

## PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DITINJAU DARI REGULASI DIRI DALAM BELAJAR

Oleh; M. Nur Ghufron

***Abstract :** Previous academic procrastination research has provided considerable support for procrastination as a failure of self-regulation. However, procrastination has been rarely examined in relation to self-regulated learning. A questionnaire was administered to 144 Islamic education students of a STAIN Kudus to examine their academic procrastination and relationship with the student's self-regulated learning. The variables were measured academic procrastination scale and self-regulated learning scale. This research analyzed by using regression analysis. Accordingly, the purpose of this study was to understand the motives and reasons for academic procrastination from a self-regulated learning perspective. Results indicate that academic procrastination was related to self-regulated learning.*

**Abstrak :** Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena penundaan sebagai kegagalan regulasi diri. Namun, prokrastinasi jarang diteliti dalam kaitannya dengan belajar berdasar regulasi diri. Penelitian ini menggunakan angket yang diberikan kepada 144 mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam dari STAIN Kudus untuk mengetahui prokrastinasi akademik dan hubungan dengan belajar berdasar regulasi diri. Variabel diukur dengan skala prokrastinasi akademik dan skala belajar berdasar regulasi diri. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis regresi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami motif dan alasan prokrastinasi akademik dari perspektif belajar berdasar regulasi diri. Hasil menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik terkait dengan belajar berdasar regulasi diri.

Abad XXI ini dikenal dengan era globalisasi dan era informasi. Dalam era ini laju informasi berjalan dengan sangat cepat. Segala sesuatu yang terjadi di seantero dunia dapat diakses dan diketahui dalam hitungan detik. Begitu juga masalah-masalah budaya, ilmu pengetahuan, teknologi berkembang pesat, dan persaingan

hampir dalam seluruh segmen kehidupan terjadi dan terbuka lebar. Dalam zaman atau erase seperti ini dibutuhkan pribadi-pribadi yang tangguh dan mempunyai kemandirian, inovasi, produktivitas, kecepatan serta ketepatan tinggi dalam menjalankan tugas-tugasnya. Istilah prokrastinasi akan menjadi istilah yang berkonotasi negatif, yang menurut Ferrari, dkk., (dalam Rizvi, 1998) bahwa pada negara dengan teknologi sudah digunakan, ketepatan waktu menjadi hal yang sangat penting, sehingga prokrastinasi dapat dianggap sebagai suatu masalah. Menurut Ferrari (dalam Rizvi, 1998) bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Prokrastinasi akademik adalah fenomenalazim, tapi mengganggu dalam situasi akademik. Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan mahasiswa pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian mahasiswa di sana. Sekitar 20% sampai dengan 70% dari mahasiswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Schouwenburg, 1995). Pada hasil survey majalah *New Statement* 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Salomondan Rothblum (1984) menunjukkan bahwa, 46% mahasiswa melaporkan prokrastinasi akademik saat menuliskan makalah, 30,1% ketika membaca tugas mingguan, dan 27,6% ketika belajar untuk ujian.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti "*keputusan hari esok*". atau jika digabungkan menjadi "*menangguhkan*" atau "*menunda sampai hari berikutnya*" (Ghufron, 2003).

Penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya pada bangsa Mesir kuno mengartikan prokrastinasi dengan dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang implusif, juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting

untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan implusif dan tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti (Ghufron, 2003).

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja, ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Menurut Watson (dalam Zimberoff dan Hartman, 2001), anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Menurut Silver (dalam Ghufron, 2003). Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Selain itu, prokrastinasi akademis ini terkait dengan tingkat yang lebih tinggi dari kecemasan dan depresi yang menyebabkan gejala kesehatan negatif dalam jangka panjang, sehingga mempengaruhi kualitas akademik mahasiswa (Lay & Schouwenburg, 1993; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Burka dan Yuen (dalam Solomon & Rothblum, 1984) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas, dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas

yang primer), akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya.

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator (Solomon dan Rothblum, 1984).

