

Laporan Penelitian

Sumber Dana : DIPA APBN 2019

Kluster Penelitian

**Penelitian Pengembangan Pendidikan Tinggi (PT)**

ID Registrasi  
191170000021941

Penelitian

Judul Penelitian

**Self-Regulated Learning terhadap Procrastinasi Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Ketua Peneliti : Dr. Alimuddin, S.Ag.,M.Ag  
ID Peneliti : 201203750207000  
Anggota Peneliti: Dr. Harjoni, S.SosI.,M.Si  
ID Peneliti : 202208780202001



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LHOKSEUMAWE  
TAHUN 2019**

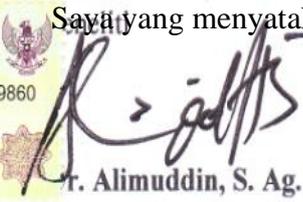
**LEMBARAN PENGESAHAN  
PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS DARI  
PLAGIARISME**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Alimuddin, S.Ag.,M.Ag  
NIP/NIDN : 197503122006041002 / 2012037502  
Program : Penelitian Pengembangan Pendidikan Tinggi (PT)  
Jenis : Penelitian Kelompok  
Fak/Jur : Syariah/ (HKI)

menyatakan bahwa naskah Penelitian Pengembangan Pendidikan Tinggi (PT) dengan judul: **"Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir"** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarisme. Jika dikemudian hari terbukti bukan karya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Lhokseumawe, Desember 2019

Saya yang menyatakan,  
  
Dr. Alimuddin, S. Ag. M. Ag  
NIP. 197503122006041002



## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang senantiasa melimpahkan rahmat kasih penulisng dan hidayah-Nya sehingga penulisan penelitian ini dapat diselesaikan. Bukan hanya sebagai amanah dalam hal semata untuk menyelesaikan penelitain, namun juga dilatarbelakangi ketertarikan penulis terhadap topik tentang **“Self-regulated Learning terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”** mengantarkan penulis pelahan-lahan menyusun laporan penelitian ini dalam lima bab, semoga laporan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih informasi yang memadai terkait strategi dakwah dalam pemberdayaan masyarakat. Dengan selesainya penulisan laporan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada semua pihak, baik perseorangan maupun lembaga, yang melalui satu dan lain cara telah ikut berjasa dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Terima kasih Rektor IAIN Lhokseumawe, Dekan Fakultas Syariah, serta para dosen dan karyawan IAIN Lhokseumawe yang selama ini terus membantu dan mendoakan penulis. Para informan dan responden penelitian yang telah bersedia memberikan data primer dalam penelitian ini. Terima kasih yang tak terhingga kepada istriku yang tercinta atas dorongan, dukungan, dan motivasi kepada penulis agar laporan penelitian ini segera dapat diselesaikan, dan membangkitkan kembali semangat penulis yang hampir hilang dalam merampungkan penelitian ini. Betapapun penulis mengakui jasa-jasa berbagai pihak yang disebutkan di sini, kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ditemukan dalam disertasi ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis pribadi.

Wassalamu’alaikum. Wr. Wb.

Penulis,

**Dr. Alimuddin, S.Ag.,M.Ag**  
**NIP. 197503122006041002**

## **ABSTRAK**

*Tujuan penelitian ini adalah pertama, menguraikan permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe; kedua, menguraikan penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi; dan ketiga, menguraikan pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan PAR. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe disebabkan dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal; penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning dilakukan melalui proses-proses yang mampu melahirkan dan menggerakkan serta mendorong lahirnya perilaku, kognisi, dan afeksi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi secara sistematis yang berorientasi ke arah pencapaian tujuan, proses-proses tersebut terdiri dari observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri; dan pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning bagi mahasiswa menunjukkan keberhasilan, hal ini ditunjukkan bahwa subyek penelitian telah memiliki semangat dan motivasi untuk kembali menulis skripsi dan melakukan bimbingan; memiliki manajemen waktu dalam menyelesaikan bab-bab skripsi; tahu apa yang terpenting untuk dilakukan; memiliki kontrol diri; dan disiplin.*

**Kata Kunci:** *Self-Regulated Learning; Prokrastinasi Penyelesaian Studi; Mahasiswa; IAIN; Lhokseumawe*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBARAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN .....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN KOMITE PENILAIAN LAPORAN AKHIR PENELITIAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS DARI PLAGIARISME .....	iv
KATAPENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN .....	vii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	4
D. Kajian Penelitian Terdahulu.....	5
E. Landasan Teori .....	5
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Self-Regulated Learning.....	11
B. Prokrastinasi Akademik .....	20
C. Mahasiswa .....	26
<b>BAB III: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Waktu dan Objek Penelitian .....	30
B. Tipe Penelitian .....	30
C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian .....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian.....	34
B. Deskripsi Perbandingan <i>Mean</i> Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden.....	37
C. Permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe .....	42
D. Penerapan program pemberdayaan <i>Self-Regulated Learning</i> kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi.....	48
E. Pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan <i>self-regulated learning</i> bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi. ....	52
<b>BAB IV: PENUTUP .....</b>	<b>60</b>
A. Simpulan .....	60
B. Saran dan Rekomendasi .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Model Analisis Interaktif .....	32
Gambar 4.1	Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin..	34
Gambar 4.2	Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi .	35
Gambar 4.3	Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik .....	36
Gambar 4.4	Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Tempat Tinggal .....	37
Gambar 4.5	Diagram Batang Perbandingan <i>Mean</i> Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	38
Gambar 4.6	Diagram Batang Perbandingan <i>Mean</i> Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Program Studi .....	39
Gambar 4.7	Diagram Batang Perbandingan <i>Mean</i> Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik .....	40
Gambar 4.8	Diagram Batang Perbandingan <i>Mean</i> Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Tempat Tinggal .....	41

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sumber daya terpenting dalam kemajuan bangsa. Keberadaan dari mahasiswa yang berkualitas, pada prinsipnya dapat membawa dan memberikan kemajuan bagi bangsa ini. Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa sehingga tolak ukur kemajuan bangsa terletak pada pendidikan yang diperoleh mereka.<sup>1</sup> Disisi lain, ada beragam amanah yang diberikan kepada mahasiswa dalam proses belajar salah satunya penyelesaian studi akhir atau skripsi. Skripsi merupakan suatu syarat yang harus dipenuhi untuk menentukan layak tidaknya mereka mendapatkan gelar kesarjanaan S-1.

Proses penyelesaian studi tidak singkat dan memerlukan waktu yang cukup panjang, dan dalam prosesnya juga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Terkait dengan hal tersebut, biasanya mahasiswa diberikan waktu untuk penyelesaian skripsi dalam jangka waktu kurang lebih enam bulan. Namun, tidak dapat dipungkiri, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari waktu yang ditetapkan untuk mengerjakan skripsi.<sup>2</sup>

Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang ditentukan kemudian mengalami keterlambatan kelulusan karena pengerjaan skripsi yang tidak selesai. Salah satu penyebab mengapa skripsi mahasiswa tidak selesai dalam waktu yang ditentukan adalah karena adanya ketidaksiplinan dan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan beberapa penelitian tentang perilaku tidak disiplin waktu, yang dalam literatur ilmiah psikologi disebut dengan prokrastinasi (*procrastination*), menjadi masalah substansial pada mahasiswa.<sup>3</sup>

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu,

---

<sup>1</sup>Ninik Srijani, "Peningkatan Kualitas Pembelajaran Dosen melalui Penugasan di Sekolah". <http://www.google.co.id/>, (12:2018)

<sup>2</sup>Darmono & Hasan, A. M.. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2005), hal. 32.

<sup>3</sup>Solomon, L. J., Rothblum, E. D. 1984. *Procrastination Assessment Scale Students*. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. New York: Pergammon Press

serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.<sup>4</sup> Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi adalah kecenderungan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan karya tulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Definisi prokrastinasi secara umum dipahami sebagai hal yang dilakukan secara sadar.

Perilaku prokrastinasi memberikan dampak negatif bagi pelakunya, baik itu kerugian materiil maupun immateriil.<sup>5</sup> Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi pengerjaan skripsi memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.<sup>6</sup> Perilaku prokrastinasi disisi lain, juga menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas atau etos kerja pelaku sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah.<sup>7</sup>

Lay (dalam Wolters, 2003) mengemukakan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan berbagai fungsi kognitif, afektif dan motivasional pada mahasiswa, dimana fungsi kognitif berkaitan dengan kemampuan memahami tujuan dan usaha yang perlu dilakukan, fungsi afeksi berkaitan dengan keyakinan untuk dapat menyelesaikan skripsi, dan fungsi motivasional berkaitan dengan keinginan untuk menyelesaikan skripsi.<sup>8</sup>

Ditambahkan Lay (dalam Wolters, 2003) saat ketiga fungsi kognitif ini bermasalah, maka perilaku prokrastinasi dapat muncul yang ditandai dengan keengganan untuk menyelesaikan tugas, dalam hal ini berupa tugas akhir perkuliahan atau skripsi.<sup>9</sup>

Perilaku prokrastinasi sering kali dapat melahirkan keengganan dan penundaan pengerjaan tugas, dan perilaku ini dapat dikurangi dengan suatu kondisi yaitu mengaktifkan dan mengendalikan metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam belajarnya yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan, yang dikenal dengan istilah self regulated learning. Manfaatnya adalah mendorong untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan.

---

<sup>4</sup>Solomon, L. J., Rothblum, E. D. 1984. *Procrastination Assessment Scale Students*. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. New York: Pergamon Press

<sup>5</sup>A.N Aini, & Mahardayani, I.H. "Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus" *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume I, No. 2, (Juni 2011): 23-33.

<sup>6</sup>J. R. Ferrari & Morales, J. F. D. "Perceptions of Self-concept and Selfpresentation by Procrastinators: Further Evidence" Chicago. *The Spanish Journal of Psychology*. (2007). (<http://psycnet.apa.org/journals/jid/30/3/163/> diunduh 3 Mei 2018).

<sup>7</sup>E. Mastuti. Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning. (Universitas Airlangga. Jurnal Psikologi Indonesia, 2011).

<sup>8</sup>Christopher, Wolter,. *Undertanding Procrastination from a Self-Regulation Learning Perspective*. (Dissertation : University of Houston, 2003), hal. 43.

<sup>9</sup> Christopher, Wolter,. *Undertanding Procrastination*....., hal. 43.

*Self-regulated learning* (SRL), dikembangkan dalam bentuk pelatihan sebagai treatment untuk mengatasi masalah prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa akhir yang belajar di kampus IAIN Lhokseumawe yaitu mahasiswa akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe. Dipilihnya kampus ini tidak lain karena adanya kecenderungan selama dua tahun ini menunjukkan mahasiswa studi akhir di IAIN Lhokseumawe dalam menyelesaikan skripsinya melebihi batas waktu yang telah ditetapkan. Karena itu, menurut penulis, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi ini perlu diberikan pelatihan *self regulated learning*.

Pandangan tersebut berdasarkan pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dari seseorang sangat dipengaruhi oleh kurangnya kemampuannya untuk menetapkan aturan bagi dirinya sendiri dan menjalankannya, sehingga perlu diberi metode intervensi berupa pelatihan mengenai bagaimana melakukan regulasi diri.<sup>10</sup> Disamping itu, penelitian dan pengabdian yang difokuskan untuk peningkatan kualitas mahasiswa sangat penting dilakukan mengingat akreditasi prodi, jurusan, fakultas maupun lembaga. Karena itu, pengabdian ini hadir dalam rangka menemukan jawaban atas rentetan permasalahan yang ada tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Pemberian pelatihan *self regulated learning* dianggap penting dengan asumsi bila seseorang dalam mengelola waktu dan usahanya sangat baik maka tujuan (menyelesaikan skripsi) yang diinginkannya dapat tercapai. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana permasalahan prokrastinasi yang dialami mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe dalam menyelesaikan skripsi?
2. Bagaimana penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi?
3. Bagaimana pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi?

---

<sup>10</sup> S Vahedi, Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulated learning and dimensionsof parenting styles predict psychological procrastination of undergraduatestudents. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154

### **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah dari penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menguraikan permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa IAIN Lhokseumawe.
2. Pemberdayaan kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi melalui penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning*.
3. Menguraikan pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning*.

Sementara manfaat dalam penelitian ini adalah:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara akademis, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sumbangan bagi pengembangan pendidikan tinggi, khususnya bagi upaya meningkatkan kualitas mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi akhir mereka sehingga target peningkatan akreditasi prodi, jurusan, fakultas maupun lembaga melalui peningkatan kualitas mahasiswa terpenuhi.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi mahasiswa atau peneliti atau pengabdian yang ingin mengadakan kegiatan lebih lanjut dalam bidang peningkatan kualitas mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir. Sehingga dapat difahami benar, apa yang menjadi akar masalah yang dihadapi selama ini oleh mahasiswa pada tingkat akhir.

### **D. Kajian Penelitian Terdahulu**

Ada beberapa kajian yang mengkaji terkait dengan prokrastinasi, diantaranya: kajian yang dilakukan oleh Emida & Florentina Y pada tahun 2009 melakukan kajian terkait dengan penerapan pelatihan *Self-Regulated Learning* untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA kelas XI. Hasil kajian menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa SMA kelas XI. Dan pada tahun 2010 Eva Lativah, melakukan kajian terkait Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar. Kajian Meta Analisis menemukan hubungan antara penerapan SRL dengan prestasi belajar.

