yaitu prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban, diantaranya Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Hasil uji validitas yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik bergerak dari angka 0,386 hingga 0,657 dengan hasil reliabilitas diperoleh angka 0,923. Hasil uji validitas pada variabel *self-regulated learning* bergerak dari angka 0,318 hingga 0,697 dengan reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,924. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik parametrik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20* dengan uji korelasi *Product Moment*.

## Hasil

Variable		Regulasi_Emosi	Prokrastinasi_Akademik
1. <i>Self-regulated learning</i>	Pearson's r	-0,804	
	p-value	0,000	
2. Prokrastinasi_Akademik	Pearson's r		-0,804
	p-value		0,000

Hasil dari Uji Korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS 20* diperoleh hasil  $-0,804$  dengan signifikansi  $p = 0,000 (<0,05)$ . Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Tanda negatif pada hasil *Pearson Correlation* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berbanding lurus antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi skor variabel prokrastinasi akademik, akan secara otomatis diikuti semakin rendahnya variabel *self-regulated learning*, begitupun dengan sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dan menunjukkan tanda negatif yang berarti hasil korelasi menunjukkan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik tidak berbanding lurus. Dimana semakin tinggi skor variabel prokrastinasi akademik maka akan diikuti semakin rendahnya variabel *self-regulated learning*, begitupun dengan sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga dipekuat dari beberapa penelitian terdahulu. Seperti penelitian yang dilakukan Chotimah dan Nurmufida (2020) bahwa dengan adanya *self-regulated learning* yang tinggi yang dimiliki oleh pelajar, maka kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku akan berpartisipasi secara aktif guna menekan atau bahkan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki seorang pelajar dapat membuat pelajar tersebut menjadi mandiri dalam merencanakan, mengatur dan mengontrol diri terhadap berbagai hal dan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Hipotesis yang diterima pada penelitian ini, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi Covid-19. Skripsi atau tugas akhir sendiri dapat dikatakan sebagai salah satu syarat yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa agar dapat memperoleh gelar sarjana strata 1 (S1). Namun,

tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi secara tepat waktu, yaitu selama enam bulan atau selama satu semester. Sehingga berdampak pada mundurnya waktu kelulusan. Penyebab mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi secara tepat waktu salah satunya dikarenakan adanya perilaku tidak disiplin dan menunda untuk mengerjakan skripsi atau dapat diketahui sebagai prokrastinasi akademik (Sarajar, 2016).

Bekal utama yang dibutuhkan seorang mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas adalah kemampuan dalam mengatur proses belajar, memotivasi perilaku belajar, serta mengetahui arah, tujuan dan sumber-sumber yang mendukung proses belajar. Selain itu, permasalahan dalam proses belajar dapat dilihat dari bagaimana cara individu dalam mengatur diri selama proses belajar. Seperti yang dijelaskan oleh Lay (1993) prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa dapat berkaitan dengan fungsi kognitif, afektif, dan motivasi. Ke-tiga fungsi tersebut erat kaitannya dengan kemampuan meregulasi diri atau biasa disebut *self-regulated learning*. Zimmerman (1989) menyatakan bahwa *self-regulated learning* ialah suatu kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif selama proses belajarnya berlangsung, baik secara metakognitif, motivasional maupun secara behavioral (perilaku).

Dari penjelasan peneliti pada pembahasan dan penelitian terdahulu, memperkuat hasil uji hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, maka akan diikuti rendahnya perilaku prokrastinasi akademik yang akan muncul pada mahasiswa terlebih dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang dimiliki. Begitupun dengan sebaliknya.

## **Simpulan**

Responden dalam penelitian ini terdapat 85 subjek yang keseluruhan merupakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Non-Probability Sampling* dengan cara *Incidental Sampling*. Kriteria yang mendasari penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh hasil sebesar -0,804 dengan signifikansi  $p = 0,000$ . Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut, pada penelitian ini terdapat korelasi atau hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dengan *self-regulated learning*. Semakin tinggi *self-regulated learning* pada mahasiswa, maka akan diikuti dengan rendahnya perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, peneliti juga memberikan saran guna membangun penelitian yang akan datang agar lebih baik. Adapun saran tersebut antara lain:

- 1) Bagi Universitas

Pihak Universitas disarankan tetap memberikan pelayanan pendidikan yang baik selama masa pandemi Covid-19. Selain itu, disarankan juga dapat memberikan pendampingan pada mahasiswa dalam rangka mengurangi atau mengatasi adanya perilaku prokrastinasi akademik. Bentuk pendampingan tersebut seperti *workshop*, seminar online (*webinar*), dan sebagainya

2) Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir.

Mahasiswa disarankan dapat mengatur jadwal dari masing-masing kegiatan dan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir agar tidak terbentur antara satu sama lain. Peneliti juga menyarankan agar mahasiswa yang sedang memproses mata kuliah skripsi atau tugas akhir dapat membangun komunikasi yang positif dengan dosen pembimbing masing-masing, sehingga dapat memberikan kelancaran selama proses bimbingan dan dalam penyelesaian skripsi. Selain itu mahasiswa diharapkan lebih memprioritaskan skripsi atau tugas akhir agar cepat terselesaikan daripada melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan datang, disarankan dalam pemilihan variabel X dan subjek atau responden lebih bervariasi. Adapun maksud dari peneliti, variabel X yang akan digunakan untuk penelitian selanjutnya dapat berupa faktor-faktor yang menjadi penyebab dari prokrastinasi akademik. Misal, efikasi diri, kepercayaan diri, kontrol diri, dan lain sebagainya.

## REFERENSI

- Ardika, D., Farid, M., Artikel, I., Kata, A., Kognitif, R., & Kelompok, K. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. In *Buana Pendidikan* (Vol. 17, Issue 1). [http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal\\_buana\\_pendidikan/index](http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/index)
- Chotimah, C., Nurmufida, L., & Tulungagung, I. (2020). *Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 55(1). <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jmpi/index>
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). PROKRASTINASI MAHASISWA SELAMA MASA PEMBELAJARAN DARING. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 355–361.
- Maharani, I., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). *Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi*. <https://doi.org/10.29313/v6i2.24257>
- Mursalim, M. S. (2020). HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FKIP UHO.
- 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>
- Novia, Y., Bimbingan, R., & Konseling, D. (2017). PROKRASTINASI AKADEMIK (PENUNDAAN AKADEMIK) MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA ACADEMIC PROCRASTINATION (CONDUCT ACADEMIC DELAY) STUDENTS FACULTY OF ENGINEERING SURABAYA STATE UNIVERSITY.

- Pratitis, N. T., Suroso, S., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. S. (2021). Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KIMIA DI MASA PANDEMI COVID-19. *EDUSAINS*, 12(2), 252–258. <https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Septania, S. (2020). Surviving the Covid-19 Pandemic: Analysis of the Grit Factor in Students. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 68–74. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.XXXXX>
- 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>
- Wicaksono, L. (2017). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. In *Jurnal Pembelajaran Prospektif* (Vol. 2, Issue 2). [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)