

# Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

*by* N N

---

FILE	FARRA_LAILA_JURNAL_TESIS.DOCX (40.65K)	WORD COUNT	4111
TIME SUBMITTED	12-JAN-2021 08:16AM (UTC+0700)	CHARACTER COUNT	28599
SUBMISSION ID	1486064640		

## Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Farra Lailatus Sa'idah<sup>1</sup>, Suroso<sup>2</sup>, Niken Titi Pratitis<sup>3</sup>

Progam Studi Magister Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Surabaya, Jawa Timur, Indonesia, 031-5931800 / 031-5927817

Email : [farra.laila1412@gmail.com](mailto:farra.laila1412@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan *self-regulated learning* dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa strata 1 dengan jumlah 202 orang yang tersebar dari berbagai universitas negeri dan swasta, serta dari semua jurusan. Data penelitian yang diperoleh melalui skala yang disusun oleh peneliti, akan diolah dengan teknik analisis regresi linier ganda. Berdasarkan analisis data yang diperoleh hasil 1) terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi; 2) terdapat korelasi positif yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik; 3) terdapat korelasi yang signifikan secara bersama-sama antara *self-regulated learning* dan konformitas dengan prokrastinasi.

**Keyword :** prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*, konformitas.

### Abstract

The research objective was to find the relationship between self-regulated learning and conformity with academic procrastination in student college. The subject in this study were 202 undergraduate students from state and private universities, as well as in all majors. The research data obtained through a scale compiled by the researcher will be processed with multiple linear regression analysis techniques. Based on the data analysis, the result obtained were 1) there was a significant negative correlation between self-regulated learning and academic procrastination; 2) there is a significant positive correlation between conformity and academic procrastination; 3) there is a significant correlation between self-regulated learning and conformity with academic procrastination.

**Keyword :** academic procrastination, self-regulated learning, conformity.

### PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 yang melanda seluruh dunia, saat ini telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat secara luas. Resiko kematian akibat Covid 19 yang hingga saat ini masih tinggi di beberapa negara seperti Amerika Serikat (AS), India, Brazil, Perancis dan Rusia (Mukaromah, 2020), serta Indonesia (Kurniandari, 2020) masih terus muncul kasus

baru hingga 2.853 per hari, menjadikan interaksi langsung antar individu menjadi hal yang harus dibatasi agar rantai penyebaran Covid 19 tidak makin meluas.

Berubahnya tatanan interaksi individu akibat pandemi Covid 19 juga berdampak pada dunia pendidikan di Indonesia. Situasi belajar baik di tingkat pendidikan dasar hingga perguruan tinggi yang umumnya sebelum pandemi Covid 19 diselenggarakan secara langsung dengan model pembelajaran tatap muka antara guru atau dosen dengan siswa atau mahasiswanya, berubah menjadi model pembelajaran secara daring atau PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh).

Tuntutan pembelajaran daring atau jarak jauh, merupakan salah satu upaya yang dilakukan dunia pendidikan Indonesia sesuai instruksi Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang menekankan SFH (*School from Home*) untuk semua lini pendidikan, demi mengurangi laju penyebaran virus Covid 19. Hal ini memang menjadi solusi yang tepat bagi pengurangan dampak Covid 19, tetapi di sisi lain ini disinyalir banyak mahasiswa yang mengeluh banyaknya tugas yang diberikan sebagai pengganti model pembelajaran tatap muka. Situasi prokrastinasi di kalangan mahasiswa, sebenarnya telah banyak terekam jauh sebelum pandemi Covid 19 merebak (Fauziah, 2015; Muyana, 2018; Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013; Rustam, 2019; Sabatini, 2013; Aini, Noor & Mahardiyani, 2011; Alfina, 2014; Putri, Wijayanti & Priyatama, 2012). Salah satunya tergambarkan dalam riset Dikti di Universitas Negeri Sebelas Maret (Arifin, 2019) yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi dilakukan oleh mahasiswa Progam Studi Psikologi hingga mencapai 13,68 persen. Studi yang berbeda juga mengungkapkan Arifin (2019) bahwa di Universitas Ibn Khaldun (UIKA) Bogor terekam 2.823 mahasiswa dari 5.149 mahasiswa yang aktif di tahun ajaran 2016/2017 terindikasi prokrastinasi. Hal yang serupa juga dikemukakan Muyana (2018) bahwa 161 dari 229 mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta cenderung memiliki prokrastinasi yang tinggi.

