



Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring Ditinjau dari *Self-Regulated Learning*

Fidia Astuti¹, Rezki Suci Qomariah¹

¹Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v14i1.843>

Abstract : *tudents need to have effective learning strategies and academic processes to overcome procrastination. This study aims to examine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination during online classes. The research method used is quantitative correlational analysis. The research subjects consist of 150 students selected through simple random sampling. The research instruments used are the self-regulated learning scale and academic procrastination scale, with data analyzed using Spearman's Rho correlation test. The results indicate a significant negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination during online classes. High levels of procrastination are mainly caused by students' low levels of self-regulated learning.*

Keywords : *Self-regulated learning, Academic procrastination, Online lectures, Students*

Abstrak : Mahasiswa perlu memiliki cara belajar yang baik dengan proses akademik untuk mengimbangi prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik selama kuliah daring. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 150 mahasiswa dengan menggunakan *simple random sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah skala *self-regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik yang selanjutnya data dianalisa dengan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokratinasi akademik saat perkuliahan dalam jaringan (daring). Prokrastinasi yang tinggi mayoritas disebabkan oleh rendahnya *self-regulated learning* para mahasiswa.

Kata kunci : *Self-regulated learning, Prokrastinasi akademik, Perkuliahan dalam Jaringan, Mahasiswa*

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan suatu keadaan individu yang mengalami kecenderungan melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, memilih melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas (Ursia et al., 2013). Perilaku yang terbiasa menumpuk tugas dan menunda-nunda untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik adalah perilaku prokrastinasi dalam akademik (Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., McCown, 1995; Ghufron, 2014). Prokrastinasi akademik ini banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa (Saraswati, 2017).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan dalam manajemen waktu secara tepat (Abdul Saman, 2017). Mayoritas mahasiswa cenderung tidak segera mengerjakan tugas perkuliahannya. Djamarah (2022) menambahkan bahwa banyak mahasiswa yang merasa resah dikarenakan tidak dapat membagi dan memanfaatkan waktu. Ada banyak tanggung jawab akademik yang harus mereka lakukan yaitu menyusun laporan, mempersiapkan ujian, tugas membaca mingguan, tugas kehadiran (membuat janji dan menemui dosen), serta tugas yang berhubungan dengan administrasi (mengambil kartu studi, meminjam buku di perpustakaan, dan membaca sejumlah pengumuman seputar perkuliahan (Ursia et al, 2013). Adanya tugas yang diberikan oleh dosen membuat mahasiswa memiliki kepercayaan yang salah tentang waktu yang dimiliki cukup untuk melakukan banyak aktivitas secara bersama-sama (Ummu Syafa'ah, Mega Pandu Arfiyanti, 2022).

Permasalahan yang sering muncul adalah banyak mahasiswa yang belum mempunyai kemampuan dan ketrampilan meregulasi diri sendiri dalam proses belajar secara baik (Fasikhah, 2013). Mereka melaksanakan kegiatan belajar tanpa adanya perencanaan, pemantauan, pengendalian dan evaluasi secara mandiri. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur, mengontrol dirinya sendiri agar mencapai tujuan yang diinginkan, kemampuan tersebut disebut dengan istilah self-regulation. Bandura memfokuskan self-regulated learning yang terdiri dari tiga proses sebagai sub-proses yang saling berkaitan yaitu observasi diri, evaluasi diri dan reaksi diri (Bandura & Boeree, 2006; Ghufron, 2014). Mahasiswa yang memiliki self-regulated learning dapat dicermati dari cara mereka merencanakan diri, mengorganisasikan diri, dan melaksanakan evaluasi diri pada bermacam tingkatan selama proses perolehan informasi.

Hasil studi awal menunjukkan bahwa metode untuk meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring adalah membuat mahasiswa memiliki self-regulated learning yang baik. Penelitian yang dilakukan Alfina (2014) menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Semakin tinggi self-regulated learning yang dimiliki para siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Penelitian Syafa'ah (2022) terhadap mahasiswa kedokteran juga menunjukkan tingginya tingkat prokrastinasi namun yang menarik justru mayoritas subjek memiliki self-regulated learning yang ada dalam kategori tinggi. Mahasiswa memang subjek yang seringkali diteliti termasuk pada kategori prokrastinasi yang tinggi (Suriyah & Tjundjing, 2007).

