

**MEMODIFIKASI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DENGAN
MENGOPTIMALKAN *SELF-REGULATED LEARNING*****Restu Yulia Hidayatul Umah**

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email:umah@iainponorogo.ac.id

Abstract: Independent learning is needed by students so that they can achieve achievement in their studies. However, many students know that students have carried out academic procrastination, behavior-procrastination, or complete academic tasks. Academic procrastination is caused by the lack of optimal student learning in independent learning. Therefore, research on optimizing self-regulated learning for reading student academic procrastination is very relevant to do. Research with this mixed-method has found that students have had the opportunity to learn to help things inside and outside themselves using self-regulated learning strategies by analyzing, managing, implementing, monitoring, regulating, and metacognition. The results of calculations using SPSS show a significant average difference between before the self-regulated learning treatment is carried out and after learning, which means that self-regulated learning refers to the student's academic procrastination being declared effective.

Abstrak: Self-regulated learning sangat dibutuhkan mahasiswa agar mereka mampu mencapai prestasi dalam belajarnya. Namun banyak mahasiswa secara sadar mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik yakni suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik ini disebabkan karena kurang optimalnya mahasiswa dalam self-regulated learning. Oleh karena itu penelitian tentang optimalisasi self-regulated learning untuk memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian dengan mixed methods ini telah menemukan bahwa mahasiswa telah mendapatkan kesempatan untuk belajar mengatur hal-hal dalam diri dan di luar dirinya yang menggunakan strategi self-regulated learning dengan cara menganalisis, merencanakan, mengimplementasi, memonitoring, memodifikasi dan metakognisi. Hasil perhitungan menggunakan SPSS terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan self-regulated learning dan sesudah dilakukannya perlakuan self-regulated learning yang berarti pelaksanaan perlakuan self-regulated learning tersebut untuk memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa dinyatakan efektif.

Keywords: Prokrastinasi, prokrastinasi akademik mahasiswa, *self-regulated learning*

Copyright (c) 2021 Restu Yulia Hidayatul Umah

Received 15 September 2020, Accepted 30 Desember 2020, Published 20 Januari 2021

PENDAHULUAN

Era globalisasi menuntut sumber daya manusia yang cerdas. Dalam hal ini, mahasiswa dengan berbagai pengetahuan, ilmu, dan gagasan yang dimiliki berperan sebagai *agent of change* yang mendorong seluruh masyarakat agar bergerak untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi. Selain itu mahasiswa hendaknya bisa menjadi generasi yang handal, berkomitmen terhadap kemajuan bangsa, dan mempunyai intelektual akademik yang baik. Oleh karenanya penting bagi mahasiswa untuk menggali dan meningkatkan potensi diri sendiri, salah satunya yaitu pengaturan dalam dirinya sendiri.

Mahasiswa tidak lepas dari keharusan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya di setiap mata kuliah dan dituntut untuk menyerahkannya tepat waktu. Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai dosen pengampu mata kuliah yang memberi tugas pada mahasiswa, peneliti menemukan mayoritas mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya menunggu batas waktu penyerahan tiba. Apabila di sela-sela waktu sebelum batas penyerahan ditanyakan tentang tugas tersebut mereka menjawab belum selesai bahkan belum dikerjakan sama sekali dengan berbagai alasan. Ada juga yang menanyakan tentang tugasnya sehari sebelum batas waktunya, padahal untuk pengerjaannya diberikan waktu yang cukup lama. Selain itu adapula yang menyerahkan tugas tersebut melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Hal ini menjadikan hasil tugas mereka kurang optimal. Mahasiswa tidak dapat mengelola waktu belajarnya, mereka kurang memiliki pengetahuan tentang cara belajar efektif, sehingga ini menyebabkan pada kebiasaan mereka yang suka mengulur-ngulur atau menunda-nunda waktu di dalam belajar.