Kenyataannya bahwa banyak mahasiswa menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik dan memilih bermain *game online*, menghabiskan waktu untuk mencari kesenangan, hiburan, daripada menyelesaikan tugas-tugasnya, malas mengerjakan tugas, lebih suka membuka media sosial, tidur-tiduran ketika seharusnya belajar mandiri melalui tugas dari dosen (Hardyanto, 2018) yang pada akhirnya mengakibatkan tugas-tugas akademik menjadi terbengkalai dan tidak terselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Tentu saja hal ini menjadi masalah yang cukup serius mengingat dampak yang ditimbulkan dapat mempengaruhi proses dari belajar mengajar yang ditargetkan akibat terbuangnya waktu, padahal banyak tugas yang masih terbengkalai, sehingga tidak jarang mahasiswa memperoleh nilai rendah (Tjundjing, 2006). Bahkan, prokrastinasi akademik juga dapat mengakibatkan stress dan berpengaruh pada disfungsi psikologis individu (Tice & Baumeister, 1997), hingga memunculkan perasaan atau emosi negatif, seperti cemas, merasa bersalah, panik dan tegang, megutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan, dan rendah diri (Binder, 2000).

Prokrastinasi menurut Salomon & Rothblum (1984) merupakan tindakan menunda mengerjakan tugas secara sengaja pada titik ketidaknyamanan subjektif, yang menurut Ferrari, Johnson & McCown (1995) cenderung membuat mahasiswa mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena adanya kesenjangan waktu antara kinerja ideal yang harus dikerjakan dengan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Disebutkan oleh Steel (2006) bahwa prokrastinasi yang berasal dari bahasa

latin, yaitu *pro* yang berarti maju, ke depan, atau lebih mengukai dan bahasa latin *crastinus*, yang artinya besok, oleh Fauziah (2015) dimaknai sebagai perilaku individu yang lebih suka melakukan tugasnya besok dibandingkan menyelesaikannya hari ini.

Salah satu faktor yang menurut Latifah & Damajati (2018), Steel (2017), Saraswati (2017), Savira & Suharsono (2013), Alfina (2014), dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri (*self-regulated*). *Self-regulated learning* yang rendah merupakan faktor internal yang dalam beberapa penelitian terbukti berperan dalam menyebabkan prokrastinasi akademik. Seperti disebutkan Lailatul (2018) jika *self-regulated learning* dimiliki individu, maka ia akan belajar secara aktif, menyusun, menentukan tujuan belajar, merencanakan dan memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi perilaku serta lingkungannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sehingga mendorong kemandirian belajar.