Prokrastinasi akademik menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi terjadinya pada subjek pembelajar tergolong tinggi (Putri, 2020). Prokrastinasi akademik tentunya memberikan dampak negatif bagi mereka karena semakin banyak waktu yang terbuang tanpa ada hasil yang bermanfaat. Prokrastinasi juga dapat menjadi penyebab menurunnya produktivitas dan etos kerja individu. Prokrastinasi akademik yang dilakukan para pembelajar akan menimbulkan tekanan dan stress karena menghadapi deadline (Triyono

& Khairi, 2018). Penelitian ini akan melihat bagaimana self-regulated learning kaitannya dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa saat perkuliahan daring. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif solusi untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang banyak dilakukan para pembelajar baik siswa maupun mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan mahasiswa aktif program studi Psikologi Islam angkatan 2019 sebagai populasi. Sampel yang didapatkan sebanyak 150 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan ialah *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* ialah dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2019). Selanjutnya pengumpulan data melalui kuesioner yang dibagikan secara *online* dan instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan skala *self-regulated learning*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Spearman Rho* dengan aplikasi SPSS Versi 25.

Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi psikologi Islam angkatan 2019 IAIN Kediri sebanyak 50 mahasiswa. Rentang usia subjek antara 19-25 tahun dan mayoritas adalah perempuan sejumlah 126 (84%). Sebagian besar partisipan tinggal bersama orang tua/ rumah sendiri berjumlah 88 (58,7%).

Analisis deskriptif dilakukan perhitungan mean, median, standar deviation, nilai maksimum dan nilai minimum dari setiap variabel. Di bawah ini hasil dari deskripsi dalam penelitian ini.

Tabel 1
Frekuensi Kategori Variabel Penelitian

Variabel	Kategori Norma	Frekuensi	Presentase
Prokrastinasi akademik saat perkuliahan dalam jaringan (daring)	Sangat rendah	0	0%
	Rendah	25	17%
	Sedang	121	81%
	Tinggi	4	2%
	Sangat tinggi	0	0%
<i>Self-regulated learning</i>	Sangat rendah	0	0%
	Rendah	0	0%
	Sedang	20	15%
	Tinggi	125	82%
	Sangat tinggi	5	3%

Berdasarkan data tabel 1 mayoritas mahasiswa berada pada level kategori prokrastinasi akademik yang sedang dan tinggi saat perkuliahan dalam jaringan (daring). Kategori sedang sebanyak 121 mahasiswa (81%) dan kategori tinggi 4 orang (2%). Selanjutnya pada variable *self-regulated learning* paling banyak adalah mereka yang berada pada kategori tinggi 125 (82%) dan kategori sangat tinggi 2 (3%).

Sebelum melakukan analisis inferensial dilakukan uji asumsi dasar sebagai prasyarat yaitu uji normalitas dengan uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov* dan linieritas dengan melihat pada nilai *linearity*.

Tabel 2
Uji Asumsi Dasar

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	<i>Self-Reguleted Learning</i>	0,025 (p< 0,05)	Data tidak Normal
	Prokrastinasi Akademik saat perkuliahan dalam jaringan (daring)	0.006 (p< 0,05)	Data tidak Normal
Linieritas	<i>Self-Reguleted Learning</i>	0,000 (p< 0,05)	Data Linier
	Prokrastinasi Akademik saat perkuliahan dalam jaringan (daring)	0,000(p< 0,05)	Data Linier

Hasil uji normalitas dengan koefisien kolmogrov smirnov pada variabel *self-regulated learning* 0,025 (p< 0,05) dan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring 0.006 (p< 0,05). Data tersebut tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji hipotesis non-parametrik yaitu uji Spearman Rho. Hasil uji linieritas menunjukkan pada seluruhan menunjukkan indeks linieritas dengan p < 0,05 (0,000 < 0,05) yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3
Uji Hipotesis

Variabel	Rho	Signifikan/Keterangan
<i>Self-regulated learning</i> Prokratinasi akademik saat perkuliahan dalam jaringan (daring)	-0,670	p= 0,000 (p< 0,05) Signifikan

Uji korelasi antara *self-regulated learning* dengan prokratinasi akademik saat perkuliahan daring diperoleh hasil Rho = -0,670 dan p = 0,000 (p< 0,05). Hal itu menunjukkan ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokratinasi akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri. Hasil dari nilai Rho adalah -0,670 jika berdasarkan pada table interpretasi koefisien hubungan maka nilainya diantara 0,600 – 0,799 yang artinya memiliki hubungan yang kuat.

Pembahasan

Pada penelitian mayoritas mahasiswa psikologi islam memiliki *self-regulated learning* yang tinggi yaitu sekitar 82%. Penelitian Syafa'ah dkk (2022) juga melihat fenomena yang sama pada mahasiswa kedokteran dengan *self-regulated learning* kategori tinggi. *Self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa diharapkan mampu memunculkan proses perilaku memenuhi target yang diinginkan dengan melakukan serangkaian rencana terarah, sehingga prokrastinasi akademik dapat diminimalisirkan (Ghufroon, 2014). Mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan, mengelola, dan mengontrol diri supaya tercapai tujuan yang diinginkan tersebut.