Pada saat menghadapi tugas ataupun pekerjaan, seseorang yang lebih condong untuk melakukan penundaan atau tidak cepat dalam memulai serta tidak memperdulikan penundaan tersebut apakah memiliki alasan atau tidak. Menunda-nunda disetiap mengerjakan suatu tugas disebut prokrastinasi.¹ Sedangkan secara sadar seseorang melakukan penundaan pada tugas akademik atau kuliah yang dilakukan siswa atau mahasiswa dengan tidak memperhatikan waktu, melakukan kegiatan lain yang tidak penting, tidak bertujuan, dan dirasa lebih menyenangkan merupakan perilaku prokrastinasi akademik.

Fenomena di atas peneliti ingin mengetahui seberapa banyak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan melakukan observasi awal secara acak pada mahasiswa, dari 55 mahasiswa terdapat 48 mahasiswa yang mengaku sering menunda untuk

mengerjakan tugas kuliah dengan alasan utama yaitu sulit dalam pengaturan waktu antara perkuliahan dengan kegiatan di luar kuliah/kampus dan belum munculnya *mood* yang baik untuk mengerjakan tugas kuliah, bahkan lebih menyukai melakukan kegiatan-kegiatan lain yang dirasa lebih menarik seperti ngopi, *hangout*, main *game*, menonton film, membaca novel dan lain sebagainya. Jika hal ini terjadi pada mayoritas mahasiswa dan dilakukan secara terus menerus tanpa adanya pembenahan atau perbaikan ditakutkan akan menjadikan kebiasaan sampai lulus nanti bahkan ketika sudah bekerja dan menjadikan ancaman bagi pelakunya. Akibat melakukan prokrastinasi ialah salah satunya menimbulkan keburukan pada kinerja akademiknya termasuk kebiasaan belajar yang tidak baik, menurunnya motivasi belajarnya, kurang baiknya nilai akademik, bahkan akan membuat kegagalan yang fatal atau *drop out* pada seseorang yang melakukannya.²

Berbagai tuntutan tugas yang dibebankan, mahasiswa membutuhkan keterampilan dan kemampuan dalam menata kegiatan belajar, mengontrol perilaku diri, memahami arah, tujuan, dan sumber-sumber yang dapat menyokong dirinya untuk belajar. Pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dibutuhkan mahasiswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu dalam menyesuaikan dan mengendalikan diri, utamanya jika dalam melalui tugas-tugas yang dianggap sulit.³ *Self-regulated learning* sebagai kemampuan dalam belajar untuk berperan aktif mengikuti proses belajarnya baik secara behavioral motivasional, mapupun metakognitif.⁴ *Self-regulated learning* bukan keterampilan kinerja akademik atau kemampuan mental, melainkan merupakan proses pengaturan diri sendiri dimana pembelajar merubah kemampuan mentalnya menjadi keterampilan akademik.⁵ *Self-regulated learning* juga dapat diartikan sebagai “mengatur atau mengarahkan diri dalam belajar” atau “belajar dengan pengarahan atau pengaturan diri sendiri”.⁶ Hal ini yang berarti *self-regulated learning* merupakan proses menggerakkan individu dalam pengelolaan

¹ M. Nur Ghufon and Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, cetakan II (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2017), 151.

² Layyinatul Syifa, Sunawan, and Eko Nusantoro, “Prokrastinasi Akademik Pada Lembaga Kemahasiswaan Dari Segi Konsep Diri Dan Regulasi Diri” 7, no. 1 (2018).

³ Richard Allen Carter Jr et al., “Self-Regulated Learning in Online Learning Environments: Strategies for Remote Learning,” *Information and Learning Sciences*, 2020.

⁴ Barry Zimmerman, “Self Regulated Learning,” *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17.

⁵ Barry Zimmerman, “Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview,” *Theory into Practice* 41, no. 2 (2002): 64–67.