Sementara, A.N. Aini dan Mahardayani, I.H. pada tahun 2011, terkait dengan Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. Penelitian itu menunjukkan bahwa

adanya hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. Dan H Lestari & Nanda.A (2011). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa fakultas sastra dan seni rupa UNS. Menemukan hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa fakultas sastra dan seni rupa.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Self-Regulated Learning (SRL)

##### 1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Pengelolaan diri bila dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali memublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada 1986 dalam bukunya berjudul *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.<sup>11</sup>

Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya. Konsep Bandura ini (teori meniru) menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), memengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.<sup>12</sup> *Self regulation* adalah kapasitas pribadi untuk mengubah perilaku. Regulasi diri sangat meningkatkan fleksibilitas dan adaptasi dari perilaku manusia, memungkinkan individu untuk menyesuaikan tindakan dengan berbagai tuntutan sosial dan situasional yang sangat luas. Regulasi diri adalah dasar penting bagi konsepsi populer kehendak bebas dan perilaku sosial yang diinginkan.<sup>13</sup>

*Self regulated learning* adalah pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang efektif dan bagaimana serta kapan menggunakannya. *Self regulated learning* adalah pengaturan diri pembelajaran pada siswa yang mempunyai ketiga fase yaitu tujuan, perencanaan strategi, dan pemahaman. Strategi pembelajaran yang efektif maupun motivasi serta kegigihan menerapkan strategi ini hingga tugas terselesaikan dengan memuaskan mereka, kemungkinan mereka adalah pembelajar yang efektif. *Self regulated learning*

---

<sup>11</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2009), hal. 284.

<sup>12</sup> *Ibid*, hal. 285.

<sup>13</sup> Baumeister dan Vohs, Self-Regulation, Ego-Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. (Blackwell Publishing Ltd, 2007), hal. 1.

adalah target yang baik untuk intervensi siswa karena siswa dapat belajar untuk menjadi pembelajar mandiri.<sup>14</sup>

*Self regulation learning* merupakan refleksi dari proses informasi, bukan merefleksikan teori dan penelitian.<sup>15</sup> *Self regulated learning* merupakan suatu kondisi dimana individu mengembangkan suatu pemahaman mengenai respon-respon mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai, serta mengontrol dan memonitor perilaku individu sendiri.<sup>16</sup> Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self regulated learning* adalah pengaturan diri belajar mengacu pada proses yang digunakan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan, sehingga mampu bertahan pada tugas jangka panjang hingga tugas tersebut terselesaikan.

Lebih lanjut Zimmerman (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar dalam hal berpartisipasi pada proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.<sup>17</sup> Dalam kacamata metakognitif, perilaku individu dalam meregulasi dirinya baik pada perencanaan, pengorganisasian, pengintruksian diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar yang dialami. Sementara dalam kacamata motivasional, perilaku individu yang memiliki kepercayaan diri bahwa dirinya berkompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian.

Sedangkan dari sudut teori behavioral, perilaku individu yang mengedepankan proses belajar dalam hal menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan menuju arah yang lebih optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* (SRL) merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya. Dengan adanya harapan untuk mencapai tujuan dalam proses belajar tersebut dengan memanfaatkan berbagai ragam strategi yang dimiliki, baik itu kognitif, motivasional maupun *behavioral*.

---

<sup>14</sup>Kosnin, Azlina. Mohd, Self-Regulated Learning and Academic Achievement in Malaysian Undergraduates. *International Education Journal*, 2007, 8(1), 221-228. (Faculty of Education, Universiti Teknologi Malaysia, 2007) hal.221.

<sup>15</sup>Pintrich, Paul. R. A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, Vol. 16, No. 4: 385-407. (Springer Science, 2004), hal.386

<sup>16</sup>Ormrod, Jeanne. Ellis, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Edisi Keenam. Jilid 1. Alih Bahasa: Dra. Wahyu Indianti, Eva Septiani, Airin Y. Saleh, dan Puji Lestari,(Jakarta: Erlangga, 2008), hal. 30.

<sup>17</sup> Zimmerman,B.J. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*,4, (2), (2004):22-63. <http://www.stu.ca/~sbraat/SRL/A/Social0CognitiveViewof Self-RegulatedAcademicLearning.pdf>

Landasan teori penting dibuat tidak lain untuk memahami yang menjadi masalah dari pendekatan teori yang ada. *Self-regulated learning* dapat dimaknai sebagai sebuah kondisi bagi individu yang belajar, dimana individu tersebut sebagai pengendali atas aktivitas belajarnya sendiri, baik dalam hal melakukan monitoring atas motivasi dan tujuan akademiknya, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar.<sup>18</sup>

## 2. Ruang Lingkup *Self-Regulated Learning*

*Self-Regulated Learning* merupakan kegiatan memonitor dan mengontrol belajar diri siswa itu sendiri. Pengaturan belajar memiliki beberapa komponen, seperti motivasi, kepercayaan asal (*epistemic*) siswa, metakognisi, strategi belajar, dan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya.<sup>19</sup> Motivasi membantu siswa mengambil usaha yang diperlukan untuk memonitor dan mengontrol belajar. Kepercayaan epistemik adalah apa yang siswa percaya tentang sifat dasar belajar. Metakognisi adalah berfikir tentang sesuatu atau kemampuan untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan.

Strategi belajar adalah aktifitas mental yang digunakan siswa ketika mereka belajar untuk membantu diri mereka sendiri dalam memperoleh dan mengorganisasikan informasi. Weinsten dan MacDonald mengajukan kategorisasi strategi belajar sebagai berikut: a) tambahan pengetahuan (*knowledge acquisition*) seperti analogis, yang membantu siswa mengorganisasi pengetahuan baru dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan sebelumnya, b) monitoring menyeluruh, yaitu seperti praktek yang membantu siswa mengetahui kapan mereka harus atau tidak belajar, c) strategi belajar aktif, yaitu seperti mencatat tugas, yang memungkinkan siswa membangun pengetahuan secara aktif dan participatori, d) strategi yang mendukung, seperti mengorganisasi tempat yang akan menjadikan belajar kondusif yaitu dengan memodifikasi suasana belajar yang sesuai dengan keadaannya.<sup>20</sup>

Pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar

---

<sup>18</sup> Filho, M.K.C. *A review on theories of self-regulation of learning*. Bull. Grad. School Educ. Hiroshima Univ, Part III, 50, (Januari 2001): 437-445. <http://ir.lib.hiroshimau.ac.jp/metadb/up/niikiyo/Kj00004253985.pdf>

<sup>19</sup> Maftuhah. "Self-Regulated Learning pada Siswa Tunanetra Berprestasi Tinggi" *Skripsi IAIN Sunan Ampel Surabaya*, 2012.

<sup>20</sup> *Ibid.*

merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.<sup>21</sup>

Perilaku individu biasanya terbentuk dari proses belajar, melalui fase-fase belajar yang telah disebutkan sebelumnya, juga harus mampu mengaplikasikan berbagai strategi regulasi dalam belajar. Menurut Pintrich (Wolters, *et.al*, 2003), strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik.<sup>22</sup> Strategi regulasi kognitif, keradaannya berhubungan dengan proses keradaan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan oleh individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya. Mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit. Strategi kognitif meliputi; *rehearsal*, elaborasi, dan organisasi dan metakognisi. Strategi regulasi motivasional, merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi, yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar.<sup>23</sup>

Secara umum strategi regulasi motivasional mencakup; pemikiran-pemikiran, tindakan atau perilaku yang dilakukan individu untuk mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunannya terhadap berbagai tugas akademis. Strategi regulasi motivasional menurut Wolters dan Rosenthal (Wolters, *et.al*, 2003), strategi regulasi motivasional meliputi tujuh strategi yaitu (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (*environmental structuring*), (3) orientasi penguasaan, (4) adanya peningkatan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*), (5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), (6) motivasi intrinsik, dan (7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).<sup>24</sup>

Strategi regulasi *behavioral*, merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri.<sup>25</sup> Strategi regulasi *behavioral* yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi; mengatur usaha (*effort*

---

<sup>21</sup>M.N.Ghufon, dan S.R. Risnawati, *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 23.

<sup>22</sup>Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A. *Assesing Academic Selfregulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development:ChildTrends, 2003. [http://www.childtrends.org/Files/Child\\_Trends2003\\_03\\_12\\_PD\\_PDConfWPK.pd](http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pd)

<sup>23</sup>Cobb, R.J.,*The relationship between self-regulated learning behaviors andacademic performance in web-based course*. Dissertation, (Virginia: Blacksburg, 2003), hal. 21.

<sup>24</sup>Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A. *Assesing Academic Selfregulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development:ChildTrends, 2003. [http://www.childtrends.org/Files/Child\\_Trends\\_2003\\_03\\_12\\_PD\\_PDConfWPK.pd](http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends_2003_03_12_PD_PDConfWPK.pd)

<sup>25</sup> Pintrich, P.R. A conceptual framework for assesing motivation and selfregulated learn in college students. 2004. *Educational Psychology Review*,16, 4386-407.<http://www.springerlink.com/content/f5314035x325r60x>

*regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

*Self regulated learning* merupakan contoh pembelajaran di dalamnya terdapat teknik dan perencanaan. Kerangka *self regulated learning* terdiri dari empat area yaitu:<sup>26</sup>

a. Kognisi (*Cognition*)

Siswa terlibat dalam pembuatan rencana, memonitor, dan mengatur kognisi, perencanaan dan kegiatan berpikir mencakup penetapan target secara spesifik atau tujuan kognitif dalam pembelajaran. Mengaktifkan pengetahuan meta kognitif siswa mungkin tentang tugas atau mungkin diri mereka sendiri. Aspek penting dari regulasi kognisi adalah pemantauan kognisi, siswa harus menyadari dan memantau kemajuannya terhadap tujuan memonitor belajarnya dan pemahaman terhadap materi agar dapat membuat perubahan adaptif dalam pembelajaran.

b. Motivasi dan afeksi (*Motivation/Affect*)

Upaya untuk mengendalikan *self efficacy* melalui penggunaan positif *self-talk* (misal, aku tahu bisa melakukan tugas ini) siswa dapat mencoba untuk mengendalikan afeksi dan emosi melalui penggunaan berbagai strategi coping yang membantu mengatasi afeksi negatif seperti ketakutan dan kecemasan, siswa berusaha mengubah atau mengendalikan motivasi dalam rangka untuk menyelesaikan tugas yang mungkin membosankan atau sulit.

c. Perilaku (*Behavior*)

Regulasi perilaku merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan upaya individu untuk mengendalikan perilaku, seperti perencanaan yang disengaja dan perilaku yang direncanakan. Siswa berupaya untuk mengendalikan usaha agar melakukannya dengan baik membuat manajemen waktu dimana melibatkan pembuatan jadwal untuk belajar dan mengalokasikan waktu untuk kegiatan berbeda.

d. Konteks (*Context*)

Kontrol kontekstual dan proses regulasi melibatkan upaya oleh mengontrol atau menyusun lingkungan dengan cara yang memfasilitasi tujuan dan penyelesaian tugas dalam *self regulated learning*, banyak permodalan yang termasuk strategi untuk membantu atau mengontrol menyusun lingkungan belajar sebagai strategi penting untuk pengaturan diri.

---

<sup>26</sup> Pintrich, P. R, A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, Vol. 16 (Springer Science, 2004), hal. 390.

Terdapat tiga area dalam *self regulated learning*, antara lain:<sup>27</sup>

a. Metakognitif

Peserta didik mengatur sendiri rencana tujuan pendidikan (*self regulated planing*), menetapkan tujuan (*self goals*), mengatur (*organize*), memantau diri (*self monitor*), dan mengevaluasi diri (*self evaluate*). atas berbagai hal selama proses akuisisi, proses ini memungkinkan siswa menjadi sadar diri (*self aware*), berpengetahuan (*knowledgeable*), dan menentukan pendekatan siswa untuk belajar.

b. Motivasi

Motivasi menunjukkan siswa memiliki *self efficacy* tinggi, *self atribusi*, dan minat terhadap tugas instink. Siswa mengawali diri (*Self Stater*) dengan menunjukkan upaya luar biasa dan ketekunan selama belajar.

c. Perilaku

Pembelajar memilih pembelajaran yang diatur sendiri dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran, mencari sasaran, informasi, dan tempat-tempat yang paling mungkin untuk belajar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa area *self regulated learning* antara lain metakognitif, motivasi, serta perilaku.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi SRL

Konsep *self regulated learning* dipengaruhi beberapa faktor diantaranya:<sup>28</sup>

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi perilaku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Kedua, faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dalam membentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor internal

1) Observasi diri (*self observation*)

---

<sup>27</sup>Zimmerman, B. J, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. (Lawrence Erlbaum Associates. Educational Psychologist, 1990), Vol. 25(1), hal. 4.

<sup>28</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2009), hal. 285-286.

Observasi diri (*self observation*) dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.

2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*)

Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansinya.

3) Reaksi diri afektif (*self response*)

Berdasarkan pengamatan dan *judgment* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri sendiri.

*Self regulated learning* mempunyai tiga kelas penentu, antara lain:<sup>29</sup>

a. Faktor pribadi (*Person*)

Persepsi *self efficacy* tergantung pada empat tipe yang memengaruhi pribadi seseorang yaitu pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan dan afeksi.

a. Faktor perilaku

Upaya siswa untuk *self observe*, *self judge*, dan *self reast* diperlukan sebagai pengaruh faktor perilaku selama pembelajaran mandiri. Komponen ini diasumsikan, dipengaruhi oleh berbagai proses *covert (Self)* maupun oleh penentu lingkungan.

c. Faktor lingkungan (*Environmental*)

*Self control* akan dimunculkan kembali dari pengalaman sosialisasi, dimana tindakan regulasi diri dimodelkan dan dijelaskan pada awalnya, kemudian diberlakukan dengan dukungan sosial, dan akhirnya dilakukan sendiri.

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self regulated learning* adalah pengetahuan, motivasi, perilaku, kemauan, dan lingkungan. Pada penelitian ini faktor yang ingin dilihat pengaruhnya adalah lingkungan dimana di dalamnya terdapat adanya dukungan sosial yang dapat menunjang regulasi diri dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan.

---

<sup>29</sup>Zimmerman, B. J, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview.* (Lawrence Erlbaum Associates. Educational Psychologist, 1990), Vol. 25(1), hal. 7.