Maknanya, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, akan melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku mereka dalam belajar dan mencapai tujuan belajar yang diinginkan, sehingga tidak ada penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan (Zimmerman, 1989). Selain *self-regulated learning*, konformitas juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi (Avico & Mujidin, 2014; Khomariyah, 2017; Noviarta, 2019; Rahmawati & Kustanti, 2019; Anam, 2017). Konformitas yang merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, menurut beberapa ahli mendefinisikan konformitas sebagai perilaku yang sama dengan orang lain yang didorong oleh keinginan sendiri maupun di luar individu itu sendiri, serta tekanan yang dirasakan seseorang untuk menyesuaikan terhadap aturan-aturan, tuntutan, bersedia menerima nilai-nilai kehidupan orang lain yang berbeda, karakteristik yang berbeda dan tidak menentang norma yang ditetapkan kelompok yang memiliki pengaruh kuat bagi individu untuk melakukan sesuatu itu baik ataupun buruk (Baron & Byrne, 2005; Siagian, 1995; Sunaria, 2006; Kartono & Gulo, 2000; Nurdjayadi, 2001; Bark, 1993; Wiggins, 1994). Adanya konformitas membuat individu merasa dianggap, dihargai, untuk diakui pada suatu kelompok, di mana kecenderungan perubahan perilaku individu dalam suatu kelompok tersebut dapat menyamakan persepsi, opini serta perilaku yang sesuai dengan kelompok (David & Frank, 2003; Myers, 2008; Rushut, 2008; Brehan & Kassin, 2013; Taylor, dkk, 2009; Franzoni, 2009). Ditekankan juga oleh Azzahra (2019) bahwa konformitas menjadi faktor eksternal yang mendukung perilaku prokrastinasi akademik yang dapat mempengaruhi individu dari lingkungan, baik orang tua, teman, dan juga lingkungan, konformitas negatif di mana individu mengikuti perilaku kelompok yang tidak mendukung perilaku produktif salah satunya pada mahasiswa adalah mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan menyelesaikannya sesuai *deadline* yang telah ditentukan. Konformitas sendiri mampu memotivasi individu, di mana pada lingkungan yang mendukung akan memudahkan individu dalam mengatur waktu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari dua kata, yaitu *pro* yang berarti “maju atau mendukung” dan *crastinus* yang berarti “besok” (Klein, 2007), sehingga beberapa

ahli mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penangguhan atau penundaan dalam mengerjakan tugas yang seharusnya dilakukan dan memilih melakukan aktivitas lain, menghabiskan waktu dengan kegiatan lain yang tidak mendukung dalam menyelesaikan tugas yang secara sadar perilaku tersebut menjadi kebiasaan buruk yang berakibat buruk bagi diri sendiri dan orang lain (Ferrari, 1991; Solomon & Rothlum, 1998; Steel, 2007; Ghufroon & Rini, 2014; Akinsola, Tella & Tella, 2007; Sinaga, 2010; Green, 1982; Senecal, dkk, 2005; Ilfiandra, 2010; Millgram, 2004; Schouwenburg, 2005; Latief, 2015).

Prokrastinasi akademik secara operasional sebagai suatu kecenderungan individu menunda, menyelesaikan tugas yang dapat diamati atau diukur dari ketidakmampuan individu memenuhi target waktu, ketidaktepatan menepati rencana yang dibuat, perasaan tidak nyaman karena menunda tugas, ketakutan karena merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan keraguan terhadap diri sendiri.

Ferrari (1995) yang menyebutkan bahwa karakteristik prokrastinasi akademik dapat diukur dari kecenderungan individu :

- 1) *Perceived time*, kegagalan dalam menepati *deadline*;
- 2) *Intention action*, keinginan dan kenyataan tidak terwujud pada tindakan sehingga gagal menyelesaikan tugas;
- 3) *Emotional distress*, perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi akademik;
- 4) *Perceived ability*, keyakinan pada kemampuan diri.

### ***Self-regulated Learning***

Zimmerman (1986) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan individu dapat secara aktif mengelola proses belajar untuk dirinya sendiri, mulai dari secara metakognisi, semangat dan pembiasaan. Secara metakognisi, individu dapat meregulasi diri dan merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mampu mengevaluasi diri selama proses belajar. Secara semangat atau motivasi, individu memiliki kemauan dan keyakinan diri dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Selain itu, pada pembiasaan atau *behavior*, individu mampu menata keadaan lingkungan belajar agar lebih mendukung proses belajar lebih optimal dalam belajar.