⁶ M. Nur Ghufon, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar,” *Journal of Empirical Research in Islamic Educational* 2, no. 1 (2014): 136–49.

perilaku, emosi, dan pikiran agar berhasil mengarahkan serta mengatur pengalaman belajarnya.

Dari hasil penelitian Purnamasari⁷ dan Fitriya dengan Lukmawati,⁸ terdapat hubungan negatif yang berarti antara *self-regulation* dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, semakin tinggi tingkat *self-regulation* mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-regulation* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas-tugas akademiknya. Variabel *self-regulation* mempengaruhi atau menjadi prediktor variabel prokrastinasi menyelesaikan tugas.⁹ Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak menutup kemungkinan tanpa adanya kemampuan *self-regulated learning* sulit bagi mahasiswa untuk memaksimalkan potensi akademiknya, yang dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang lebih cenderung untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas kuliahnya (prokrastinasi). Sehingga dapat diduga bahwa fenomena prokrastinasi akademik mahasiswa disebabkan karena kurang optimalnya mahasiswa dalam *self-regulated learning*. Oleh karena itu peneliti ingin mengoptimalkan *self-regulated learning* untuk memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian di lakukan di Jurusan PGMI Fatik IAIN Ponorogo pada tahun 2019 pada 48 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah *mixed methods research* di mana penelitiannya menggabungkan antara penelitian kuantitatif dengan kualitatif.¹⁰ Penelitian kuantitatif dengan jenis *pre-experimental design*¹¹ untuk menjawab persoalan tentang tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa serta keefektivan pengoptimalan *self regulated learning* dalam memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Sedangkan penelitian kualitatif dengan jenis diskriptif kualitatif untuk mendiskripsikan proses

⁷ Evita Tri Purnamasari, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum," 2014.

⁸ Fitriya and Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang," 2016.

⁹ Adel El-Adl and Hussain Alkharusi, "Relationships between Self-Regulated Learning Strategies, Learning Motivation and Mathematics Achievement.," *Cypriot Journal of Educational Sciences* 15, no. 1 (2020): 104–111.

¹⁰ José F. Molina-Azorin and Michael D. Fetters, *Building a Better World through Mixed Methods Research* (SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 2019).

¹¹ Bridgid Finn, "Exploring Interactions between Motivation and Cognition to Better Shape Self-Regulated Learning," *Journal of Applied Research in Memory and Cognition* 9, no. 4 (2020): 461–467.

pengoptimalan *self regulated learning* dalam memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa.

KAJIAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda menyelesaikan suatu tugas disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku seseorang yang sering menunda-nunda dari segi pekerjaan ataupun tugas yang semestinya diselesaikan tepat waktu. Kebanyakan, orang pernah melakukan prokrastinasi mulai dari seorang yang bekerja, pengajar, siswa serta mahasiswa. Mayoritas mereka yang melakukannya tidak menyadari ketika mereka melakukan prokrastinasi. Seseorang tanpa menyadari akan penundaan suatu pekerjaan atau tugas yang akan membuat sebuah kebiasaan dan akan terperosok di dalamnya.¹²

Prokrastinasi bisa terjadi dimanapun tempatnya atau pekerjaannya, salah satunya yaitu di wilayah akademik yang biasanya terjadi pada peserta didik baik itu siswa maupun mahasiswa. Penundaan yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang di wilayah akademik disebut prokrastinasi akademik. Seperti penundaan terhadap pengerjaan tugas, penundaan untuk belajar, penundaan masuk kelas dan sebagainya. Penundaan ini biasanya dilakukan oleh pelaku dengan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lainnya yang dirasa lebih menyenangkan untuknya yang akan menyebabkan kerugian pada diri sendiri.