Menurut Stone, Schunk & Swartz (Cobb, 2003) *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan.<sup>30</sup> *Selfefficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan ketrampilan pada tingkat tertentu.<sup>31</sup> Sedangkan motivasi menurut Bandura (Cobb, 2003) merupakan sesuatu yang menggerakkan individu pada tujuan, dengan harapan mendapatkan hasil dari tindakannya itu dan adanya keyakinan diri untuk melakukannya.<sup>32</sup> Dan Tujuan merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajarnya.

Ketiga faktor tersebut diatas, yakni tujuan, motivasi dan *self-efficacy* saling berhubungan dengan SRL. *Selfefficacy* merefleksikan kepercayaan atas kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas, yang mempengaruhi tujuan (apakah orientasi pada tujuan belajar atau kinerja. Selanjutnya *self-efficacy* yang tinggi, lebih memotivasi individu untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga individu dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi *self-regulated learning*, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

Bila melihat kepada faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, maka dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, terdiri dari faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

1) Kondisi fisik individu.

Yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada diri individu dinilai dipengaruhi dari keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Keperibadian khususnya pada ciri kepribadian *locus of control* dapat mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi.<sup>33</sup>

b. Faktor eksternal, terdiri dari faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua.

---

<sup>30</sup>Cobb, R.J., *The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based course*. Dissertation, (Virginia: Blacksburg, 2003), hal. 42.

<sup>31</sup> Wang, B. *Self-regulated learning strategies and self-efficacy beliefs of children learning English as a second language*. Dissertation, the Ohio State University. (Columbus: Ohio, 2004), hal. 22.

<sup>32</sup>Cobb, R.J., *The relationship between self-regulated.....*, hal. 45.

<sup>33</sup> E Amber Hamptom., "Locus Of Control And Procrastination, 2013." [www.capital.edu.com](http://www.capital.edu.com), diakses 23 Agustus 2018

Gaya pengasuhan orang tua dari hasil riset Ferrari menunjukkan adanya tingkat pengasuhan otoriter dari ayah yang menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.<sup>34</sup>

## 2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan juga sering menjadi faktor penyebab. Perilaku prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang diawasi. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

### a. *Problem Time Management*

Manajemen waktu melibatkan proses dalam menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Dan kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.<sup>35</sup>

### b. Penetapan Prioritas

Penetapan Prioritas dapat dipahami agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

### c. Karakteristik Tugas

Karakteristik Tugas adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

### d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter moody merupakan orang

---

<sup>34</sup> M. N. Ghufon, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 April 2018.

<sup>35</sup> I Kartadinata, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik ....., hal.115.

yang hampir sering menunda pekerjaan. Adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator perlu selalu untuk dipertimbangkan dalam penelitian kedepannya.<sup>36</sup>

#### **4. *Self Regulated Learning* dalam Tinjauan Islam**

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri, Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr:18). Sesuai firman Allah dalam ayat 18 tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa-apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana, sehingga manusia hidupnya terarah dan tidak terjerumus ke lubang yang sama.

Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien sehingga perencanaan sesuai yang diinginkan dalam Surat Al-Hasyr, ayat 18 mengandung enam pokok pikiran, yaitu: *Pertama*, perencanaan melibatkan proses penetapan keadaan masa depan yang diinginkan. *Kedua*, keadaan masa depan yang diinginkan dibandingkan dengan kenyataan sekarang, sehingga dapat dilihat kesenjangannya. *Ketiga*, untuk menutup kesenjangan perlu dilakukan usaha-usaha. *Keempat*, usaha untuk menutup kesenjangan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai ikhtiar dan alternatif.

*Kelima*, perlu pemilihan alternatif yang baik, dalam hal ini mencakup efektivitas dan efisiensi. *Keenam*, alternatif yang sudah dipilih hendaknya diperinci sehingga dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan maupun kebijakan. Dengan implikasi perencanaan yang benar maka langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik.

Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang paling kuat adalah dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam setiap perilaku. Peranan motivasi itu sangat besar artinya dalam bimbingan dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keseharian, namun terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

---

<sup>36</sup> M. N. Ghufron, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 April 2018.

Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai yang dapat menciptakan suatu keadaan yang diulilibrium dan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Senada dengan firman tersebut Allah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat kepada kebaikan dan berikhtiar kepada-Nya, dengan individu mampu mengatur dan mengontrol tindakan serta usahanya yang telah disesuaikan dengan tujuannya, maka Allah akan memberikan hasil atas apa yang telah manusia perbuat, sehingga apapun hasil yang diberikan manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang besar.

Proses *Self Regulated Learning* pada dasarnya bersifat metakognitif, diantaranya adalah sebagai berikut:<sup>37</sup>

a. Penetapan tujuan (*Goal Setting*)

Pembelajar yang mengatur diri tau apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar mungkin mempelajari fakta-fakta yang spesifik, mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar bisa mengerjakan soal dikelas. Biasanya, mereka mengkaitkan tujuan-tujuan mereka mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan cita-cita jangka panjang.

b. Perencanaan (*Planing*)

Pembelajar yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.

c. Motivasi Diri (*Self Motivation*)

Pembelajar yang mengatur diri biasanya memiliki *self efficacy* yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses. Banyak strategi agar tetap terarah pada tugas barangkali dengan menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan, mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik atau menjanjikan kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu suatu tugas selesai dikerjakan.

d. Kontrol Atensi (*Attention Control*)

Pembelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*Flexible Use of Learning Strategies*).

---

<sup>37</sup> Ormrod, J. E, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 38.

Pembelajar yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin mereka capai.

f. Monitor Diri (*Self Monitoring*)

Pembelajar yang mengatur diri terus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari Bantuan Yang Tepat (*Appropriate Help Seeking*)

Pembelajar yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Pembelajar menyadari bahwa membutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Khususnya meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

h. Evaluasi diri (*Self Evaluation*)

Pembelajar yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu lebih memenuhi tujuan awal mereka. pembelajar menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.<sup>38</sup>

Zimmerman menyatakan bahwa “*self-regulated learning strategies, namely self-evaluation, organization and transformation, goal setting and planning, information seeking, record keeping, self-monitoring, environmental structuring, giving self-consequences, rehearsing and memorizing, seeking social assistance (peers, teacher, or other adults), and reviewing (notes, book, or tests)*”. Pendapat Zimmerman mengenai strategi *Self Regulated Learning*, dapat diterjemahkan sebagai berikut:

a. Evaluasi diri (*Self Evaluation*)

Merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi atau penilaian kualitas tugas yang telah diselesaikan, kemajuan pekerjaannya, pemahaman terhadap lingkup kerja, atau usaha dalam kaitannya tuntutan tugas.

b. Mengatur dan mengubah (*Organization and Transformation*)

Siswa mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses belajar, perilaku ini dapat bersifat *over* atau *covert* artinya keinginan siswa baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar.

c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*Goal Setting and Planing*)

---

<sup>38</sup>Zimmerman, B. J, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. (Lawrence Erlbaum Associates. Educational Psychologist, 1990), Vol. 25(1), hal. 7.

Strategi ini merupakan pengaturan siswa terhadap tugas, waktu dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut. Rencana untuk mengurutkan prioritas, menentukan waktu, dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut.

d. Mencari Informasi (*Information Seeking*)

Upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas.

e. Menyimpan catatan atau mencatat hal penting (*Record Learning*)

Mencatat hal-hal penting mengenai topik yang dipelajari baik dalam pelajaran maupun diskusi.

f. Memantau kemajuan diri (*Self Monitoring*)

Siswa memantau kemajuan dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan.

g. Mengatur lingkungan belajar (*Environmental Structuring*)

Upaya siswa mengatur lingkungan belajar agar lebih nyaman dalam belajar tertentu yaitu mengatur lingkungan fisik dan psikologis belajar.

h. Konsekuensi diri setelah mengerjakan tugas (*Giving Self Consequences*)

Siswa mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran (*reward*) atau hukuman (*punishment*) bila sukses atau gagal dalam tugas.

i. Mengulang dan mengingat (*Rehearsing and Memorizing*)

Siswa berusaha mengingat materi bidang studi dengan perilaku diam (*cover*) atau suara keras (*overt*).

j. Mencari dukungan sosial (*Seeking Social Assistance*)

Upaya siswa mencari bantuan bila menghadapi masalah yang berhubungan dengan tugas dari teman-teman sebaya, guru di dalam atau di luar jam pelajaran, dan orang dewasa.

k. Memeriksa atau mengulang catatan atau tes sebelumnya (*Review Notes Books, or Test*)

Siswa membaca kembali catatan atau buku sebagai sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa strategi *self regulated learning* adalah penetapan tujuan, perencanaan, motivasi diri, kontrol atensi, strategi belajar yang fleksibel, monitor diri, mencari bantuan dan evaluasi diri.

## **B. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai procrastinator.<sup>39</sup> Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntariness delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.<sup>40</sup>

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.<sup>41</sup> Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus atau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini akan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Vestervelt berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif, Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008:110.

<sup>40</sup> *Ibid*, hal. 112.

<sup>41</sup> Surijah, E, & Sia, T, "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, 2007:356.

<sup>42</sup> Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No. 1, 2006:18.

Menurut Silver, seorang prokrastinator 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 sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Lain halnya dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan control, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.<sup>43</sup> Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

Penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.<sup>44</sup>

Prokrastinasi bila dilihat dari bahasa, maka berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*. Ini menunjukkan dua kata yaitu: *pro* yang dapat dimaknai dengan maju, ke depan, bergerak maju, dan dari kata *crastinus* yang dapat dimaknai dengan besok atau menjadi hari esok. Maka dapat diartikan adalah upaya menunda pekerjaan hingga esok hari atau lebih suka melakukan pekerjaannya keesokan harinya. Dan perilaku prokrastinasi ini dapat disebut sebagai *procrastinator*.<sup>45</sup> Beberapa pakar berusaha memberikan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Misalnya saja Steel yang mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup>Ferrari J. R., "Self Handicapping By Procrastinator : Academic Procrastination", <http://www.carleton.ca/psychyl/interner.html>, diakses 28 Mei 2009

<sup>44</sup> Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?" hal. 20.

<sup>45</sup>I Kartadinata, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008, hal.110.

<sup>46</sup>Perkataan tersebut dapat diartikan prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. (Lihat I Kartadinata, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik ....., hal.112).

Menurut pakar lain, penundaan atas pekerjaan yang dilakukan atau penyelesaian tugas yang disengaja ditunda. Maka, dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja dilakukan disebabkan oleh beberapa alasan, maksudnya adanya faktor-faktor penyebab terjadinya upaya penundaan pada penyelesaian tugas yang mungkin berasal dari keputusan dirinya sendiri.<sup>47</sup> Perilaku menunda ini dapat dikelompokkan sebagai perilaku yang dapat melahirkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas. Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli, maka benang merah dari prokrastinasi adalah adanya kecenderungan dari perilaku individu untuk menunda pekerjaannya, yang pada akhirnya mengakibatkan kecemasan.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

1) Kondisi fisik individu.

Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu.

Millgran dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi.<sup>48</sup>

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.<sup>49</sup>

2) Kondisi lingkungan.

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

---

<sup>47</sup>E, Surijah, & Sia, T, "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, 2007, hal. 356.

<sup>48</sup>Hamptom, Amber, E., 2005, "Locus Of Control And Procrastination," *www.capital.edu.com*, diakses 23 Agustus 2019

<sup>49</sup>M. N. Ghufron, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", *www.mitrapedulicenter.multiply.com*, diakses 23 April 2019

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a. Problem Time Management

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan prose menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.<sup>50</sup>

b. Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

b. Karakteristik Tugas

Karakteristik tugas adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, *Prokrastinasi...*, hal.115.

<sup>51</sup> M. N. Ghufron, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 April 2009

### 3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:<sup>52</sup>

- a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
- b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.
- c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.
- d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan

---

<sup>52</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, *Prokrastinasi...*, hal.115.

tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.<sup>53</sup>

#### **4. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah. 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 sebagainya. Dalam hal ini yang menjadi subyek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblum membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi pada pelajar. Enam area akademik tersebut,<sup>54</sup> yaitu:

- a. Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- c. Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- d. Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- e. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.

---

<sup>53</sup> Suriyah, E, & Sia, T, *Mahasiswa Versus Tugas...*, hal. 357.

<sup>54</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, *Prokrastinasi...*, hal.115.

- f. Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.<sup>55</sup>

## **C. Mahasiswa**

### **1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.<sup>56</sup> Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi.<sup>57</sup>

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.<sup>58</sup> Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelegualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.<sup>59</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah dua mahasiswa yang berusia 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe.

### **2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa**

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah

---

<sup>55</sup> M. N. Ghufroon, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 April 2019

<sup>56</sup> Damar A Hartaji. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan), 2012, hal. 5.

<sup>57</sup> Kamus Bahasa Indonesia Online, [kbbi.web.id](http://kbbi.web.id), diakses, 20 Juni 2019.

<sup>58</sup> Dwi Siswoyo. *Ilmu Pendidikan*. (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hal.121.

<sup>59</sup> Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 27.

menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya.<sup>60</sup>

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan.<sup>61</sup>

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan,<sup>62</sup> yaitu:

- a) Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.
- b) Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- c) Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- d) Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul

---

<sup>60</sup> John W. Santrock. *Life Span Development*. (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 74.

<sup>61</sup> Diane Papalia & Feldman, RD. (2008). *Human Development*. (Jakarta: Kencana, 2008), hal. 672.

<sup>62</sup> Singgih Gunarsa & Gunarsa, Yulia. (2001). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2001), hal. 129-131.

kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

- e) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.
- f) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- g) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian keanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri. Menurut Langeveld (dalam Ahmadi & Sholeh, 1991: 90) ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain;

- a) Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b) Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
- c) Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Waktu dan Objek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni hingga September 2019. Objek penelitian adalah Mahasiswa Akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang sedang menyelesaikan tugas akhir studi/skripsinya. Pemilihan mahasiswa syariah sebagai objek penelitian ini disebabkan dalam dua tahun terakhir ini, adanya kecenderungan mahasiswa syariah melebihi waktu dalam penyelesaian studi mereka.