Santrock (2008) *self-regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar adalah mengelola diri untuk dapat mengendalikan diri dan belajar mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku yang mendukung proses belajar. Pendapat ahli lainnya, Zimmerman (1986) bahwa *self-regulated learning* adalah pengelolaan yang berkaitan dengan bagaimana diri mampu membangkitkan kognisi, afeksi serta tindakan dapat sesuai dengan apa yang direncanakan dan mengevaluasi *feedback* yang sesuai pada pencapaian yang telah direncanakan. Corno & Mandinach (1983), mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai usaha individu dalam beraktivitas khususnya belajar, dengan melibatkan proses metakognisi yang mencakup perencanaan dan pemantauan, serta afeksi pada diri individu. Hal senada juga dikemukakan oleh Butler, dkk (1995), yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan usaha aktif dari individu dalam mencapai tujuan, dengan merencanakan aktivitas belajarnya dan melibatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku.

*Self-regulated learning* secara operasional adalah kemampuan individu untuk merencanakan strategi, mengatur diri, mengevaluasi aktivitas belajar dalam upaya mencapai

tujuan dengan didasari rasa ingin tahu, keinginan mencoba hal baru, dorongan menyelesaikan tugas, menyeleksi lingkungan belajar, memanfaatkan lingkungan, dan menciptakan situasi yang memudahkan bagi individu untuk menyelesaikan berbagai tugas.

Zimmerman (1989) yang menyebutkan bahwa karakteristik *self-regulated learning* dapat diukur dari aspek-aspek yang telah disebutkan :

- 1) Metakognisi, kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi.
- 2) Motivasi, pendorong yang ada pada diri individu;
- 3) Perilaku, mengatur diri individu untuk mampu menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

### **Konformitas**

Konformitas sebagai perilaku untuk menyamakan dengan orang lain yang didorong oleh keinginan sendiri maupun di luar individu atau lingkungan, serta tekanan yang dirasakan individu untuk menyesuaikan terhadap aturan-aturan, tuntutan, bersedia menerima nilai-nilai kehidupan orang lain yang berbeda, karakteristik yang berbeda dan tidak menentang norma yang ditetapkan kelompok yang memiliki pengaruh kuat bagi individu untuk melakukan sesuatu itu baik ataupun buruk (Baron & Byrne, 2005; Siagian, 1995; Sunaria, 2006; Kartono & Gulo, 2000; Nurdjayadi, 2001; Bark, 1993; Wiggins, 1997).

Konformitas adalah kecenderungan individu melakukan perubahan perilaku agar sesuai dengan kondisi tertentu pada lingkungan, yang dipengaruhi oleh kelompok dan intervensi sosial serta standar kelompok yang diikuti untuk merubah persepsi, opini dan perilaku agar sesuai dengan perilaku yang ada di dalam kelompok (David & Frank, 2003; Rushut, 2008; Brehan & Kassin, 2013; Taylor, dkk, 2009; Franzoni, 2009).

Konformitas secara operasional adalah upaya individu menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau kelompok dengan cara meniru perilaku atau sikap, pemikiran orang lain; beradaptasi dengan lingkungan dan berupaya diterima oleh kelompok karena meyakini perilaku, pendapat, informasi orang lain lebih baik sehingga layak diikuti; sepakat dengan kelompok; menilai norma-norma sosial adalah mutlak; taat pada otoritas dan kelompok, serta memiliki solidaritas yang tinggi.

Taylor (2009) yang menyebutkan bahwa konformitas dapat diukur dari perilaku :

- 1) Peniruan, keinginan individu untuk sama dengan orang lain;
- 2) Penyesuaian, keinginan individu untuk bisa diterima oleh orang lain;
- 3) Kepercayaan, semakin individu percaya pada informasi yang diberikan orang lain atau anggota dalam kelompok, maka akan semakin tinggi tingkat konformitas;
- 4) Kesepakatan, sesuatu yang menjadi keputusan bersama dan menjadi kekuatan sosial;
- 5) Ketaatan, respon yang timbul akibat dari kesetiaan atau ketundukan individu pada otoritas tertentu.