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (dalam Ferrari, dkk., 1995).

Menurut Green (1982), jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu : tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Adapun Ferrari, dkk., (1995) berpendapat bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain karena rendahnya regulasi diri dalam belajar individu. Meskipun banyak peneliti menyarankan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegagalan pengaturan diri, beberapa studi telah meneliti prokrastinasi akademik eksplisit dalam kaitannya dengan model self-regulation. Dua penelitian yang dirancang untuk memahami prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif belajar berdasar regulasi diri (Howell & Watson, 2007; Wolters, 2003).

Belajar merupakan suatu proses yang penuh dengan usaha dan tugas-tugas yang banyak rintangan. Misalnya mata pelajaran tertentu seringkali menuntut banyak tugas yang harus diselesaikan pelajar dalam periode waktu yang terbatas, dengan tingkat gangguan tinggi, sehingga besar kemungkinan pelajar akan meninggalkan tugas tersebut (Schuell, dalam Wolters, dkk., 2003). Kemampuan pelajar untuk mengatasi semua rintangan dan secara aktif tetap dapat mempertahankan motivasinya dipandang sebagai satu aspek penting dari belajar berdasar regulasi diri.

Menurut Lee (2002) pengertian perilaku dalam belajar berdasar regulasi diri adalah perilaku memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar dengan menunjukkan tindakan mencari saran, informasi, menempatkan diri pada lingkungan yang kondusif, mengajardi sendiri, dan menghadiahi diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan Wolters, orientasi tujuan peserta didik, keyakinan efikasi akademik, dan penggunaan strategi pembelajaran kognitif dan metakognitif diperiksa sebagai prediktor prokrastinasi akademik dengan menggunakan beberapa instrumen laporan diri. Melakukan survei laporan diri juga, Howell dan Watson meneliti hubungan antar prokrastinasi akademik, orientasi pencapaian tujuan, dan strategi pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih sangat sedikit penelitian yang secara eksplisit meneliti strategi pembelajaran dan orientasi tujuan dalam

kaitannya dengan prokrastinasi akademik. Dengan mempertimbangkan bahwa model belajar berdasarkan regulasi diri meliputi proses motivasi serta kognitif dan metakognitif (Pintrich, 2000; Zimmerman, 2000). Selain masih kurangnya peneliti dari perspektif belajar berdasarkan regulasi diri, penelitian sebelumnya pada prokrastinasi akademik, terutama dalam kaitannya dengan konstruksi motivasi, telah menghasilkan hasil yang beragam. Sebagai contoh, meskipun banyak penelitian melaporkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan *self-efficacy*.

Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri atau pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Regulasi diri atau bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, namun demikian bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

Menurut Zimmerman (1989), seorang mahasiswa dapat dianggap telah belajar dengan regulasi diri sendiri ketika ia menjadi pelaku aktif dalam proses belajar yang dijalaninya, mulai dari aspek motivasional, metakognitif, dan behavioral. Dengan demikian, belajar berdasar regulasi diri merupakan proses yang mendorong individu dalam mengelola pikiran, perilaku, dan emosi agar berhasil mengarahkan pengalaman pembelajaran. Dengan pengertian tersebut, belajar berdasar regulasi diri juga dapat diartikan sebagai mengatur atau mengarahkan diri dalam belajar atau belajar dengan pengarahan atau pengaturan diri sendiri.

Regulasi diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial pada awal tahun 1960an, yang kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada tahun 1986 dalam bukunya berjudul *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Bandura, 1989). Konsep tentang regulasi diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.

Zimmerman (1989) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal atau dengan kata lain regulasi diri

berhubungan dengan metakognitif, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Menurut Schunk dan Ertmer (1999) regulasi diri atau *self regulation* merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman (dalam Schunk dan Ertmer, 1999) dengan tiga tahap model regulasi. Pertama, *Forethought phase* (pemikiran sebelumnya) yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *Performance (volitional) control phase* yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar dan mempengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga selama *self-reflection phase* terjadi setelah performansi individu merespon pada usahanya. Pengertian regulasi diri yang lain dijabarkan Purdie dkk (1996) bahwa teori regulasi diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri.