Data selanjutnya menunjukkan mayoritas mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2019 memiliki prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring. Hasil yang sama juga terlihat pada penelitian Syafa'ah, dkk (2022) yang menunjukkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi ini bermacam-macam faktor antara lain karena kelelahan, kurang motivasi, cemas akan kegagalan, regulasi diri, keyakinan diri, kontrol diri, pola asuh, dukungan dari keluarga, kondisi eksternal seperti rendahnya tingkat pengawasan serta tugas yang menumpuk (Ferrari, dkk, 1995).

Hasil uji Spearman Rho menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokratinasi akademik saat perkuliahan daring dengan tingkat korelasi yang kuat. Semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki

mahasiswa maka semakin rendah prokratinasi akademik saat perkuliahan dalam jaringan (daring). Prokrastinasi merupakan sebuah respon dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disenangi atau menghindari mengerjakan tugas yang dianggap sulit untuk diselesaikan. Prokrastinasi juga diartikan keenganan dalam mengerjakan tugas yang tidak disukai. Prokrastinasi juga kadang digunakan sebagai strategi *self-handicapping* yaitu memberikan kesan manipulative kepada orang lain (Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., McCown, 1995; Ghufron, 2014). Mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik cenderung menghindari mengerjakan tugas dan lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan.

Strategi dalam belajar dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Fasikhah (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengarahkan dirinya sendiri saat belajar memiliki kemampuan membuat perencanaan, pengorganisasian, dan evaluasi diri. Mahasiswa yang mampu mengatur cara belajarnya akan mampu menurunkan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring dalam mengerjakan berbagai tugas dari dosen.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga melihat korelasi antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Alfina, 2014; Ummu Syafa'ah, Mega Pandu Arfiyanti, 2022). Jika individu memiliki kenaikan *self-regulated learning* maka perilaku prokratinasi akademik mereka pun akan mengalami penurunan, begitupun sebaliknya. Ada tiga aspek *self-regulated learning* yang dijelaskan oleh (Zimmerman & Martinez-Pons, 1988; Ghufron, 2014) yaitu metakognisi, motivasi intrinsik, dan perilaku belajar aktif. Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam membuat rencana, mengorganisasi, memberikan tugas pada diri sendiri, memantau dan melaksanakan evaluasi dalam kegiatan belajar. Selanjutnya motivasi intrinsik muncul dari diri sendiri tanpa dipaksa atau didorong oleh orang lain tetapi lebih karena kemauan sendiri. Adapun perilaku belajar aktif adalah cara yang dilaksanakan mahasiswa agar dapat mengerti dan paham apa yang dipelajari.

Simpulan dan Saran

Mayoritas mahasiswa program studi psikologi islam memiliki *self-regulated learning* tinggi dan prokrastinasi akademik yang sedang saat perkuliahan daring. *Self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring memiliki hubungan yang negatif dan signifikan. Hal ini berarti bahwa apabila mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan yang positif dalam menghadapi tugas perkuliahan secara online. Mahasiswa harus memiliki strategi dalam belajar untuk menekan prokrastinasi akademik. Kebijakan perguruan tinggi juga dibutuhkan sehingga pembelajaran di Prodi Psikologi Islam selalu menjaga, mempertahankan, dan mengembangkan iklim akademis yang kondusif guna meningkatkan motivasi mahasiswa. Kajian penelitian ini terbatas pada hubungan satu variable antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring. Ada variable lain yang juga bisa dilihat kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

Daftar Pustaka

- Abdul Saman. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62.
- Alfina, I. (2014). *Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada*

- Siswa Akselerasi (SMA Negeri 1 Samarinda). 2(2), 227-237.
- Bandura, A., & Boeree, C. G. (2006). Albert bandura [1925 -. In *Biography An Interdisciplinary Quarterly*.
- Fasikhah, S. dkk. (2013). Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145-155.
- Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Pers.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam Belajar. *Journal of Empirical Research in Islamic Educational*, 2(1), 136-149.
- KBBI daring. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*.
- Lestari, H. N., Lilik, S., & Priyatama, A. N. (2013). *Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni Rupa UNS The Relationship between Self-Regulated Learning and Procrastination in Writing Minithesis among FSSR UNS Students*.
- Putri, B. D. (2020). Pengaruh Self-Criticism Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 9-25.
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Ilmiah* , 9(3), 210-223. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Sayekti, F. P. (2021). *Harmoni Agama dan Sains: Antologi Esai Spirit Bangkit Pasca Pandemi* (M. S. Lukman Hakim (ed.); 1 ed.). CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D* (Sutopo (ed.); 2 ed.). Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58-74.
- Ummu Syafa'ah, Mega Pandu Arfiyanti, Y. T. (2022). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Fk Unimus. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), 953-960.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Vitalonary, H. (2022). *Hubungan burnout akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kuliah online* (Nomor 30701501663). UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284-290. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.284>