## METODE PENELITIAN

### Subjek

Subjek yang digunakan dalam pengambilan data untuk penelitian ini adalah 202 orang mahasiswa S1 semua jurusan, aktif pada masa perkuliahan semester ganjil tahun ajaran 2020/2021, dan sedang melakukan perkuliahan di masa pandemi. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *quota sampling*.

### Pengembangan Alat Ukur

Penelitian ini pada skala prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*, dan konformitas dengan metode pengumpulan data menggunakan angket dalam bentuk skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*, skala tersebut dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap suatu fenomena yang terdiri atas lima jawaban alternatif. Penyusunan skala prokrastinasi akademik dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yakni, *perceived time, intention-ecction, emotional distress, perceived ability*. Penyusunan skala *self-regulated learning* dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yakni, metakognisi, motivasi dan perilaku. Sedangkan penyusunan skala konofrmitas dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Taylor (2009) yakni, peniruan, penyesuaian, kepercayaan, kesepakatan, dan ketaatan.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *Statistic Package for Social Science for windows* (SPSS) 20.0, variabel *self-regulataed learning* diperoleh nilai t sebesar -1,860 dan signifikansi ( $p = 0,044 > 0,05$ ), yang artinya *self-regulated learning* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Membuktikan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terbukti.

Variabel konformitas memperoleh nilai t 1,294 dan signifikansi ( $p = 0,037 < 0,05$ ), yang artinya ada hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terbukti.

Secara parsial diperoleh harga koefisien  $F = 2,625$  pada  $p = 0,045$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini memberikan makna bahwa variabel *self-regulated learning* dan konformitas secara bersama-sama memberikan pengaruh yang sangat signifikan pada variabel prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat korelasi antara *self-regulated learning* dan konformitas dengan prokrastinasi akademik dapat diterima atau terbukti.

## PEMBAHASAN

Secara empiris, terbukti bahwa mahasiswa-mahasiswa yang menjadi subyek penelitian ini ketika memiliki *self-regulated learning* yang tinggi akan mampu merencanakan strategi belajar, mengorganisir, mengatur, dan menginstruksi dirinya sendiri agar dapat

menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan *deadline*. Seperti disebutkan Zimmerman (1997) bahwa individu dengan *self-regulated learning* akan menunjukkan kemampuannya untuk dapat secara aktif mengelola aktivitas dalam proses belajar untuk dirinya sendiri, mulai dari secara metakognisi, motivasi dan juga perilaku mereka.

Adanya *self-regulated learning* yang kuat, membuat mahasiswa mampu mengatur waktu sehingga setiap aktivitasnya adalah berharga karena tidak menyia-nyiakan waktu saat mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan. Melalui *self-regulated learning* yang dimiliki, terutama dengan kemampuan metakognisinya, mahasiswa dapat mengelola waktu, membuat perencanaan penyelesaian tugas-tugas dan mengatur strategi belajar yang tepat bagi dirinya agar setiap tugas yang diberikan dapat diselesaikan sesuai rencana dan tidak ada perasaan cemas karena telah menundanya. Pengaturan waktu dalam mengerjakan tugas sesuai skala prioritas serta urutan *deadlinenya* atau sesuai tingkat kesulitan tugas membutuhkan dorongan dari dalam individu sehingga seluruh aktivitas belajar yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik. Termasuk lingkungan yang menunjang pengerjaan tugas, juga perlu diperhatikan agar konsentrasi tinggi dapat dibangun mahasiswa saat mengerjakan berbagai tugas perkuliahan. Misalnya kebosanan mengerjakan tugas atau melaksanakan tugas di rumah selama situasi pandemic, dapat diatasi dengan mencoba menciptakan situasi kamar atau lingkungan belajar yang lebih menyenangkan. Bahkan meski situasi pandemi masih mengharuskan menjaga jarak, café atau resto yang menyediakan fasilitas musik dan *wifi* masih dapat dimanfaatkan sejauh pengunjung menerapkan protokol kesehatan. Upaya menciptakan lingkungan yang menyenangkan dalam belajar merupakan bagian dari kemampuan *self-regulated learning* yaitu mengupayakan agar konsentrasi belajar tetap terjaga, terutama saat harus menyelesaikan berbagai macam tugas.