Regulasi diri atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau ketrampilan akademik seperti misalnya ketrampilan membaca melainkan merupakan proses pengarahan atau pengintruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi ketrampilan dalam suatu bentuk aktivitas (Alsa, 2005).

Dengan belajar berdasar regulasi diri, secara metakognitif mahasiswa aktif merencanakan, mengorganisasi, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai tahap dalam proses belajar. Secara motivasional mahasiswa yang meregulasi diri dalam belajar menunjukkan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri, dan memiliki minat intrinsik terhadap belajar serta menunjukkan usaha dan persistensi yang tinggi dalam belajar. Secara behavioral, mahasiswa yang belajar berdasar regulasi diri akan aktif memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar, mencari saran, mencari informasi, menempatkan dirinya pada situasi yang memungkinkan untuk belajar, memerintah diri sendiri, dan menghadihi diri sendiri atas keberhasilan belajarnya.

Zimmerman (1989) mengemukakan 14 strategi belajar berdasarregulasi diri, yaitu evaluasi diri, pengorganisasian, penetapan tujuan danrencana, mencari informasi, mencatat dan memonitor perilaku, mengaturlingkungan fisik, meng hadiahi atau menghukum diri sendiri, mengulang danmengingat bahan pelajaran, mencari

bantuan sosial, mereviu catatan, danlainnya, yaitu perilaku belajar yang diprakarsai orang lain seperti guru atau orangtua.

Secara umum mahasiswa yang mempunyai regulasi diri belajar dengan baik tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia mahasiswa adalah belajar, sedangkan orang yang mempunyai regulasi diri belajar rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik.

### **Metode**

#### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Jurusan Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus yang berjumlah 144 mahasiswa. Adapun tehnik sampling dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik sampling ini dipilih untuk memastikan bias apapun yang ada dalam populasi akan tersebar secara imbang (*equal*) diantara sampel penelitian.

Prokrastinasi akademik, adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas sekolah yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, dengan mengacu teori prokrastinasi akademik dari Solomon dan Rothblum (1984). Secara keseluruhan, skala prokrastinasi akademik berjumlah 46 butir dengan reliabilitas sebesar 0,93.

Adapun belajar berdasar regulasi diri adalah aktivitas belajar yang dilakukan individu secara aktif, baik secara motivasional, metakognitif, maupun perilaku belajarnya. Variabel ini diungkap dengan menggunakan skala belajar berdasar regulasi diri dengan dimensi motivasi, metakognitif dan perilaku sebagaimana dikemukakan oleh Zimmerman (1989). Secara keseluruhan, skala belajar berdasar regulasi diri berjumlah 30 butir dengan reliabilitas sebesar 0,87. Tehnik analisis dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Analisis regresi digunakan untuk mencari korelasi antara sebuahvariabel bebas atau disebut



sebagai prediktor dengan variabel tergantuyang disebut variabel kriterium (Hadi; 2000). Dalam hal ini analisis regresi digunakan untuk mencari korelasi atau hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik.

## Hasil

Sebelum dilakukan uji hipotesis, akan dipaparkan terlebih dahulu data deskriptif penelitian untuk tiap variabel. Deskripsi statistik data penelitian diringkas pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi diri dalam Belajar	144	0	47	30.52	7.873
Prokrastinasi Akademik	144	2	55	29.71	10.363
Valid N (listwise)	144				

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui untuk variabel regulasi diri dalam belajar skor rerata empiriknya sebesar 30,52, dengan nilai standar deviasi sebesar 7,873, sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik skor rerata empiriknya sebesar 29,71 dengan nilai standar deviasi sebesar 10,363.

Setelah diketahui deskripsi masing-masing variabel kemudian dilakukan uji hipotesis hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Adapun hasil uji hipotesis diringkas pada tabel 2 berikut:

Tabel 2: Hasil uji hipotesis

R	R	R Square	Signifikansi	Keterangan
-0.427	.427	.182	.000	Sangat signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh  $r = -0,427$ ;  $p = 0,000$ . Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik mahasiswa terbukti.