Seseorang yang sering mengulang kembali melakukan penundaan merupakan gambaran dari ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi, ciri lainnya tersebut antara lain:¹³

1. Pelaku prokrastinasi lebih menyukai menunda pekerjaan.
2. Ada ketakutan untuk menyelesaikan.
3. Memilih melakukan aktivitas lain.
4. Kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Rothblum, terdapat 3 faktor yang menjadi penyebab dalam prokrastinasi, yaitu:¹⁴

¹² Jane B Burka and Lenora M Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do It Now* (America: Da Capo Press, 2008), 9.

¹³ Burka and Yuen, *Procrastination: Why You Do It, What to Do It Now*.

¹⁴ Warsiyah, "Perilaku Menyontek Mahasiswa Muslim (Pengaruh Tingkat Keimanan, Prokrastinasi Akademik Dan Sikap Terhadap Menyontek Pada Perilaku Menyontek Mahasiswa)" (IAIN Walisongo, 2013).

1. takut gagal (*fear of failure*) merupakan suatu kehendak yang mengalami rasa bersalah jika tidak bisa menggapai tujuan (gagal);
2. tidak menyukai tugas (*aversive of the task*) ada hubungannya dengan perasaan tidak senang dengan tugas atau pekerjaan yang dimiliki. Perasaan yang berlebihan mengenai pembebanan, ketidak puasan, dan tidak menyukai untuk menjalankan tugas yang diberikan;
3. sifat menggantungkan diri pada orang lain dan sering memerlukan bantuan, berlebihan dalam mengambil resiko, kurang tegas dalam bersikap, pemberontak, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Self-regulated Learning

Seorang mahasiswa yang berhasil menjalani proses pendidikannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu *self-regulation*. Dalam kegiatan belajar istilah *self-regulation* dikenal sebagai *self-regulated learning*. Secara timbal balik *self-regulated learning* tidak hanya ditentukan oleh proses dari dalam individu saja tetapi juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan dan perilaku.¹⁵

Tentang belajar efektif, *self-regulated learning* banyak menggabungkan antara perilaku disiplin diri, motivasi, dan pengetahuan.¹⁶ Peserta didik yang sedang belajar menggunakan pengaturan diri dalam belajar yang baik, akan bisa lebih mengenali dirinya dan bisa memahami teknik mereka dalam belajar. Peserta didik dapat memahami *style* belajar yang sesuai dengan dirinya, sehingga mereka dapat memecahkan persoalan dan hambatan-hambatan belajar yang dialami.

Dalam kegiatan pembelajaran diperlukannya sebuah strategi untuk mencapai tujuan pembelajaran yang baik. Begitupula *self-regulated learning*. Tipe-tipe dalam strategi *self-regulated learning* antara lain *self-evaluating, organizing and transforming, goal-setting and planning, seeking information, keeping records and monitorin., environment structuring, self-consequeting, rehearsing and memorizing, seeking social assistanc, reviewing records*, dan *Other*.¹⁷ Sedangkan langkah-langkah membangun dan menerapkan strategi pembelajaran dalam *self-regulated learning* antara lain; 1) *Analyze*: mengenai tujuan sebuah pembelajaran, bagian-bagian penting dalam tugas, kesesuaian karakteristik pribadi, dan gaya dalam pembelajaran yang berguna dan potensial; 2) *Plan*; menyusun rencana: diberikan tugas ini....

¹⁵ Zimmerman, "Self Regulated Learning."

¹⁶ Philip H. Winne, "Improving Measurements of Self-Regulated Learning," *Educational Psychologist* 45, no. 4 (2010): 267–276.

harus dilakukan.... sesuai.... untuk kriteria ini.... saya harus menggunakan teknik ini....; 3) *Implement*: penggunaan rencana untuk meningkatkan pembelajaran dan ingatan; 4) *Monitor*: menilai kemajuan sasaran untuk penentuan seberapa baik gaya belajar yang dilakukan; 5) *Modify*: meneruskan penggunaan strategi adalah penilaian positif, modifikasi perencanaan apabila tampak kurang memadai dari kemajuan; 6) *Metacognitive knowledge*: berpedoman untuk melakukan sesuai langkah-langkahnya.¹⁸

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa PGMI angkatan 2017 sebanyak 194 mahasiswa, peneliti menggunakan angket dalam penggalian datanya. Berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik mahasiswa yang telah diberikan kepada mahasiswa tersebut, dapat dilihat dalam diagram lingkaran berikut.