#### **B. Tipe penelitian**

Penelitian ini merupakan tipe metode *Participatory Action Research* (PAR), yakni Eksplanatif. PAR Eksplanatif memfasilitasi komunitas/masyarakat untuk berpartisipasi dalam menganalisis kebutuhan, permasalahan, dan solusinya sebelum merencanakan aksi transformatif. Untuk mengumpulkan data lapangan dan menganalisisnya, PAR memiliki metode berbagi cerita (*sharing*), wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion/FGD*). Dalam FGD misalnya, partisipan atau informan tidak sebatas berdiskusi dalam posisi duduk, melainkan bisa berdiskusi dalam dinamika tertentu dengan menggunakan alat kerja tertentu, misalnya pemetaan gagasan (*mind mapping*), diagram pohon masalah (*problem tree*), grafik kecenderungan (*trend lines*), matriks peringkat atau skala prioritas (*ranking*), dsb.

Dalam dinamika tersebut, partisipan/informan berpeluang lebih besar mengungkapkan pengalaman, gagasan, dan refleksi mereka secara lebih terbuka karena terbantu dengan sejumlah alat kerja yang memudahkan pengamatan (*visual*) dan kegiatan yang dinamis/tidak kaku. Dinamika tersebut juga memudahkan fasilitator untuk mendorong sebanyak mungkin partisipan/informan berpartisipasi lebih aktif karena menggunakan kegiatan dan alat kerja yang bisa dipilih atas dasar kesesuaiannya dengan latar belakang budaya, pendidikan, dan pekerjaan partisipan/informan.

#### **C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa syariah yang sedang mengerjakan skripsi di IAIN Lhokseumawe. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut :

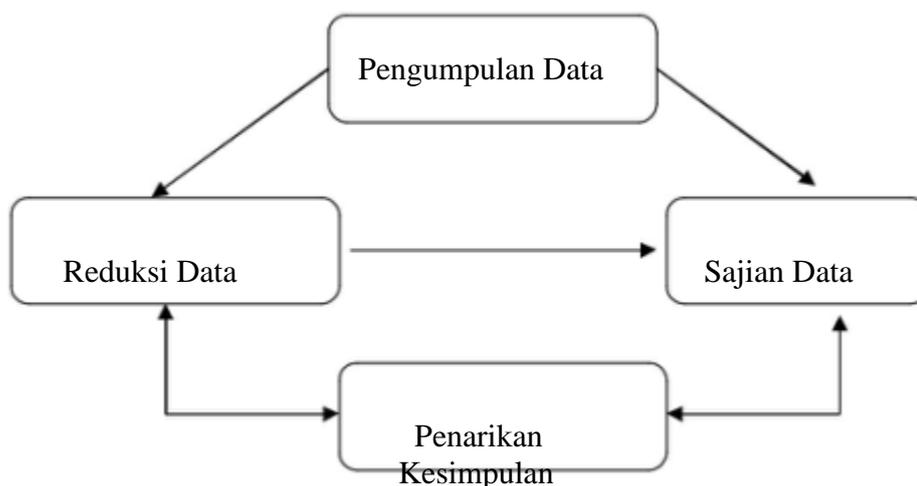
- 1) Mahasiswa Fakultas Syariah yang masih aktif (tidak dalam masa cuti)
- 2) Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari 1 semester
- 3) Mahasiswa dengan kategori skor sedang, tinggi atau sangat tinggi pada skala prokrastinasi penyelesaian skripsi.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan gambaran mengenai prokrastinasi penyelesaian Skripsi mahasiswa tingkat akhir, maka pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala prokrastinasi penyelesaian skripsi. Adapun indikator yang digunakan mengacu pada indikator prokrastinasi menurut Schouwenburg,<sup>63</sup> yaitu :(a) Suka menunda, (b) Lamban dalam menyelesaikan skripsi, (c) Adanya kesenjangan waktu dalam menyelesaikan skripsi, (d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan skripsi.

#### E. Teknik Analisis Data

Data yang akan diperoleh di lapangan, dianalisis dalam bentuk deskriptif kualitatif, dengan tujuan mendeskripsikan hal-hal penelitian yang selanjutnya menganalisis data dengan cara *interpretative understanding*. Maksudnya peneliti melakukan penafsiran data dan fakta yang ada kaitannya dengan permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan komponen analisis data, seperti gambar :



**Gambar 3.1. Model Analisis Interaktif**  
**Sumber : Milles & Huberman (1992:19)**

<sup>63</sup> Schouwenburg, C.H & Dewitte. S. (1995). Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*. (<http://www.econ.kuleuven.be/public/ndbad99/papers%20blog/BEFORE1993/Dewitte%20Schouwenburg%20EJP%1995%20procrastination%20present%20future.pdf>). diunduh 17 Desember 2018.

Model analisis data interaktif menekankan pengaturan data yang digunakan sebagai model dalam pengumpulan data, pengaturan data. Dengan kata lain Analisis data ini bertujuan untuk mengatur urutan data, mengorganisasikannya, dan mengkategorikannya. Cara analisis data yang digunakan peneliti adalah model interaktif Miles dan Huberman didasarkan empat proses yang berlangsung secara interaktif.<sup>64</sup>

1. Pengumpulan dan pengambilan data dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu wawancara, pengamatan yang sudah ditulis dalam catatan lapangan, dokumentasi pribadi, gambar, foto, dan sebagainya;
2. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi
3. Sajian data (*Data display*) merupakan suatu rakitan organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset dilakukan. Dengan melihat sajian data, peneliti akan lebih memahami berbagai hal yang terjadi dan memungkinkan untuk mengerjakan sesuatu pada analisis ataupun tindakan lain berdasarkan pemahaman tersebut. Semuanya ini disusun guna merakit informasi secara teratur supaya mudah dimengerti;
4. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*) merupakan pola proses yang dapat dilakukan dari sajian data dan apabila kesimpulan kurang jelas dan kurang memiliki landasan yang kuat maka dapat menambahkan kembali pada reduksi data dan sajian data. Kesimpulan yang perlu diverifikasi, yang berupa suatu pengulangan dengan gerak cepat, sebagai pemikiran kedua yang melintas pada peneliti, pada waktu menulis dengan melihat kembali pada *fieldnote*.

---

<sup>64</sup> J. Lexy Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 13.

## BAB IV

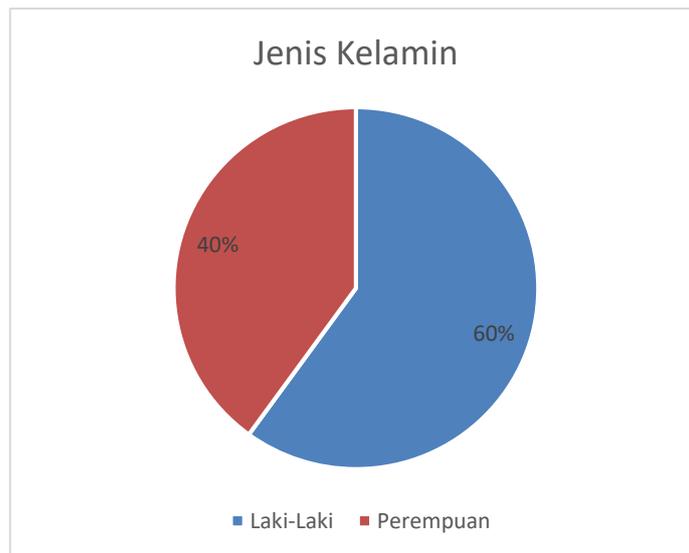
### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

Data deskriptif dalam penelitian ini memberikan beberapa informasi tentang keadaan responden yaitu mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang digambarkan melalui jenis kelamin, jurusan, aktivitas di luar akademik (organisasi, kuliah dan bekerja), serta tempat tinggal yang ditempati.

##### 1. Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jumlah subyek dalam penelitian ini<sup>65</sup> sebanyak 10 mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe angkatan 2013 - 2014. Adapun deskripsi mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada diagram berikut:



**Gambar 4.1. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin**

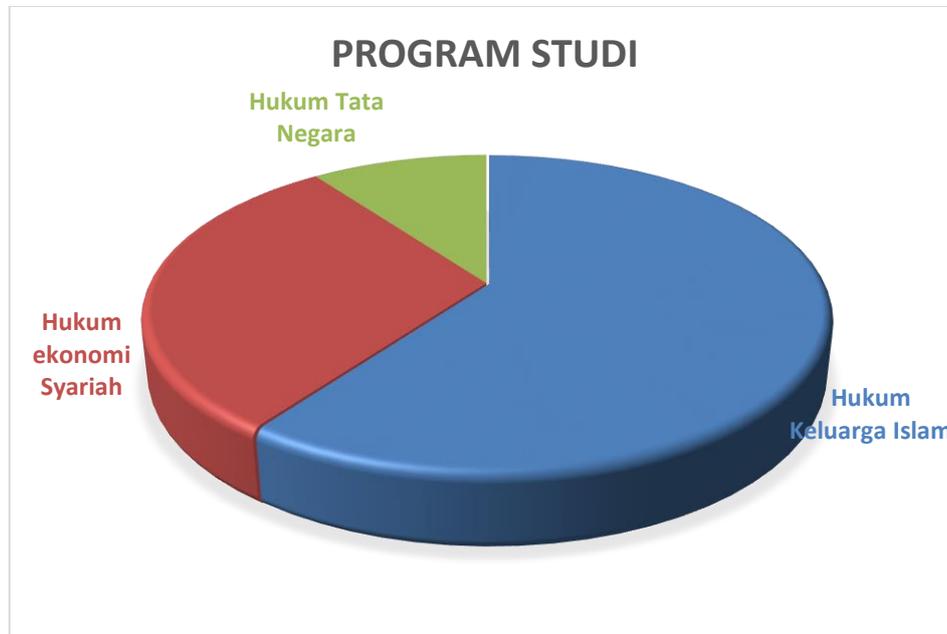
Berdasarkan gambar diagram lingkaran di atas menunjukkan responden dalam penelitian ini lebih banyak laki-laki, yaitu sebanyak 6 mahasiswa (60%) sedangkan sisanya 4 mahasiswai(40%) merupakan mahasiswa perempuan.

---

<sup>65</sup> Subjek penelitian atau responden adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Lihat [https://id.wikipedia.org/wiki/Subjek\\_penelitian](https://id.wikipedia.org/wiki/Subjek_penelitian), diakses, tanggal 15 Juli 2019.

## 2. Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Jurusan

Responden pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa tahun angkatan 2013 – 2014 yang berasal dari berbagai program studi di Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe. Adapun deskripsi mahasiswa berdasarkan jurusan disajikan pada diagram berikut.



**Gambar 4.2. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi**

Berdasarkan gambar diagram lingkaran diatas, deskripsi mahasiswa menurut program studi, dari 10 mahasiswa Fakultas Syariah yang menjadi subyek penelitian, menunjukkan ada 6 atau (60%) dari program studi Hukum Keluarga Islam, ada sebanyak 1 mahasiswa (10%) dari Hukum Tata Negara, dan ada sebanyak 3 mahasiswa (30%) dari prodi Hukum Ekonomi Syariah. Berdasarkan diagram diatas jumlah responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa prodi Hukum Keluarga Islam.

## 3. Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik

Deskripsi berikut menyajikan informasi mengenai deskripsi responden berdasarkan aktivitas di luar akademik mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe angkatan 2013 – 2014, meliputi aktif dalam organisasi dan kuliah sambil bekerja. Adapun besarnya presentase dapat dilihat pada diagram berikut.



**Gambar 4.3. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik**

Berdasarkan diagram lingkaran diatas, hasil klasifikasi responden menurut aktivitas mahasiswa dalam organisasi dari 4 responden menunjukkan 4 mahasiswa (40%) tidak aktif organisasi dan tidak bekerja, 1 mahasiswa (10%) aktif organisasi dan bekerja, 2 mahasiswa (20%) aktif organisasi, dan sisanya 1 mahasiswa (10%) tidak memberikan jawaban. Dari diagram diatas dapat diambil kesimpulan mayoritas mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe dalam penelitian ini tidak memiliki aktivitas di luar akademik yaitu 4 mahasiswa (40%).

#### **4. Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Tempat Tinggal**

Berikut disajikan data mengenai karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe tahun angkatan 2013 - 2014. Adapun besarnya presentase dapat dilihat pada diagram berikut.



**Gambar 4.4. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Tempat Tinggal**

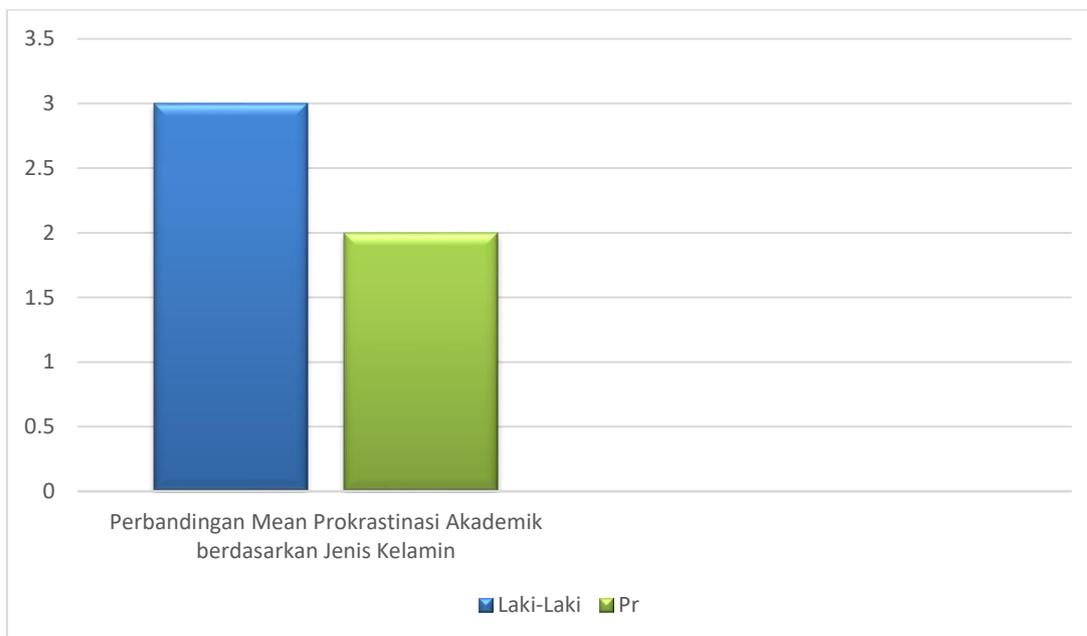
Berdasarkan diagram lingkaran diatas, hasil klasifikasi responden menurut tempat tinggal dari 10 responden menunjukkan 2 mahasiswa (20%) tinggal di kost, 4 mahasiswa (40%) tinggal bersama orang tua, 3 mahasiswa (30%) tinggal di tempat saudara atau asrama, dan sisanya sebanyak 1 mahasiswa (10%) tidak memberikan jawaban. Dari diagram lingkaran di atas dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa Fakultas Syariah dalam penelitian ini memilih tinggal di kost yaitu 2 mahasiswa (20%).