Secara umum hal ini dapat dipahami karena di usianya, mahasiswa yang termasuk remaja akhir dan dewasa awal ini cenderung membangun komunitas teman sebaya yang memiliki kesamaan minat, pemikiran juga kebiasaan-kebiasaan. Kesamaan dalam berbagai hal tersebutlah yang memperkuat konformitas mereka sehingga tanpa disadari dalam perilakunya, mahasiswa cenderung meniru, bahkan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan atau individu-individu di sekelilingnya agar diterima oleh kelompok yang diikutinya. Kecenderungan mahasiswa untuk percaya keyakinan anggota dalam kelompok atau orang yang dianggap patut untuk ditiru, membuat mereka mengikuti kesepakatan yang dibuat oleh kelompok, serta taat pada aturan atau memiliki sikap solidaritas yang tinggi. Oleh karena itu, konformitas dapat mengarahkan individu pada perilaku positif atau negative tergantung pada kelompok yang diikuti atau ditirunya. Ketika kelompok atau orang-orang yang dirasakan memiliki kesamaan minat atau pemikiran tersebut bertindak atau berperilaku positif, maka tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan konformitas pada perilaku positif. Namun, ketika kelompok atau orang-orang yang ditiru atau diikuti cenderung bersikap atau berperilaku negatif, maka konformitas yang dilakukan mahasiswa akan bernilai negatif pula.

Konformitas yang menurut Taylor (2009) merupakan kecenderungan individu untuk melakukan perubahan perilaku agar sesuai dengan kondisi pada lingkungan, sangat dipengaruhi oleh kelompok dan intervensi sosial sesuai dengan standart kelompok yang diikuti dengan perubahan pandangan persepsi, opini, dan perilaku agar sesuai dengan aturan atau kesepakatan dalam kelompok. Oleh karena itu ketika remaja melakukan konformitas terhadap perilaku negatif kelompok atau teman-temannya, seperti misalnya menunda

pengengerjaan tugas, sebenarnya hal tersebut dilakukan mahasiswa sebagai upanyanya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya atau agar diakui keberadaannya dalam kelompok atau komunitas tersebut.

Mahasiswa yang memiliki dorongan kuat untuk diterima dalam kelompok tetapi memiliki *self regulated learning*, cenderung lebih mampu mengendalikan diri dan memilih mana yang terbaik bagi dirinya meskipun hal tersebut dapat beresiko tidak diterima atau dikucilkan oleh kelompoknya. Bahkan tidak jarang, mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi, pada akhirnya dapat memberikan pengaruh positif terhadap anggota kelompok lainnya sehingga justru menurunkan prokrastinasi mereka. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang *self regulated learning*nya tinggi memiliki perencanaan yang baik dan dapat mengontrol diri pada keyakinan diri untuk dapat mengerjakan tugas atau pekerjaan yang diberikan dengan baik, sehingga mereka justru memberi pengaruh positif pada kelompok yang memiliki kebiasaan-kebiasaan buruk.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis data dengan teknik statistik analisis regresi linier berganda secara simultan yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Secara simultan hasil data yang diperoleh adalah ada hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sedangkan *self-regulated learning* dan konformitas secara bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti terbukti. Semakin tinggi *self-regulated learning* dan semakin rendah konformitas, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan semakin rendah *self-regulated learning* dan tinggi konformitas, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### **SARAN**