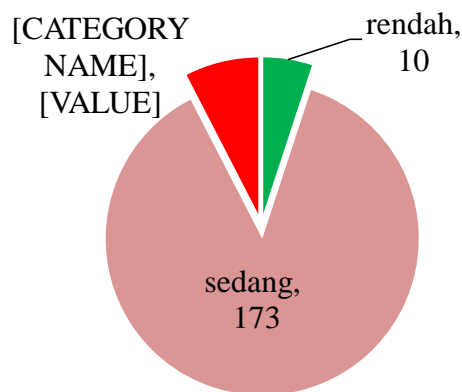


Diagram 1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Diagram lingkaran tersebut terlihat bahwa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori rendah ada 10 mahasiswa, kategori sedang 173 mahasiswa, dan kategori tinggi 15 mahasiswa. Dari 15 mahasiswa berprokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, yang benar-benar bersedia menjadi partisipan adalah 10 mahasiswa.

Untuk lebih jelasnya skor partisipan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan kategori tinggi sebelum mendapatkan perlakuan *self-regulated learning* dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

¹⁷ Zimmerman, "Self Regulated Learning," 7.

Tabel 1.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Sebelum Perlakuan

	Skor Prokrastinasi	Kategori
Partisipan 1	73	tinggi
Partisipan 2	75	tinggi
Partisipan 3	81	tinggi
Partisipan 4	79	tinggi
Partisipan 5	79	tinggi
Partisipan 6	74	tinggi
Partisipan 7	75	tinggi
Partisipan 8	75	tinggi
Partisipan 9	78	tinggi
Partisipan 10	75	tinggi

Setelah dilakukan perlakuan *self-regulated learning*, prokrastinasi akademik mahasiswa mengalami penurunan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Setelah Perlakuan

	Skor Prokrastinasi	Kategori
Partisipan 1	61	rendah
Partisipan 2	51	rendah
Partisipan 3	58	rendah
Partisipan 4	60	rendah
Partisipan 5	59	rendah
Partisipan 6	66	tinggi
Partisipan 7	62	rendah
Partisipan 8	72	tinggi
Partisipan 9	71	tinggi
Partisipan 10	75	tinggi

Berdasarkan tabel tersebut terlihat terjadi penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa setelah mendapatkan perlakuan *self-regulated learning*, meskipun masih terdapat prokrastinasi akademik mahasiswa dengan kategori tinggi. Jika dilihat dari skor sebelum perlakuan, skor prokrastinasinya pun mengalami penurunan.

Proses Pengoptimalan *Self-regulated Learning* dalam memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa

Proses Pengoptimalan *Self-regulated Learning* dalam memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa dengan melakukan perlakuan menggunakan strategi *self-regulated learning* yang meliputi *analyze, plan, implement, monitoring, modify*, dan *metacognitive knowledge*. Lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

¹⁸ Dale H Schunk, *Learning Theories an Educational Perspective* (Kevin M. Davis, 2008), 218.

Pada proses *analyze*, partisipan menunjukkan pengidentifikasian tugas dari persentase yang akan didapat apabila telah menyelesaikan semua tugas, kemudian menginginkan mendapatkan nilai yang baik, dan dapat mengerjakan dengan baik dan benar serta dapat menyelesaikannya tepat waktu. Mengidentifikasi aspek yang penting dalam tugas tersebut, kompetensi yang harus dicapai yaitu aspek sikap yang sesuai dan pengetahuan yang baik. kemudian partisipan mengidentifikasi karakteristik personal dari kekurangan dan kelebihan pada dirinya.