## **B. Deskripsi Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden**

Berikut disajikan data mengenai perbandingan *mean* prokrastinasi akademik berdasarkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin, jurusan, aktivitas di luar akademik (aktif organisasi dan kuliah sambil bekerja), dan tempat tinggal.

### **1. Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Di bawah ini akan disajikan perbandingan *mean* prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat dalam diagram batang berikut.



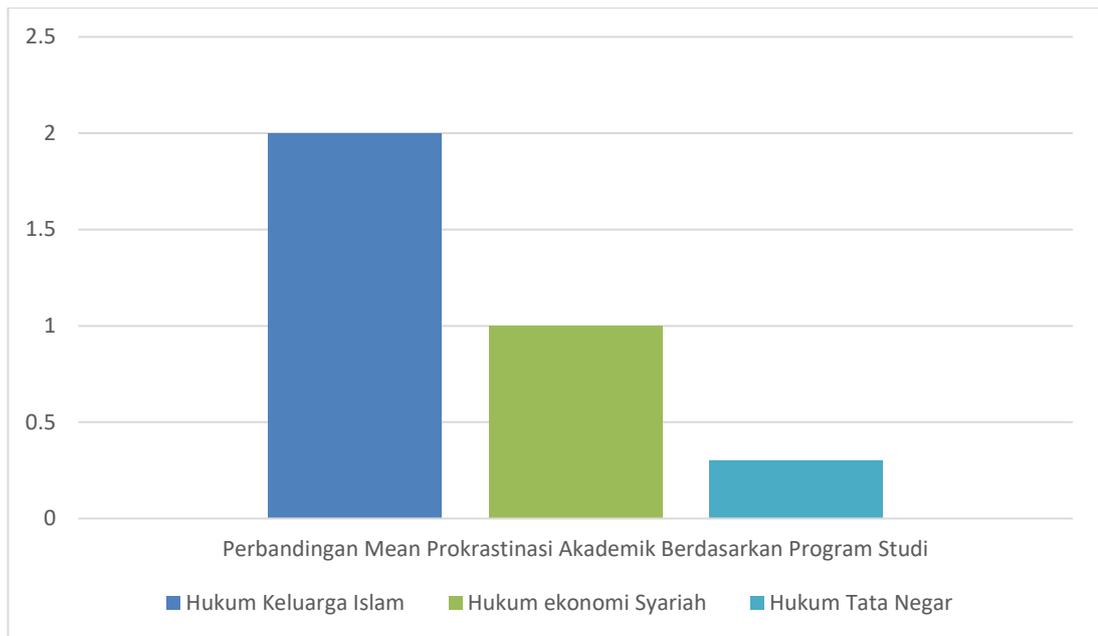
**Gambar 4.5. Diagram Batang Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan diagram batang di atas menunjukkan prokrastinasi akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan lebih tinggi mahasiswa laki-laki dengan nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 3 atau ada 6 mahasiswa, sementara mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 2 atau ada 4 mahasiswi. Tingginya nilai rata-rata (*mean*) prokrastinasi akademik laki-laki dibandingkan perempuan bisa disebabkan karena perbedaan respon keduanya dalam menanggapi perilaku prokrastinasi akademik. Yusheng dan Wei (2012) menjelaskan perempuan akan lebih merasa bersalah, cemas dan menyesal apabila melakukan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa perempuan cenderung untuk meningkatkan kontrol diri dan manajemen waktu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dikemudian hari.<sup>66</sup>

## **2. Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Program Studi**

Berikut ini ditampilkan perbandingan *mean* prokrastinasi akademik berdasarkan program studi mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe angkatan 2013 - 2014 yang dapat dilihat pada gambar diagram batang di bawah ini.

<sup>66</sup> Ying Yusheng dan Luv Wei (2012). A Study on Higher Vocational College Students' Academic Procrastination Behavior and Related Factors Procrastination Behavior and Related Factors. *I.J. Education and Management Engineering* Vol 7, hal 506-512

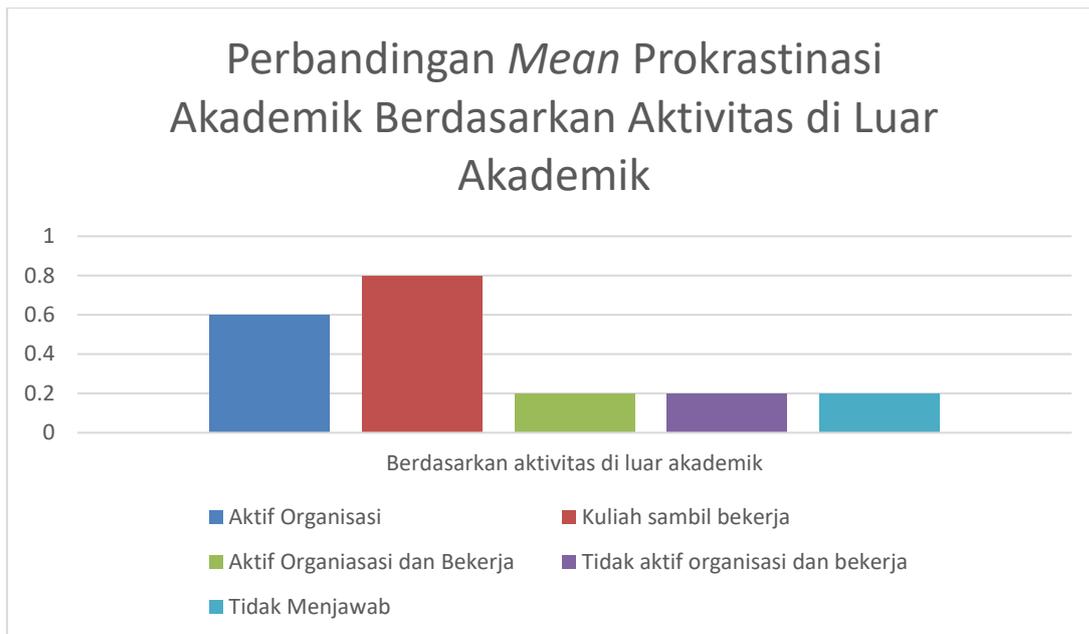


**Gambar 4.6. Diagram Batang Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Program Studi**

Dari gambar diagram batang di atas dapat disimpulkan nilai rata-rata (*mean*) tertinggi hingga terendah yaitu program studi Hukum Keluarga Islam ada 6 mahasiswa atau dengan nilai rata-rata sebesar 2, program studi ekonomi Syariah ada 3 mahasiswa atau dengan nilai rata-rata sebesar 1, dan program studi Hukum Tata Negara ada 1 mahasiswa atau dengan nilai rata-rata sebesar 0,3. Perbedaan faktor individu masing-masing mahasiswa pada tiap jurusan/prodi. Faktor individu tiap mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pengaturan diri, kontrol diri, motivasi dan keyakinan terhadap suatu tugas. Sedangkan faktor eksternal bisa berasal dari perbedaan beban akademik maupun kebijakan akademik pada masing-masing jurusan.

### **3. Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik**

Berikut adalah hasil perbandingan *mean* prokrastinasi akademik berdasarkan aktivitas di luar akademik mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe angkatan 2013 – 2014 yang dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.



**Gambar 4.7. Diagram Batang Perbandingan Mean Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik**

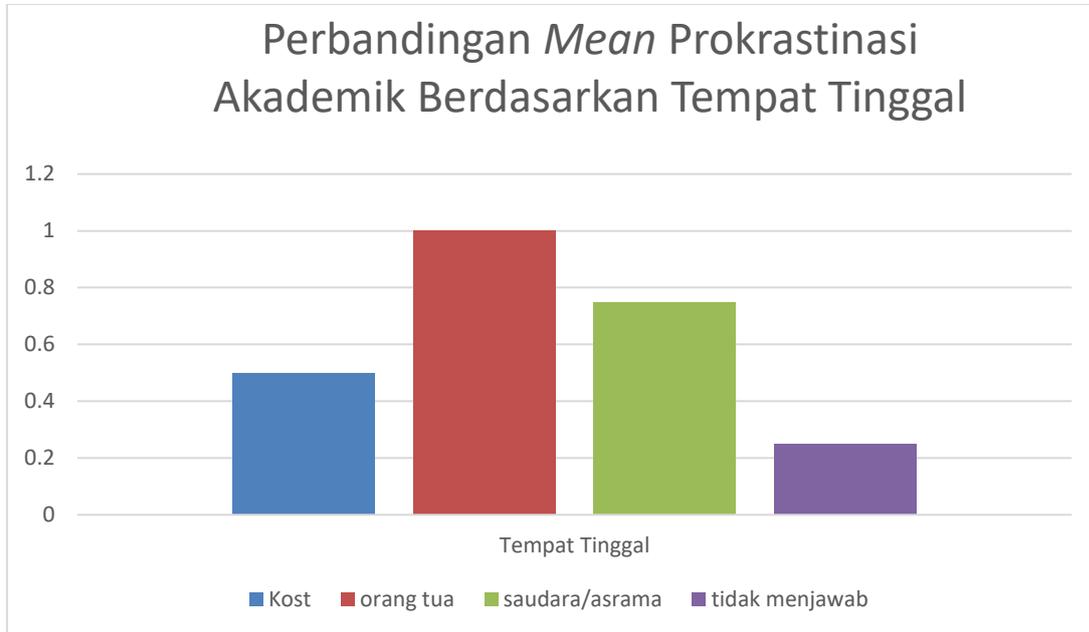
Berdasarkan diagram batang di atas dapat dilihat mahasiswa yang aktif organisasi ada sebanyak 3 mahasiswa dari 10 subyek dalam penelitian ini dengan nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 0,6, sementara mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ada 4 mahasiswa dengan nilai rata-rata 0,8, mahasiswa yang aktif organisasi dan bekerja ada 1 mahasiswa dengan nilai rata-rata 0,2. Mahasiswa yang tidak aktif bekerja dan organisasi ada 1 mahasiswa dengan nilai rata-rata 0,2. Dan mahasiswa yang tidak menjawab ada 1 mahasiswa dengan nilai rata-rata 0,2. Dari data di atas *mean* prokrastinasi akademik mahasiswa yang memiliki aktivitas di luar akademik cenderung lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak memiliki aktivitas di luar akademik.

Kondisi di atas disebabkan karena mahasiswa yang memiliki aktivitas di luar akademik memiliki waktu yang lebih sedikit dalam mengerjakan tugas akademik, dan apabila mahasiswa tidak mampu mengatur waktu maka mahasiswa akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Disamping itu mahasiswa yang memiliki kesibukan di luar akademik juga akan mengalami kelelahan (*fatigue*) yang lebih besar. Ghufron dan Risnawati (2010) menjelaskan seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki fisik yang kurang prima sehingga membuat malas untuk mengerjakan tugas dan memilih untuk menundanya.<sup>67</sup>

<sup>67</sup>M.N.Ghufron & Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 163.

## 5. Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Tempat Tinggal

Berikut ini akan disajikan perbandingan *mean* prokrastinasi akademik berdasarkan tempat tinggal mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe angkatan 2013 – 2014 yang dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.



**Gambar 4.8. Diagram Batang Perbandingan *Mean* Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Tempat Tinggal**

Dari gambar diagram batang di atas dapat dilihat mahasiswa yang tinggal di kost memiliki nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 0,5 atau ada 2 mahasiswa, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 1 atau 4 mahasiswa, mahasiswa yang tinggal bersama saudara atau asrama nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 0,75 atau ada 3 mahasiswa, dan mahasiswa yang tidak memberikan jawaban nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 0,25 atau ada 1 mahasiswa. Data tersebut menunjukkan mahasiswa yang tinggal sendiri (kost, saudara, asrama) memiliki *mean* prokrastinasi lebih tinggi daripada mahasiswa yang tinggal dengan orang tua.

Mahasiswa yang tinggal sendiri dan jauh dari orang tua apabila tidak mampu mengatur dirinya sendiri akan cenderung lebih tinggi melakukan prokrastinasi. Hal ini disebabkan kurangnya pengawasan serta aturan sehingga ketika mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik tidak ada yang memberikan teguran atau hukuman.<sup>68</sup> Mahasiswa yang jauh dari orang tua memiliki kebebasan yang lebih besar karena merasa sudah mampu mengatur dirinya sendiri dan orang tua juga tidak bisa mengawasi secara langsung. Berbeda

<sup>68</sup>M.N.Ghufroon & Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*, hal. 166.

dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua tentunya pengawasan dari orang tua akan lebih mudah kepada mahasiswa, sehingga perilaku prokrastinasi cenderung rendah.