Setiap individu memiliki perbedaan dalam mengelola dirinya, ada yang memiliki regulasi diri rendah dan ada yang tinggi. Individu

yang mempunyai regulasi diri tinggi mampu mengikuti dan mengubah suatu kejadian yang dialaminya untuk tetap konsisten dan mengarah pada konsekuensi yang positif. Hal ini karena individu mampu mendisiplinkan diri dan mengendalikan sesuai dengan kontrol yang telah dilakukan pada aktivitas tersebut. dengan berbagai macam perubahan serta intensitas pergaulan yang meningkat dan beragam, apabila mempunyai regulasi diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan meregulasi perilaku berdasar pada motivasinya, perilaku dan metakognitifnya. Mahasiswa mampu melihat fenomena dan menginterpretasikan, mempertimbangkan akibatnya atas perilaku yang akan dilakukan sehingga tetap konsisten dan mampu memilahkan atas apa yang seharusnya dilakukan. Individu yang memiliki regulasi diri rendah karena tidak mampu mengatur atau mendisiplinkan dirinya sendiri, sehingga mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah lebih pada hal yang bersifat kesenangan sesaat dan gegabah dalam berperilaku tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan didapatkan. Kontrol terhadap perilakunya sangat kurang, sebab motivasinya hanya sekedar mengikuti lingkungan yang ada dan perilakunya sendiripun banyak dipengaruhi oleh hal-hal yang bersifat merugikan. Akibatnya akan mengalami kegagalan dalam mengelola diri yang berimbas penundaan berbagai tugas yang diberikan.

Hasil penelitian ini merupakan suatu bukti bahwa perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena gagalnya regulasi diri dalam belajar mahasiswa. Menurut Pintrich (2000) individu yang belajar berdasar regulasi diri bertindak secara aktif mengontrolling lingkungan belajarnya. Mereka mengatur jadwal dan menggunakan waktu belajarnya dengan baik, mengusahakan lingkungan fisik yang sesuai untuk kegiatan belajar, mempunyai buku dan catatan pelajaran yang lengkap, dan memiliki teman atau tutor untuk bertanya ketika mengalami kesulitan dalam belajar. Selanjutnya, individu yang belajar berdasar regulasi diri, lebih banyak menggunakan waktunya untuk belajar daripada untuk bermain. Mereka juga menggunakan strategi belajar kognitif yang lebih tinggi dan belajar dengan menangkap substansi materi pelajaran yang sedang dipelajari daripada belajar hanya sekedar mengingat-ingat dan menghapalkan materi pelajaran tersebut. Adanya korelasi negatif yang signifikan antara belajar berdasar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik menjadi penting artinya, karena belajar berdasar regulasi diri dapat diajarkan dan dilatihkan. Artinya, kalau mahasiswa dapat dikembangkan dan

ditingkatkan belajar berdasar regulasi dirinya, maka dapat diharapkan prokrastinasi akademik mereka akan menurun.

Mengenai regulasi diri Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa seseorang akan berperilaku berdasar pada metakognitif, motivasi dan perilaku. Bagaimana seseorang merencanakan, mengatur, mengontrol terhadap motivasinya, serta menyusun atau memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas yang akan dilakukan. Aspek yang dominan pada regulasi diri terhadap perilaku agresif remaja adalah motivasi dan perilaku. Motivasi berperan terhadap aktivitas atau perilaku yang akan dilakukan remaja. Alasannya remaja dapat melakukan apa yang diinginkan bermula dari motivasi yang ada pada dirinya. Hal ini sangat logis karena ketika seseorang akan melakukan suatu perbuatan, berawal dari niat atau motivasi yang dibuat kemudian dikaitkan dengan metakognitif dan perilakunya. Untuk perilaku secara implisit berhubungan dengan perilaku agresif remaja, sebab jika remaja memiliki motivasi yang buruk maka akan nampak pada perilakunya. Remaja akan berperilaku tercermin pada motivasinya, perilaku dan disesuaikan dengan kognisinya. Ketiga komponen tersebut akan memberikan konsekuensi timbal balik terhadap perilakunya.