Pada proses *plan*, partisipan menunjukkan perencanaan dari tugas yang didapatkan merupakan tugas penting untuk diselesaikan tepat waktu, dan untuk kriteria yang sudah didapat harus menggunakan teknik yang sesuai untuk bisa menyelesaikannya.

Pada proses *implement*, partisipan menunjukkan penggunaan rencana untuk meningkatkan pembelajaran dan ingatan dengan melakukan pembagian tugas sesuai kemampuan anggota kelompok.

Pada proses *monitoring*, partisipan menunjukkan penilaian kemajuan dari tujuannya untuk menentukan seberapa baik pengerjaan tugas yang dilakukan dan rata-rata mereka melakukan perubahan rencana yang sekiranya diperlukan dan melengkapi rencana yang dirasa belum mencukupi.

Pada proses *modify*, partisipan menunjukkan penerusan penggunaan strategi dengan penilaian positif, memodifikasi perencanaan apabila tampak kurang memadai dari kemajuan. Pemodifikasian dalam melaksanakan pengerjaan tugas disesuaikan dengan perubahan rencana yang telah dilakukan.

Pada proses *metacognitive knowledge*, partisipan menunjukkan dalam menyelesaikan tugasnya berpedoman sesuai langkah-langkah yang telah direncanakan sebelumnya. Mengetahui apa saja yang telah dilakukan, sampai mana mereka mengetahui dan memahami tugasnya. Mengetahui tugas-tugas apa yang harus dikerjakan. Selain itu partisipan dapat merencanakan tujuan yang baik serta merencanakan dalam ketepatan pencapaiannya, sehingga di kemudian hari mahasiswa memiliki rencana kerja yang efektif dan dapat menentukan prioritas utama dengan tepat.

Selama perlakuan, partisipan mendapatkan kesempatan untuk belajar mengatur hal apa saja yang ada di dalam dan luar diri, sehingga partisipan melakukan kegiatan yang ada hubungannya dengan tugas akademik ketika sedang belajar dan tidak melakukan kegiatan lainnya di luar tugas. Selanjutnya mengatur waktu, dengan adanya pengaturan waktu dan

penentuan tujuan maka partisipan dapat terbantu untuk mencapai tujuan belajarnya. Pengaturan waktu yang efektif mampu membuat partisipan mencapai pembelajaran dengan skala prioritas. Selain itu selama perlakuan, partisipan juga mendapatkan kesempatan belajar untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi kejadian dan masalah-masalah yang menghambat dalam belajarnya. Kepercayaan diri meningkat dan membuat partisipan tersebut dapat menemukan pemecahan masalah yang efektif mengenai permasalahan dalam belajarnya. Hal ini membuat partisipan dapat menekan atau meminimalisir penundaan yang terjadi dalam memulai sampai menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Harapan peneliti, setelah dilakukannya pengoptimalan *self-regulted learning*, mahasiswa:

1. Terbiasa menggunakan strategi kognitif yang dapat membantunya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
2. Merencanakan, mengendalikan, dan mengatur emosi serta tingkah lakunya guna menggapai tujuan belajar yang sudah terencana.
3. Menunjukkan keadaptasian terhadap emosi dan motivasi, memiliki tujuan belajar, memiliki kemampuan untuk mengendalikan serta memodifikasinya, dan beradaptasi dengan berbagai tuntutan tugas serta permasalahan akademik yang dialami.
4. Dapat mengusahakan rencana, pengendalian waktu untuk menyelesaikan tugas, memahami cara menemukan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan atau meminta bantuan orang lain jika menemukan kesukaran.
5. Menunjukkan usaha yang kuat untuk mengendalikan serta mengelola tugas-tugas akademik dan lingkungan belajar.
6. Dapat berdisiplin untuk menghindari godaan atau yang menghalangi belajar baik dari internal maupun eksternal, serta tetap menjaga usaha, konsentrasi serta motivasi saat penyelesaian tugas.