### **C. Permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari hasil 10 subyek penelitian ini melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. Morales *et al.* (2006)<sup>69</sup> menyatakan prokrastinasi yaitu seseorang yang melakukan penundaan secara sengaja dan sering untuk memulai atau penyelesaian tugas. Ketika peneliti melakukan FGD ada beberapa pendapat yang keluar dalam forum tersebut diantaranya merasa bahwa skripsi merupakan pekerjaan yang sulit, pekerjaan yang berat dan takut gagal. Lalu peneliti menanyakan pendapat-pendapat tersebut.

Menurut Zulkifli dan Irma Yanti mahasiswa Hukum Ekonomi syariah (HES),

“Saya merasa sulit dalam mengerjakan skripsi, mulai dari menemukan masalah apa yang akan dikaji dan merumuskan”<sup>70</sup> Hal sama disampaikan oleh Irma Yanti, “Bagi saya skripsi adalah pekerjaan yang sulit, apalagi mengerjakannya dengan sempurna, tidak tahu harus memulai dari mananya, skripsi sesuatu yang sulit dikerjakan. Mencari topik yang menarik untuk diteliti dan belum diteliti orang menjadi pekerjaan yang sulit bagi mereka”<sup>71</sup>

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang mengalami prokrastinasi akademik. Ellis dan Knaus (dalam Gufron & Risnawita, 2011) memberikan penjelasan penyebab tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang.<sup>72</sup> Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah atau akademik.

Hal senada juga dialami oleh Khairul Nisa dan Amrizal. Mereka menilai bahwa skripsi merupakan pekerjaan atau tugas yang berat sebab apa yang ditulis atau diselesaikan mereka (skripsi) belum tentu bagus dan benar menurut membimbing.<sup>73</sup> Kenyataan tersebut

---

<sup>69</sup>Morales, D. J. F., Ferrari, J. R., Argumedo, D., & Diaz, K. (2006). Procrastination and demographic characteristics in Spanish adult: further evidence. *Journal of Social Psychology*, 146(3), 629-633.

<sup>70</sup> Hasil wawancara dengan Zulkifli, tanggal 22 September 2019.

<sup>71</sup> Hasil wawancara dengan Zulkifli dan Irma Yanti mahasiswa akhir Prodi HES, tanggal 22 September 2019.

<sup>72</sup>M.N.Ghufron& Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*, hal. 165.

<sup>73</sup> Hasil wawancara dengan Khairul Nisa dan Amrizal, mahasiswa akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe, tanggal 14 September 2019.

menurut Burka dan Yuen (2008) adalah *aversiveness of the task dan fear of failure* atau seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.<sup>74</sup>Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai.

Rahmad Wahyu dan Safriadi memiliki pandangan bahwa skripsi adalah sesuatu pekerjaan yang menguji kemampuan mereka dan mereka sangat takut kalau penyelesaian penulisan skripsi menjadi satu satunya penilaian berhasil atau gagal nya akademik mereka.<sup>75</sup>Ketakutan yang berlebihan untuk gagal ini sering diistilahkan dengan *fear of failure*. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.<sup>76</sup>

Ferrari *et al.* (1995) menyatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik atas kemampuannya.<sup>77</sup> Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda. Pada umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu dua semester atau kurang lebih sekitar satu tahun terhitung sejak skripsi terdaftar dalam KRS (Kartu Rencana Studi) Pedoman Akademik .

Hasil pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Dengan demikian, secara mendalam deskripsi hasil penelitian ini berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari *et al.* (1995) yaitu pertama penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, yang kedua keterlambatan mengerjakan tugas, yang ketiga kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, yang keempat melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari *et al.* (1995) yaitu ciri pertama penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Ciri

---

<sup>74</sup> J. B. Burka, & M. Yuen. *Procrastination. why you do it. what to do about it.* (Massachussets : Perseos Book, 2008), hal. 102.

<sup>75</sup>Hasil wawancara dengan Rahmad Wahyu dan Safriadi, mahasiswa akhir prodi Hukum Keluarga Islam, tanggal 20 September 2019.

<sup>76</sup> M.N.Ghufroon& Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*, hal. 167.

<sup>77</sup> J. R. Ferrari & Olivette, M.J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28, 87-91.

prokrastinasi akademik yang kedua yaitu, keterlambatan mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Menurut Green (dalam Gufron, 2011) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik.<sup>78</sup>

Ciri yang ketiga yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Dari 10 responden penelitian mempunyai jawaban masing-masing yaitu: tidak mempunyai rencana pengerjaan skripsi pada setiap babnya;<sup>79</sup> mempunyai rencana pengerjaan skripsi pada setiap babnya;<sup>80</sup> rencana jangka pendek bertanya dengan dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi cara pengerjaan skripsi;<sup>81</sup> rencana jangka panjang mencari referensi yang diperlukan;<sup>82</sup> mengerjakan skripsi setiap babnya dua bulan sehingga dua semester mampu menyelesaikan skripsinya;<sup>83</sup> dapat lulus tahun ini selesai skripsi tiga sampai empat bulan.<sup>84</sup>

Ciri yang keempat yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Schouwenburg (dalam Mierrina 2011) mengatakan seorang prokrastinator melakukan penundaan yang sifatnya mengarah pada pilihan yang menyenangkan.<sup>85</sup> Berbicara tentang prokrastinasi akademik, tidak lepas dari faktor-faktor yang terkandung dalam prokrastinasi akademik itu sendiri.

Menurut Ferrari *et al.* (1995) prokrastinasi akademik terdapat faktor internal dan faktor eksternal.<sup>86</sup> Faktor internal meliputi : a). Kondisi fisik individu, b). Kondisi psikologis

---

<sup>78</sup>M.N.Ghufron & Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*, hal. 165.

<sup>79</sup>Hasil wawancara dengan Rahmad Wahyu dan Safriadi, mahasiswa akhir prodi Hukum Keluarga Islam, tanggal 20 September 2019.

<sup>80</sup>Hasil wawancara dengan Zulkifli, tanggal 22 September 2019.

<sup>81</sup>Hasil wawancara dengan Zulkifli dan Irma Yanti mahasiswa akhir Prodi HES, tanggal 22 September 2019.

<sup>82</sup>Hasil wawancara dengan Nurmasyitah dan Murdani mahasiswa akhir Prodi AS, tanggal 22 September 2019.

<sup>83</sup>Hasil wawancara dengan Khairul Nisa dan Amrizal, mahasiswa akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe, tanggal 14 September 2019.

<sup>84</sup>Hasil wawancara dengan Muhammad Husen dan Muajir, mahasiswa akhir Prodi AS Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe, tanggal 18 September 2019.

<sup>85</sup>Mierrina. Pengaruh pelatihan shalat terhadap prokrastinasi dan stres kerja pekerja muslim dan muslimah. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 02, (01) 2011: 33-39.

<sup>86</sup>J. R. Ferrari & Olivette, M.J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28, 87-91.

individu 3). Selanjutnya faktor eksternal meliputi a.). Gaya pengasuhan orang tua, b). Kondisi lingkungan. Faktor internal yang pertama yaitu kondisi fisik individu, faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastiansi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue* (kelelahan).

Dalam hal ini responden Khairul Nisa dan Amrizal pernah merasakan sakit saat mengerjakan skripsi. berbeda hal dengan responden Muhammad Husen dan Muajir saat mengerjakan skripsi tidak ada keluhan sakit. Selama ini responden Muhammad Husen dan Muajir tidak sakit saat mengerjakan skripsi. Responden Khairul Nisa dan Amrizal sempat mengalami sakit saat mengerjakan skripsi. Responden Rahmad Wahyu dan Safriadi mengalami sakit saat mengerjakan skripsi, sementara, Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani tidak mengalami sakit.

Faktor internal yang kedua yaitu kondisi psikologis individu. Millgram (dalam, Gufon & Risnawati, 2011) *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.<sup>87</sup> Setelah masalah pekerjaan Khairul Nisa dan Amrizal menyita waktu dan pikirannya untuk tidak mengerjakan skripsinya. Gufon & Risnawita (2011), menjelaskan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif) hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.<sup>88</sup>

Kurangnya motivasi dalam diri Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani serta merasa bersalah belum dapat menyelesaikan skripsinya Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani pun menjadi *down*. Rahmad Wahyu dan Safriadi, Muhammad Husen dan Muajir merasa kurangnya motivasi di dalam diri menjadikannya *down* untuk dapat lulus tahun ini.

Selanjutnya faktor eksternal yang pertama gaya pengasuhan orang tua, hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (1994) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan

---

<sup>87</sup>M.N.Ghufon & Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*, hal. 165.

<sup>88</sup>*Ibid*, hal. 167.

*avoidance-procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance-procrastination* pula.<sup>89</sup>

Selama ini peran orang tua Rahmad Wahyu dan Safriadi, Muhammad Husen dan Muajir tidak terlalu ikut campur dengan skripsinya. Peran orang tua Khairul Nisa dan Amrizal, Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani memotivasi namun tidak terlalu berpengaruh bagi Khairul Nisa dan Amrizal, Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani dalam proses penyelesaian skripsinya.

Lingkungan teman kampus Khairul Nisa dan Amrizal memberi motivasi agar segera menyelesaikan skripsinya, namun sebaliknya lingkungan teman rumah tidak peduli dengan penyelesaian skripsi Khairul Nisa dan Amrizal. Orangtua Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani memberi motivasi agar segera menyelesaikan skripsi, namun Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani tetap merasa kebingungan untuk menyelesaikan skripsinya.

Faktor eksternal yang kedua yaitu kondisi lingkungan, kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Lingkungan teman kampus Rahmad Wahyu dan Safriadi, Muhammad Husen dan Muajir, Khairul Nisa dan Amrizal, Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani memberi motivasi agar segera menyelesaikan skripsinya namun sebaliknya lingkungan teman rumah tidak peduli dengan penyelesaian skripsi mereka.

Selanjutnya, selain itu responden mengalami hambatan dalam penyelesaian skripsi dilihat dari hasil wawancara dan observasi ditemukan faktor internal dan faktor eksternal yang menghambat penyelesaian skripsi mereka. Faktor internal responden Khairul Nisa dan Amrizal perasaan malas mengerjakan skripsi, persoalan pekerjaan. Faktor eksternal responden Khairul Nisa dan Amrizal, kehilangan laptop, kesulitan mencari referensi.

Faktor internal responden Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani perasaan malas mengerjakan skripsi, sempat sakit, bingung saat mengerjakan skripsi. Faktor eksternal responden Zulkifli, Irma Yanti, dan Nurmasiyah dan Murdani mempunyai bisnis atau bekerja, bimbingan tidak intens dengan dosen pembimbing skripsi.

Faktor internal responden Rahmad Wahyu dan Safriadi, Muhammad Husen dan Muajir perasaan malas mengerjakan skripsi, bingung saat mengerjakan skripsi. Faktor

---

<sup>89</sup> J. R. Ferrari & M.J. Olivette. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28, (1994):87-91

eksternal Rahmad Wahyu dan Safriadi, Muhammad Husen dan Muajir adalah masih ada pekerjaan lain, jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi sering tidak sejalan.

#### **D. Penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi**

Bila dibandingkan perubahan sikap subyek penelitian sebelum mendapatkan program pemberdayaan *self-regulated learning* menunjukkan bahwa program ini memiliki pengaruh yang baik bagi subyek untuk menyelesaikan skripsinya. Bila dilihat dari penyebab prokrastinasi penyelesaian skripsi dan dikaitkan dengan unsur-unsur dalam program pemberdayaan *self-regulated learning*, maka dapat dilihat bagaimana kegiatan *self-regulated learning* dapat berpengaruh pada penurunan perilaku prokrastinasi.

Berikut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Hubungan Indikator Prokrastinasi dan Unsur Self-Regulated Learning**

No	Sasaran dalam pelatihan Self-Regulated Learning	Indikator Prokrastinasi
(1)	(2)	(3)
a	Mampu menentukan tujuan dan rencana	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi
B	Mampu melakukan pemantauan diri berkaitan dengan kemampuan diri dan keadaan lingkungan	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
C	Mampu melakukan kontrol diri, mengatasi godaan dari luar diri	Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual
D	Mampu melakukan evaluasi diri berkaitan dengan usaha yang dilakukan	Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan

**Sumber:** Diolah dari hasil penelitian (2019).

Unsur yang terdapat dalam kegiatan *self-regulated learning* yang kemudian dikembangkan menjadi sasaran dalam kegiatan pemberdayaan. Sasaran ini menjadi cara untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi, berkaitan dengan indikator perilaku prokrastinasi. Sasaran yang pertama berkaitan dengan tujuan dan rencana. Seorang prokrastinator dalam penyelesaian skripsi bermasalah pada tidak adanya tujuan yang ditentukan dan tidak adanya rencana untuk melakukan usaha mencapai tujuan akademik yang seharusnya dicapai. Dalam kegiatan *self regulated learning* peserta mendapat

pemahaman secara kognitif mengenai bagaimana membuat tujuan yang efektif dan bagaimana merancang rencana untuk pencapaiannya. Tidak hanya itu, subjek juga diberi kesempatan merancang sendiri tujuan dan rencana untuk penyelesaian skripsi, sehingga usaha yang dilakukan lebih nyata.

Subjek menjadi belajar untuk menjadikan penyelesaian skripsi sebagai prioritas, karena penetapan tujuan berkaitan dengan prioritas, seperti menurut Lakein (1997) jika individu memiliki tujuan tertentu, maka ia akan cenderung menjadikan tujuannya sebagai prioritas dibanding hal lainnya.<sup>90</sup> Dengan memiliki tujuan dan rencana, individu akan belajar untuk merancang rencana kerja dan berusaha memenuhinya serta akan menjadikan penyelesaian skripsi sebagai kegiatan utama untuk dilakukan dibanding kegiatan lainnya.<sup>91</sup>

Dengan demikian, unsur penetapan tujuan (1a) dalam self-regulated learning dapat mengintervensi indikator prokrastinasi penyelesaian skripsi, yaitu berkaitan dengan rencana kerja (2c) dan penentuan prioritas kegiatan penyelesaian skripsi (2d). Selain penentuan tujuan yang bermasalah, perilaku prokrastinasi sedikit banyak memang dipengaruhi oleh lingkungan individu, dalam hal ini berkaitan dengan faktor eksternal, yaitu lingkungan tempat individu berkuliah. Dari subjek diketahui bahwa beberapa penghambat yang berasal dari luar diri mereka, yakni tuntutan orang tua yang membuat tertekan, lingkungan tempat tinggal atau teman yang kurang mendukung untuk menyelesaikan skripsi dan dosen yang dirasa menghambat atau susah ditemui.