1. Bagi subjek penelitian, subjek diharapkan untuk dapat mengatur waktu agar dapat mengerjakan tugas sesuai dengan *deadline*. Subjek penelitian juga diharapkan untuk lebih yakin terhadap kemampuan diri sendiri, mampu mengontrol diri, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Cara yang dapat dilakukan oleh subjek sebagai mahasiswa dapat dengan membuat daftar tugas-tugas yang dikerjakan pada buku catatan yang merupakan salah satu untuk meningkatkan *self-regulated learning* individu, dan perlu untuk mencoba mendisiplinkan diri pada jadwal yang telah dibuat dan melihat apa saja kegiatan yang perlu diprioritaskan. Karena konformitas sendiri merupakan salah satu tugas perkembangan pada usia subjek penelitian, perlunya untuk mengikuti dan mampu meningkatkan *self-regulated learning* terutama pada penyelesaian tugas-tugas, subjek sebagai mahasiswa perlu untuk mengendalikan diri dan mampu memilah lingkungan dan teman yang baik dan mendukung penyelesaian studi tepat waktu. Cara untuk meningkatkan *self-regulated learning* sendiri dapat dengan mengikuti pelatihan atau lebih membaca dan meningkatkan kualitas diri pada bacaan tentang pskoedukasi, khususnya tentang *self-regulated learning*.

2. Bagi dosen, sebagai pengajar dalam menghadapi permasalahan prokrastiasi akademik pada mahasiswa, dapat dilakukan dengan menjalin komunikasi dua arah yang lebih fleksibel dan efektif untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan motivasi dan memberikan tugas yang lebih aplikatif pada masing-masing individu. Di mana dosen membutuhkan *effort* lebih dalam memantau, sehingga dapat menunjuk asisten dosen untuk membantu selama proses pengerjaan atau kuliah berlangsung.
3. Bagi kampus, perlunya menyediakan sarana prasana sesuai dengan kebutuhan para mahasiswa untuk dapat mengerjakan tugas lebih baik. Membuat ruangan yang dapat menunjang motivasi dari kelengkapan buku, tempat yang nyaman, sehingga dapat merangsang ide-ide untuk membantu mahasiswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan, serta menyediakan pelatihan dan psikoedukasi pada mahasiswa agar penurunan angka pada perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti hanya meneliti prokrastinasi akademik. Peneliti lain dapat mengadakan penelitian prokrastinasi dalam bidang pekerjaan maupu umum. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas prokrastinasi akademik untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor *self efficacy*, *self esteem*, gaya pengasuh orang tua, kondisi lingkungan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfina, Irma. (2014). Hubungan Self-regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Prikoborneo* 2(1). ISSN : 2477-2666/ E-ISSN : 2477-2674.
- Anam, Khoirul. (2017). Hubungan antara Konformitas dan Dukungan Sosisla Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 2 Samarinda. *eJournal Psikologi* 5(1), 1-11. ISSN 2477-2647.
- Arifin, S. (2019). Mengatasi Kasus Prokrastinasi Akademik dengan BKG-Pro E-Learning. *Artikel Nadlatul Ulama Press - Online*. Diunduh dari : <https://www.nu.or.id/post/read/112135/mengatasi-kasus-prokrastinasi-akademik-dengan-bkg-pro-e-learning>, 3 Agustus 2020.
- Avico, Rico Septian., & Mujidin. (2014). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bengkulu yang Bersekolah di Jakarta. *Empathy – Jurnal Fakultas Psikologi* 2(2). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. ISSN : 2303-114X.
- Azzahra, Annisa. (2019). Hubungan Antara Konformitas dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Samarinda. *Psikoborneo* 7(1), 1-15.