Efektivitas *self-regulated learning* dalam memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa

1. Normalitas dan Homogenitas Data

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan kriteria varians data angket yang dinyatakan normal sebagai berikut;

- a. Jika $Sig. (2 - tailed) > \alpha (0.05)$, maka varians data dinyatakan berdistribusi normal
- b. Jika $Sig. (2 - tailed) < \alpha (0.05)$, maka varians data dinyatakan berdistribusi tidak normal

Hasil hitung normalitas angket dengan menggunakan SPSS dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1.3 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		10
Normal Parameters^{a,b}	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	2.59257677
	<i>Absolute</i>	.207
Most Extreme Differences	<i>Positive</i>	.207
	<i>Negative</i>	-.204
Kolmogorov-Smirnov Z		.654
Asymp. Sig. (2-tailed)		.785

Dalam tabel tersebut, terlihat bahwa nilai signifikansi pada *output One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* adalah 0.785 lebih besar dari α (0,05) maka data berdistribusi normal.

Kemudian untuk uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* dengan kriteria varians data angket yang dinyatakan homogen sebagai berikut.

- a. Jika $Sig. > \alpha$ (0.05), maka varians data angket dinyatakan homogen
- b. Jika $Sig. < \alpha$ (0.05), maka varians data angket dinyatakan tidak homogen

Hasil hitung homogenitas angket dengan menggunakan SPSS dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1.4 Test of Homogeneity of Variances

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
4.249	1	18	.054

Dalam tabel tersebut, terlihat bahwa nilai signifikansi pada *output Test of Homogeneity of Variances* adalah 0,054. Karena nilai signifikansi lebih besar dari α ($0,054 > 0,05$) maka varians data dinyatakan homogen.

2. T test

Paired sample t test digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok sampel yang berpasangan. Dengan rumusan hipotesis:

Ho: tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan *self-regulated learning* dan sesudah dilakukannya perlakuan *self-regulated learning*

Ha: ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan *self-regulated learning* dan sesudah dilakukannya perlakuan *self-regulated learning*

Dengan kriteria pengujian:

- a. Jika $Sig. (2 - tailed) < \alpha (0.05)$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka tolak Ho.
- b. Jika $Sig. (2 - tailed) > \alpha (0.05)$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka terima Ho.

Hasil hitung *Paired sample t test* dengan menggunakan SPSS, dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1.5 Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
					Lower	Upper			
<i>Pair 1</i>	VAR00001 - VAR00002	13.9000	7.21803	2.28254	8.73653	19.06347	6.090	9	.000

Tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *output Paired Sample Test* sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha (0,05)$ dan nilai *t* pada *output* tersebut menunjukkan besarnya nilai *t* hitung sebesar 6.090 lebih besar dari $t_{tabel} = t_{\alpha(n-1)} = t_{0.05(9)} = 2.26$. dengan demikian tolak Ho, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan *self-regulated learning* dan sesudah dilakukannya perlakuan *self-regulated learning*.

Dengan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan *self-regulated learning* dan sesudah dilakukannya perlakuan *self-regulated learning*, maka pelaksanaan perlakuan *self-regulated learning* tersebut untuk memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa dinyatakan efektif.

PENUTUP

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori rendah ada 10 mahasiswa, kategori sedang 173 mahasiswa, dan kategori tinggi 15 mahasiswa. Dari 15 mahasiswa berprokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, yang benar-benar bersedia menjadi responden adalah 10 mahasiswa. Terjadi penurunan prokrastinasi akademik setelah mendapatkan perlakuan *self-regulated learning*, meskipun masih terdapat prokrastinasi

akademik mahasiswa dengan kategori tinggi. Jika dilihat dari skor sebelumnya, skor prokrastinasinya pun mengalami penurunan.