Hal seperti ini menjadi tantangan bagi individu yang menyelesaikan skripsi. Dalam program pemberdayaan self regulated learning subjek mendapat kesempatan belajar bagaimana memonitor hal-hal di luar diri dan di dalam diri yang dapat mendukung penyelesaian skripsinya, dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana melakukan monitoring diri. Monitoring diri (*Self monitoring*) diperlukan oleh seorang individu agar individu yang bersangkutan dapat menunjukkan performance yang sesuai dengan lingkungan di sekitarnya, termasuk di lingkungan akademik.<sup>92</sup> Individu dengan self monitoring yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi segala hambatan yang terjadi. Hal ini juga berkaitan dengan bagaimana individu mengerahkan usahanya sesuai dengan tujuan

---

<sup>90</sup> Lestari, H. & Nanda, A., (2011). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa fakultas sastra dan seni rupa UNS. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 15, No 5, 103-109.

<sup>91</sup> Darmono & Hasan, A., *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. (Jakarta : Grasindo, 2005), hal. 23.

<sup>92</sup> Mastuti, E. (2009). Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning. Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Indonesia*.

yang sudah dibuat. Dengan melakukan monitoring diri, individu akan mengusahakan dirinya untuk tidak menunda pekerjaan dan menyelesaikan tugasnya tepat waktu.<sup>93</sup>

Dapat dikatakan bahwa unsur monitoring diri (1b) dapat mengintervensi perilaku prokrastinasi dalam indikator penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (2c) serta keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (2d). Selain dengan monitoring atau pemantauan diri, seorang prokrastinator juga bermasalah dengan kontrol diri (1c). Dalam sebuah penelitian mengenai aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antarlain rendahnya kontrol diri (self control), self-conscious, rendahnya self esteem, self-efficacy, dan kecemasan sosial.<sup>94</sup>

Kontrol diri yang bermasalah berkaitan dengan sulitnya menolak ajakan teman untuk bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi atau sulit menahan diri untuk menjauh dari kegiatan yang dapat menunda pengerjaan skripsi. Hal ini diintervensi lewat pemberdayaan Self-Regulated Learning, dimana salah satu unsurnya menyangkut bagaimana melakukan kontrol diri. Subjek diajarkan bagaimana menggunakan strategi untuk mengontrol diri terhadap hal-hal yang mengganggu penyelesaian skripsi, sebagai bagian dari melakukan regulasi diri yang baik. Dengan melakukan kontrol diri, individu mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian skripsinya.<sup>95</sup>

Dengan kontrol diri, mahasiswa mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian skripsinya. Sehingga ia akan sesegera mungkin menyelesaikan skripsinya tanpa menunda-nundanya. Hal ini berkaitan dengan indikator prokrastinasi yaitu penundaan penyelesaian tugas (2a) dan melakukan aktivitas lain lebih menyenangkan (2d). Unsur terakhir yang menjadi sasaran adalah evaluasi diri (1d). Menurut Ferrari (1995) untuk menemukan cara terbaik dalam penyelesaian tugas perlu dilakukan evaluasi diri.

Ditambahkan Ferrari, prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan mengevaluasi diri dari kebiasaan-kebiasaan buruk yang menghambat penyelesaian tugas. Individu yang ingin melepaskan diri dari kebiasaan menunda, perlu mengembangkan

---

<sup>93</sup> Green, L. (1982). Minority Students, Self Control of Procrastination, *Journal of Counseling Psychology*, 29, 636-644.

<sup>94</sup> Lestari, H. & Nanda, A. (2011). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa fakultas sastra dan seni rupa UNS. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 15, No 5, 103-109.

<sup>95</sup> Aini, A.N., & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume I, No. 2, Juni 2011.

kemampuan mengevaluasi diri. Sebagai salah satu unsur dalam pelatihan Self-regulated learning, evaluasi diri menjadi bagian yang penting dalam hal melihat hal apa yang sudah dilakukan dan bagaimana keberhasilannya pada penyelesaian skripsi. Dalam penyelesaian tugasnya, mahasiswa dapat menghindari penundaan dengan cara mengevaluasi diri berkaitan dengan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan dalam mengerjakan tugas akademik, dalam hal ini berkaitan dengan indikator prokrastinasi yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas (2a) dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (2b).

Evaluasi diri membuat mereka mengevaluasikan dirinya dengan merefleksikan kesalahan mereka dimana mahasiswa tersebut dapat berinisiatif untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Dengan mengembangkan kemampuan evaluasi diri, subjek yang mendapat pelatihan menjadi mengerti cara untuk melihat perubahan usaha yang dilakukan dengan hasil yang diperoleh.

Berdasarkan kaitan unsur dan indikator prokrastinasi di atas maka dapat dikatakan bahwa program pemberdayaan Self-Regulated Learning dapat menurunkan perilaku prokrastinasi dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Bila melihat dari segi metode penelitian, pemberdayaan Self-Regulated Learning telah diberikan dengan cukup efektif. Sebelum diberi pelatihan, subjek terlebih dahulu diberi pretest untuk mengukur baseline tingkat prokrastinasi mereka. Setelah mendapatkan base line tingkat prokrastinasi subjek, barulah subjek diberi pelatihan Self-Regulated Learning dengan metode ceramah dan simulasi.

Simulasi berarti, subjek diajak untuk melakukan praktek materi dengan membuat catatan harian selama 10 hari, mengenai usaha yang dilakukan untuk penyelesaian skripsi. Proses ini disebut tahap '*Train my self*'. Dalam proses kegiatan ini, tidak hanya kognisi mengenai pengetahuan akan self-regulated learning dibentuk, tapi juga afeksi dan perilaku mereka dibentuk dengan pelaksanaan simulasi atau tahap '*Train my self*'. Dalam proses ini, dilakukan kontrol untuk mengantisipasi dilakukannya faking oleh subjek, selain untuk mendorong subjek untuk benar-benar melakukan pencatatan dengan sungguh-sungguh sebagai usaha untuk membentuk Self-Regulated Learning mereka.

Kontrol yang dilakukan berupa meminta tanda tangan dosen pembimbing di setiap hari pencatatan. Setelah 10 hari praktek materi terlaksana, barulah subjek diberi post-test untuk mengukur perubahan yang dicapai. Dalam pencatatan harian yang dibuat oleh subjek eksperimen, ditemukan bahwa ke-11 orang subjek melakukan pencatatan tentang usaha yang mereka lakukan selama 10 hari kegiatan praktek materi atau yang disebut tahap '*Train my self*'. Secara kualitatif, peneliti menilai bahwa subjek dalam kelompok eksperimen telah

melakukan usaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh mereka sendiri. Dari antara mereka ada yang akhirnya sudah bisa menyelesaikan angket untuk pengambilan data, ada yang sudah menyelesaikan skripsi sampai bab akhir dan siap ujian, ada juga yang menyelesaikan

skripsi sampai bab 3.

Kelompok subjek menilai sendiri kemajuan yang mereka alami dan perubahan apa yang dicapai dalam proses pelatihan ini. Meskipun mereka juga mengakui adanya perasaan malas yang melanda, namun mereka mampu mengalahkan rasa malas itu, dan berusaha mencapai perubahan dalam jangka waktu 10 hari. Dalam proses pelatihan self-regulated learning, subjek telah melakukan observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri. Observasi diri dalam self-regulated learning membuat individu belajar menilai perilaku mereka terhadap tujuan-tujuan atau standar-standar yang telah disusun.

Observasi diri yang dilakukan subjek berkaitan dengan penilaian akan perilaku yang sudah ditentukan untuk dilakukan. Sementara itu, keputusan diri berkaitan dengan bagaimana individu membandingkan performa yang dilakukan saat ini dengan tujuan yang sudah ditentukan, dalam hal ini melihat apakah perilaku yang dilakukan masih sesuai dengan target perilaku yang sudah ditentukan tidak, serta refleksi diri merupakan proses dimana individu menilai perilaku apa yang tepat untuk dilakukan selanjutnya.

Menurut Zimmerman (2007) self regulated learning berkenaan dengan proses-proses di mana pebelajar menggerakkan dan menyokong perilaku, kognisi, dan afeksi yang secara sistematis berorientasi ke arah pencapaian tujuan belajar dimana proses-proses tersebut terdiri dari observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri. Dari hasil pemberian langkah-langkah dalam kegiatan Self-Regulated Learning tersebut di atas yang merupakan bagian dari penelitian ini, didapati bahwa terjadi penurunan prokrastinasi penyelesaian skripsi, dilihat dari kualitatif pencatatan harian subjek selain juga bisa dilihat dari hasil uji statistik yang dilakukan peneliti. Perlakuan seperti ini menunjukkan bahwa perubahan akan terjadi, sehingga dapat menjadi penguat bahwa pelatihan yang diberikan betul efektif menurunkan perilaku prokrastinasi.

#### **E. Pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan *self-regulated learning* bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi**

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang me-nyenangkan dan tidak

penting, tidak ber-tujuan, tidak memperhatikan waktu se-hingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada pelakunya. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik, semakin tinggi skor total yang diperoleh maka menunjukkan semakin tinggi prokrastinasi akademik subjek. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendah prokrastinasi akademik subjek.

Berdasarkan penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang menjadi subyek penelitian, yaitu: 1). Rahmad Wahyu, 2). Safriadi, 3). Muhammad Husen, 4). Muajir, 5). Khairul Nisa, 6). Amrizal, 7). Zulkifli, 8). Irma Yanti, 9). Nurmasiyah, dan 10). Murdani, menunjukkan keberhasilan, hal ini ditunjukkan bahwa subyek penelitian telah memiliki semangat dan motivasi untuk kembali menulis skripsi dan melakukan bimbingan; memiliki manajemen waktu dalam menyelesaikan bab-bab skripsi; tahu apa yang terpenting untuk dilakukan, yaitu menyelesaikan skripsi dan menunda pekerjaan lainnya untuk sementara; memiliki kontrol diri; dan disiplin.

Secara umum tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe berada pada kategori sedang. Hasil ini berarti bahwa mahasiswa Fakultas Syariah masih melakukan penundaan pada tugas akademik dengan beralih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga pelaku mendapatkan akibat negatif atau merasa rugi atas perbuatannya itu.

Terkait hal tersebut peneliti merasa perlu menjalankan program pemberdayaan *self-regulated learning* kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan ungkapan Winne (1997) yang menyatakan bahwa karakteristik dari siswa yang mempunyai regulasi diri dalam belajar diantaranya bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi dan mempunyai strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang telah dibuat, mengevaluasi hambatan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan.<sup>96</sup>

Berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa mahasiswa yang mampu mengadopsi dan menguasai strategi *self-regulated learning* maka strategi tersebut dapat mereka terapkan

---

<sup>96</sup>Muhammad Iqbalul Ulum. Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 3, Nomor 2, 2016: 153-170

untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. “kami merasa terbantu dalam menyelesaikan skripsi setelah mendapatkan program *self-regulated learning*”<sup>97</sup>

Kenyataan ini, senada dengan pendapat Park dan Sperling (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kemampuan regulasi yang buruk.<sup>98</sup> Steel (2007) menyatakan bahwa kemampuan melakukan *self-regulated learning* merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi akademik siswa.<sup>99</sup> Wolters (2003), menunjukkan hasil penelitiannya bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan beberapa komponen penting dari *self-regulated learning*. Salah satu komponennya adalah kognitif yang dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dalam proses belajar.<sup>100</sup>

LaForge (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat terjadi apabila kurangnya kemampuan atau adanya ketidakmampuan individu dalam belajar berdasar regulasi diri.<sup>101</sup> Hal tersebut juga didukung oleh Howell dan Watson (2007) serta Wolters (2003) yang menemukan bahwa prokrastinasi itu terjadi disebabkan rendah dan kurangnya kemampuan dalam belajar berdasar regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar.<sup>102</sup> Hasil penelitian lain oleh Savira dan Suharsono (2013) terhadap siswa akselerasi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah dengan prosentase 37,5%.<sup>103</sup>

Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-regulated learning* rendah maka diikuti tingginya prokrastinasi akademik dengan prosentase 43,8%. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian Koushki, Liaght dan Kamali (2014) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan *self-regulation* rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi diban-dingkan dengan individu yang memiliki keterampilan *self-regulation* tinggi.<sup>104</sup>

---

<sup>97</sup> Hasil wawancara dengan Rahmad Wahyu, Safriadi, dan Muhammad Husen, mahasiswa Fakultas Syariah, tanggal 20 September 2019.

<sup>98</sup> Park, Seung Won dan Sperling, Rayne A. 2011. Academic Procrastinators and their Self-Regulation, *Psychology*, 2012 (31), 12-23.

<sup>99</sup> Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quint Essential Self-Regulatory Failure, *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94

<sup>100</sup> Wolters, C. A. 2003. Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspectives, *Journal of Educational Psychology*, 95 (1), 179-187.

<sup>101</sup> LaForge, M. C. 2008. Applying Explanatory Style to Academic Procrastination, *Journal of Clemson University*, 16 (2), 418-529

<sup>102</sup> Howell, A. J. dan Watson, D. C. 2007. Procrastination: Associations with Achievement Goal Orientation and Learning Strategies, *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178

<sup>103</sup> Savira, Fitria & Suharsono, Yudi. 2013. Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01 (01).

<sup>104</sup> Koushki, S., Liaght, R. dan Kamali, A. R. 2014. Relationship between Attributional Styles, Self-Regulation and Educational Procrastination in Student, *International Journal of Psychology and Research*, 3 (3), 184-191.