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid II Edisi Kesepuluh* (terjemahan Djuwita, R.) Jakarta : Erlangga.
- Binder, K. (2000). *The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*. Ottawa: Carleton University.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. journal.uinsgd.ac.id
- Ferrari, J.R., (1991). Self Handicapping by Procrastination: Protecting SelfEsteem Social-Esteem, or Both?. *Journal of Research in Personality*.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Viodance*. New York : Plenum Press.
- Ghufron, M.Nur., & Rini Risnawati. (2010). *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar – Ruz Media.
- Hardyanto, J. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa UKSW. *Tugas Akhir*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Kartono, K & Gulo, D. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya.
- Khomariyah, Lailatul. (2017). <sup>3</sup> Hubungan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kertosono. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Malang.
- Kurniandari, R. (2020). Update Sebaran Virus Corona Indonesia Senin (9/11/2020) : DKI Catat 1.124 Kasus Sembuh, Jabar 920. *Artikel online*. Diunduh dari <https://ternate.tribunnews.com/2020/11/09/update-sebaran-virus-corona-indonesia-senin-9112020-dki-catat-1124-kasus-semuh-jabar-920>, 9 Nopember 2020.
- Lailatul, T. (2018). Tingkat *Self Regulated Learning* Peserta Didik pada Pembelajaran IPS Di Prhatumnuk Suankulrb School Thailand dan SMP Negeri 2 Jember.
- Latief, Pratiwi Marisa. (2015). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial <sup>3</sup> Teman Sebaya dengan Prokrastiasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Prambanan. *Artikel E-Journal Bimbingan dan Konseling* 10(4).
- Latifah, & Damajati. (2018). Hubungan *Self Regulated Learning* dan *Self Esteem* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi* 5(3).

- Millgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, A. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality* 22, 197-212. <https://psycnet.apa.org/record/1989-08448-001>.
- Mukaromah, V. F. (2020). Update Corona Dunia 9 November : 50,7 Juta Orang Terinfeksi Covid-19. *Artikel online*. Diunduh dari : <https://www.kompas.com/tren/read/2020/11/09/075100665/update-corona-dunia-9-november-507-juta-orang-terinfeksi-covid-19?page=all> , 9 Nopember 2020.
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(1), 45-52.
- Rahmawati, Alfiyanti., & Kustanti, Erin Ratna. Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Prososial pada Siswa SMP KY Ageng Giri di Pondok Pesantren Girikesumo, Mranggen Demak. *Jurnal Empati* 8(4), 24-29.
- Rustam, A. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Universitas Syiahkuala*, 4(1).
- Saraswati, Putri. (2017). Strategi Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah* 9(3). DOAJ 2541-2965.
- Savira, Fitri, & Suharsono, Yudi. (2013). Self-Regulated Learning (SLR) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapa*. ISSN : 2301-8267. Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Malang.
- Siagian, S. (1995). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: Bina Aksara.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1989). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology* 31. [http://all.successcenterohio-state.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper.htm](http://all.successcenterohio-state.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm).
- Steel, Piers. (2007). The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure Psychological. *Bulletin Journal* 133(1).
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Searas, D.O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi XII*. Jakarta : Kencana.
- Tice, D.M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health : The Cost and Benefits of Dawdling. *Psychological Science* 8, 454-458.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Anima Indonesian Psychological Journal* 22, 17-25.

Ursia, N.R , Siaputra, I.B & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora* 17(1), 1-18.

Wiggins, David. (1997). Languages as Social Objects. *Philosophy* 72(282), 499-524.

2

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology* 81(3), 329-339.

Zimmerman, B. J., & Pons, M. (1990). Student differences in self regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology* 82, 51-59.

Zimmerman, B.J., & DH Schunk. (2001). *Self Reulated Learning and Academic Achievment : Theorotical Perspectives. Second Edition*. Taylor & Francis e-Library. E-book. ISBN 1-4106-0103.

# Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

## ORIGINALITY REPORT

%**5**

SIMILARITY INDEX

%**5**

INTERNET SOURCES

%**5**

PUBLICATIONS

%**2**

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

**1**

[ojs.uma.ac.id](http://ojs.uma.ac.id)

Internet Source

%**2**

**2**

[repository.usd.ac.id](http://repository.usd.ac.id)

Internet Source

%**2**

**3**

[repository.unj.ac.id](http://repository.unj.ac.id)

Internet Source

%**2**

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE  
BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES < 2%