Dalam perlakuan, mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk belajar mengatur hal-hal di luar diri dan dalam dirinya yang menggunakan strategi *self-regulated learning* dengan menganalisis, merencanakan, mengimplementasi, memonitoring, memodifikasi dan metakognisi sehingga mahasiswa melakukan kegiatan yang berkaitan dengan tugas akademik ketika sedang belajar dan tidak melakukan hal lainnya. Selanjutnya mengatur waktu, dengan adanya pengaturan waktu dan penentuan tujuan maka mahasiswa dapat terbantu untuk mencapai tujuan belajarnya. pengaturan waktu yang efektif mampu membuat mahasiswa mencapai pembelajaran dengan skala prioritas. Dalam perlakuan tersebut, mahasiswa mendapatkan kesempatan belajar untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi kejadian dan masalah-masalah yang menghambat dalam belajarnya. Kepercayaan diri meningkat dan membuat mahasiswa tersebut dapat menemukan pemecahan masalah yang efektif mengenai permasalahan dalam belajarnya. Hal ini membuat mahasiswa dapat menekan atau meminimalisir penundaan yang terjadi dalam memulai dan menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Besarnya nilai t hitung sebesar 6.090 lebih besar dari $t_{tabel} = t_{\alpha(n-1)} = t_{0.05(9)} = 2.26$. dengan demikian tolak H_0 , sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan *self-regulated learning* dan sesudah dilakukannya perlakuan *self-regulated learning*. Dengan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dilakukan perlakuan *self-regulated learning* dan sesudah dilakukannya perlakuan *self-regulated learning*, maka pelaksanaan perlakuan *self-regulated learning* tersebut untuk memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa dinyatakan efektif. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa salah satu cara untuk memodifikasi prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu dengan mengoptimalkan *self-regulated learning*.

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, Jane B, and Lenora M Yuen. *Procrastination: Why You Do It, What to Do It Now*. America: Da Capo Press, 2008.
- Carter Jr, Richard Allen, Mary Rice, Sohyun Yang, and Haidee A. Jackson. "Self-Regulated Learning in Online Learning Environments: Strategies for Remote Learning." *Information and Learning Sciences*, 2020.

- El-Adl, Adel, and Hussain Alkharusi. "Relationships between Self-Regulated Learning Strategies, Learning Motivation and Mathematics Achievement." *Cypriot Journal of Educational Sciences* 15, no. 1 (2020): 104–111.
- Finn, Bridgid. "Exploring Interactions between Motivation and Cognition to Better Shape Self-Regulated Learning." *Journal of Applied Research in Memory and Cognition* 9, no. 4 (2020): 461–467.
- Fitriya, and Lukmawati. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang," 2016.
- Ghufroon, M. Nur. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar." *Journal of Empirical Research in Islamic Educational* 2, no. 1 (2014): 136–49.
- Ghufroon, M. Nur, and Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan II. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2017.
- Molina-Azorin, José F., and Michael D. Fetters. *Building a Better World through Mixed Methods Research*. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 2019.
- Purnamasari, Evita Tri. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum," 2014.
- Schunk, Dale H. *Learning Theories an Educational Perspective*. Kevin M. Davis, 2008.
- Syifa, Layyinatuz, Sunawan, and Eko Nusantoro. "Prokrastinasi Akademik Pada Lembaga Kemahasiswaan Dari Segi Konsep Diri Dan Regulasi Diri" 7, no. 1 (2018).
- Warsiyah. "Perilaku Menyontek Mahasiswa Muslim (Pengaruh Tingkat Keimanan, Prokrastinasi Akademik Dan Sikap Terhadap Menyontek Pada Perilaku Menyontek Mahasiswa." IAIN Walisongo, 2013.
- Winne, Philip H. "Improving Measurements of Self-Regulated Learning." *Educational Psychologist* 45, no. 4 (2010): 267–276.
- Zimmerman, Barry. "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview." *Theory into Practice* 41, no. 2 (2002): 64–67.
- Zimmerman, Barry. "Self Regulated Learning." *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17.