Beberapa strategi dalam *self-regulated learning* sebagaimana dikemukakan oleh Zimmerman (2002),<sup>105</sup> yaitu fase *forethought*: (1) penetapan tujuan dan perencanaan strategi; fase *performance*: (2) penggunaan strategi yang ampuh, (3) pengaturan konteks lingkungan fisik dan sosial, (4) pengelolaan penggunaan waktu, (5) pengawasan selektif; fase *self-reflection*: (6) evaluasi diri, (7) atribusi penyebab, dan (8) adaptasi metode selanjutnya, tampaknya berhasil diadopsi oleh siswa sehingga mahasiswa memiliki motivasi, tujuan, dan strategi untuk mengatur diri secara lebih baik, sehingga mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mereka.

Hal ini juga disampaikan oleh Muajir, Khairul Nisa, dan Amrizal, yang memandang mereka telah memiliki rencana kerja dalam penyelesaian skripsi mereka.<sup>106</sup> Faktor perencanaan merupakan suatu proses menetapkan tujuan yang hendak dicapai. Dalam proses ini mahasiswa mengembangkan strategi, mengidentifikasi tantangan atau kesulitan yang akan dihadapi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan analisis terhadap tugas, mencermati dan menentukan sumber-sumber yang dapat dipergunakan untuk membantu dalam mencapai tujuan, serta menentukan target atau hasil akhir yang diinginkan. Adapun mahasiswa yang tidak menjalankan strategi ini akan mengerjakan tugasnya secara tidak teratur serta memulai untuk mengerjakannya kapan saja, yang mana pada awal mengerjakan tugas saja mahasiswa sudah memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hal tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan Wolters (2003) bahwa seseorang yang mempunyai suatu tujuan akan terhindar dari perilaku menunda yang akhirnya akan memengaruhi munculnya motivasi intrinsik.<sup>107</sup> Pada fase *performance* yang merupakan bagian dari strategi *self-regulated learning* adanya faktor pengawasan yang mana melibatkan kemampuan untuk melakukan pengamatan dan mengukur kemajuan yang telah dicapai. Hal tersebut dimaksudkan supaya mahasiswa yang bersangkutan dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang masih membutuhkan perbaikan dan upaya perubahan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Semua hal ini dapat mengefektifkan pengerjaan tugasnya sehingga siswa tidak lagi melakukan hal-hal lain di luar konteks pengerjaan tugas yang dapat menghambat penyelesaian tugasnya.

Oleh karena itu, mahasiswa yang menjalankan strategi ini akan dapat mengerjakan tugasnya dengan waktu yang cukup sehingga ia akan terhindar dari prokrastinasi akademik,

---

<sup>105</sup> Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation a Social Cognitive Perspective*. In Boekerts, M., Pintrich, P. R., Zaidner, M. (Eds.) *Handbook of Self-Regulation*, California: Academic Press.

<sup>106</sup> Hasil wawancara dengan Muajir, Khairul Nisa, dan Amrizal, mahasiswa akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe, tanggal 26 September 2019.

<sup>107</sup>Wolters, C. A. 2003. *Understanding Procrastination*, hal. 179-187.

yaitu membuang-buang waktunya untuk melakukan hal lain di luar tugasnya. Agar perubahan yang terjadi dapat terarah dan dapat dipertahankan maka aspek penguatan merupakan bagian penting, yang mana penguatan dapat dilakukan dengan cara merefleksikan dan mengenali keberhasilan. Mahasiswa akan memantau apakah dirinya sudah melaksanakan rencananya atau belum (performa). Mahasiswa juga dapat melihat sudah sampai mana hasil tugas yang telah dikerjakan. Terakhir, mahasiswa juga akan memantau apakah kondisi dirinya dan lingkungan membantunya untuk mengefektifkan proses pengerjaan tugasnya. Jadi, jika ada niat untuk melakukan prokrastinasi akademik, maka siswa akan menghindarinya sebab ia tahu mengenai kemajuan yang sudah dicapainya.

Perencanaan yang baik yang kemudian diimbangi dengan kemampuan implementasi dan strategi evaluasi yang sesuai akan membuat siswa mampu mengurangi kesalahan yang dilakukan dalam menggunakan waktu sehingga perilaku prokrastinasi yang biasa dilakukan akan menurun. Berbagai aspek tersebut mempengaruhi mahasiswa melakukan strategi *self-regulated learning* untuk mengurangi kebiasaan penundaan yang selama ini dilakukan. Secara terperinci Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk., 1995) menyebutkan dua faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.<sup>108</sup>

Faktor pertama yang terdiri dari: manajemen waktu, disiplin kerja, kontrol diri, harapan untuk sukses, motivasi belajar. Faktor kedua yang terdiri dari: *inadequacy*, takut gagal, kecemasan saat menghadapi ujian, kecemasan saat evaluasi, stress selama belajar dan depresi. Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor, diantaranya adalah defisiensi regulasi-diri, motivasi yang rendah, pusat kendali diri eksternal, perfeksionis, manajemen waktu yang lemah.<sup>109</sup>

Manajemen waktu, penghindaran tugas, takut gagal merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi. Pintrich dan DeGroot (1990) menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi diri dalam belajar adalah individu yang memiliki partisipasi aktif dan konstruktif serta memiliki potensi untuk menilai dan mengontrol kognisi, motivasi, perilaku dan lingkungan belajarnya.<sup>110</sup> Karakteristik lain dari individu dengan regulasi diri dalam belajar yaitu individu yang memiliki unsur motivasi internal,

---

<sup>108</sup> J. R. Ferrari & M.J. Olivette. Parental authority, hal. 87-91

<sup>109</sup> Ackerman, D. S. dan Gross, B. L. 2005. My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination, *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5–13. doi:10.1177/0273475304273842

<sup>110</sup> Pintrich, P. R. 2004. A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students, *Educational Psychology Review*, 16, 386-407

metode pembelajaran, manajemen waktu, manajemen tempat, manajemen lingkungan sosial yang keseluruhannya dapat berpengaruh terhadap menurunnya perilaku prokrastinasi.<sup>111</sup>

Hasil program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang patut dibanggakan adalah adanya komitmen dari subyek penelitian secepatnya menyelesaikan skripsi. Hal ini disampaikan oleh Zulkifli, Irma Yanti, Nurmasiyah, dan Murdani.<sup>112</sup> Mahasiswa yang menjalankan strategi pengelolaan penggunaan waktu akan berusaha berkomitmen untuk menepati tujuan dan rencana yang telah dibuat. Mahasiswa akan memperkirakan waktu yang dibutuhkannya untuk mengerjakan tugas. Ketika waktunya tiba untuk mengerjakan tugas, ia akan menepatinya. Adapun siswa yang tidak menjalankan strategi ini akan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas sebab perkiraannya akan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas ternyata salah. Ia juga akan mudah terdistraksi untuk melakukan hal lain sehingga ia tidak dapat menepati tujuan dan rencananya, yang mana mengerjakan tugas menjadi lebih lama dari waktu yang dibutuhkan pada umumnya dan melakukan hal lain merupakan ciri dari prokrastinasi akademik.

---

<sup>111</sup> Zimmerman, B. J. dan Martinez-Pons. 1990. Students Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use, *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 51-59.

<sup>112</sup> Hasil wawancara Zulkifli, 8). Irma Yanti, 9). Nurmasiyah, dan 10). Murdani, mahasiswa akhir Fakultas Syariah, tanggal, 21 September 2019.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe disebabkan dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi : a). Kondisi fisik individu, b). Kondisi psikologis individu. Selanjutnya faktor eksternal meliputi a.). Gaya pengasuhan orang tua, b). Kondisi lingkungan sekitar dan lingkungan kampus.
2. Penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi dilakukan melalui proses-proses yang mampu melahirkan dan menggerakkan serta menyokong perilaku, kognisi, dan afeksi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi secara sistematis yang berorientasi ke arah pencapaian tujuan belajar dimana proses-proses tersebut terdiri dari observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri.
3. Pengaruh sebelum dan sesudah penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi. Berdasarkan penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang menjadi subyek penelitian, yaitu: 1). Rahmad Wahyu, 2). Safriadi, 3). Muhammad Husen, 4). Muajir, 5). Khairul Nisa, 6). Amrizal, 7). Zulkifli, 8). Irma Yanti, 9). Nurmasiyah, dan 10). Murdani, menunjukkan keberhasilan, hal ini ditunjukkan bahwa subyek penelitian telah memiliki semangat dan motivasi untuk kembali menulis skripsi dan melakukan bimbingan; memiliki manajemen waktu dalam menyelesaikan bab-bab skripsi; tahu apa yang terpenting untuk dilakukan; memiliki kontrol diri; dan disiplin.

#### **B. Saran-Saran**

Mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe, maka berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Self-regulated learning* mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe perlu tetap dipertahankan karena kemanfaatan kegiatan ini. Hal ini diperlukan karena dari hasil penelitian didapatkan peningkatan prokrastinasi akademik mahasiswa seiring lama studi mahasiswa. Semakin beratnya beban tugas dan jumlah SKS yang diambil mahasiswa tentunya memerlukan usaha pengaturan diri yang lebih besar. Usaha yang bisa dilakukan mahasiswa diantaranya membuat jadwal tugas atau ujian, diusahakan tetap membaca materi sebelum mendekati ujian, meningkatkan pemahaman materi dengan cara menambahkan referensi lain dari buku maupun internet, bertanya kepada teman ataupun dosen jika mengalami kendala dalam tugas maupun materi yang belum dipahami.
2. Bagi orang tua diharapkan menerapkan pola asuh yang tepat sesuai dengan usia dan kondisi yang sedang dialami putra-putrinya sebagai seorang mahasiswa. Sikap yang tepat bagi orang tua adalah memberikan pola asuh yang demokratis, yaitu memberikan kebebasan bagi mahasiswa untuk menemukan identitas dirinya, namun tetap memberikan bimbingan dan kontrol. Hal ini diperlukan mengingat sebagian besar mahasiswa tinggal jauh bukan di rumah orang tua, maka komunikasi sangat penting dalam memberikan pengawasan kepada mahasiswa.
3. Bagi pihak Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe diharapkan terus meningkatkan program yang sudah ada dalam upaya peningkatan *self-regulated learning* bagi mahasiswa dengan harapan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Bentuk program tersebut bisa berupa bimbingan di awal perkuliahan saat masa orientasi kampus, bimbingan khusus bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan akademik dan program lainnya yang dapat dilakukan selama proses pembelajaran, dengan memberdayakan dosen Penasehat Akademik (PA/Dosen Wali), dan dosen yang mengampuh mata kuliah Metode Penelitian maupun Penulisan Proposal Skripsi.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa dengan masa studi atau tahun angkatan yang lebih rendah, untuk mendeteksi munculnya permasalahan prokrastinasi dalam proses membuat Tugas Akhir Skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Woolfolk. (2004). *Educational Psychology*. Boston : Pearson Educational.
- Aini, A.N., & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume I, No. 2, Juni 2011.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Christopher, Wolter. (2003). *Undertanding Procrastination from a Self-Regulation Learning Perspective*. (Dissertation : University of Houston, 2003), hal. 43.
- Cobb, R.,(2003). The relationship between self regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. Dissertation : The Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University
- Darmono & Hasan, A., (2005). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.
- Emida & Florentina Y., (2009). Penerapan Pelatihan Self-Regulated Learning untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA kelas XI. Tesis, tidak diterbitkan : Unika Widya Mandala Surabaya.
- Ferrari, Josep R., Johnson, J. & McCown, W., (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. & Morales, J. F. D. (2007). Perceptions of Self-concept and Selfpresentation by Procrastinators: Further Evidence. *Chicago. The Spanish Journal of Psychology*. (<http://psycnet.apa.org/journals/jid/30/3/163/> diunduh 3 Mei 2019).
- Filho, M.K.C. (2001). *A review on theories of self-regulation of learning*. *Bull. Grad. School Educ. Hiroshima Univ, Part III, 50, (Januari 2001): 437-445.* <http://ir.lib.hiroshimau.ac.jp/metadb/up/niikiyo/Kj00004253985.pdf>
- Ghufron, M. N. 2018. "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 April 2018.
- Kartadinata, I & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), (2008):110.
- Maftuhah. 2012. "Self-Regulated Learning pada Siswa Tunanetra Berprestasi Tinggi" *Skripsi IAIN Sunan Ampel Surabaya*..
- Mastuti, E. (2011). Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning. (Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2011).
- Moleong, Lexy, J. (2010) *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Pintrich, P.R. A., (2004). conceptual framework for assesing motivation and selfregulated learn in college students. 2004. *Educational Psychology Review*,16, 4386-407.<http://www.springerlink.com/content/f5314035x325r60x>

- Srijani, Ninik., (2018). "Peningkatan Kualitas Pembelajaran Dosen melalui Penugasan di Sekolah". <http://www.google.co.id/>, (12:2018)
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). *Procrastination Assessment Scale Students*. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. New York: Pergammon Press
- S Vahedi, Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulated learning and dimensionsof parenting styles predict psychological procrastination of undergraduatestudents. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A. (2003) *Assesing Academic Selfregulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development:ChildTrends, 2003. [http://www.childtrends.org/Files/Child\\_Trends2003\\_03\\_12\\_PD\\_PDConfWPK.pd](http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pd)
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A., (2003). *Assesing Academic Selfregulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development:ChildTrends, 2003. [http://www.childtrends.org/Files/Child Trends2003\\_03\\_12\\_PD\\_PDConfWPK.pd](http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pd)
- Wang, B. (2004). *Self-regulated learning strategies and self-eficcacy beliefs of children learning English as a second language*, Desertation, the Ohio State University.Columbus: Ohio
- Zimmerman,B.J. A. (2004). social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*,4, (2), (2004):22-63. <http://www.stu.ca/-sbraat/SRL/A/Social0CognitiveViewof Self-RegulatedAcademicLearning.pdf>