Belajar berdasar regulasi diri bukan merupakan faktor bawaan; ia dapat ditumbuh-kembangkan melalui pendidikan dan latihan. Sepertidikatakan oleh Pintrich (1995) bahwa regulasi diri bukanlah inteligensi, yang tidak banyak berubah sepanjang rentang kehidupan individu, dan bukan pulakararakteristik personal, yang secara genetik dibentuk sejak awal kehidupan. Pendapat Pintrich tersebut didukung oleh Schunk & Zimmerman (1998) yang mengatakan bahwa belajar berdasar regulasi diri bukan kemampuan mental, seperti inteligensi; atau kemampuan akademik, seperti profisiensi membaca; tapi merupakan proses pengarahan diri (*self-directive process*), yaitu individu mentransformasi kemampuan mentalnya ke dalam kemampuan belajarnya. Mahasiswa dapat belajar atau berlatih regulasi diri melalui pengalaman dan refleksi diri. Hal yang sama juga dikemukakan oleh McCombs (1989); bahwa pengajar dapat melatih mahasiswanya menjadi mahasiswa yang mampu meregulasi diri dalam belajar karena regulasi diri bukanlah sifat individual.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara Belajar berdasarkan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi skor belajar berdasarkan regulasi diri yang diperoleh mahasiswa semakin rendah prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini memberikan solusi bagi mahasiswa agar dalam beraktivitas atau berperilaku dapat mengatur diri atau mendisiplinkan diri dengan merencanakan, mendasarkan pada motivasinya dan lingkungan sekitarnya. Komponen motivasi lebih dikendalikan karena sangat penting dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

## Daftar Pustaka

- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action; a SocialCognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson., & W. G. McCown. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137-167). New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. 1995. *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur. 2003. Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Green, L. 1982. Minority Students, Self Control of Procrastination, *Journal of Counseling Psychology*, 29, 636-644
- Howell, A. J., & Watson, D. C. 2007. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Difference*, 43, 167-178
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. 1993. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Lee, In-Sook.(2002). Gender differences in self-regulated on-line learning strategies within Korea's University context. *International Review, ETR & D*, 50, 1.101-102.
- McCombs, B. L. 1989. Self-regulated learning and academic achievement: A phenomenological view. In B.J. Zimmerman &

- D.H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice* (51-82). New York: Springer-Verlag.
- Pintrich, P. R. 2000. The role of goal orientation in self-regulated learning. In Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). New York: Academic press.
- Pintrich, P.R. 1995. Understanding self-regulated learning . In P.R. Pintrich (Ed.), *Understanding self-regulated learning*, (pp. 3-12). San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Rizvi, A. 1998, Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Skripsi*, Jogjakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., Soetjipto, H.P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika Nomor 3* tahun II. 51-67
- Schouwenburg, H. C. 1995. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 71696). New York: Plenum Press.
- Schunk, D.H. & Ertmer, P.A. 1999. Self-regulatory process during computer skill aquisition: Goal and self-evaluative influences. *Journal of Educational Psychology*, 91, 251-260.
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. 1998. *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. New York: The Guilford Press.
- Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510
- Wolters, C. A. 2003. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.
- Zimberoff, D., Hartman, D., 2001. Four Primary Existential Themes in Heart-Centered Therapies. *Journal of Heart Centered Therapie*, 2, 3-64.  
[http://www.heartcenteredtherapies.org/public\\_document/worddocs/journal%204.2520four%20existential%20Themes%20final.doc](http://www.heartcenteredtherapies.org/public_document/worddocs/journal%204.2520four%20existential%20Themes%20final.doc)

- Zimmerman, B. J. 2000. Attaining self-regulation. A Social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press
- Zimmerman, B.J. 1989. A Social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.