JURNAL PSIKOLOGI MANUSIA
E L S I A
E-ISSN 2964-1292

HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

Salahudin Liputo[1], Ismail Utina[2]

[1,2]*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo*

ARTICLE INFO

Keywords:
Self Regulation in Learning
Academic Procrastination
Students

Article History:
Received:10/04/2023
Accepted:11/04/2023
Available Online: 12/04/2023

ABSTRACT

This research was conducted at the Muhammadiyah University of Gorontalo. The purpose of this study was to determine the relationship of self-regulation in learning with Academic Procrastination of Nursing Science students. The research method used in this study is a quantitative correlational research method of rank spearmen. The sample in this study amounted to 63 people. The sampling method is purposive sampling. In this study, it shows that self-regulation in nursing students' learning is mostly in the moderate category, namely 49 people 77.8%. while academic procrastination is also in the moderate category with 45 people 71.4%. It can be concluded that the data analysis between the variables of self-regulation in learning and academic procrastination in nursing students has a correlation coefficient of r = -0.545 with p = 0.000. These results indicate that there is a negative relationship between self-regulation in learning and academic procrastination. The higher the self-regulation in learning, the lower the academic procrastination of nursing students.

2964-1292/ © 2023 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

* Corresponding Author:
*Email address:*salahudinliputo@umgo.ac.id (Salahudin Liputo)

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi akademi dan yang paling umum adalah universitas.Universitas merupakan suatu institusi pendidikan tinggi yang memberikan gelar akademik. Kegiatan proses pendidikan di Universitas salah satunya adalah belajar(Zuraida, 2017).

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas-tugas (Yeli, 2021).Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut.Namun berdasarkan realita yang sering terjadi, ketika menghadapi tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya.Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang

dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi(Saman, 2017).

Prokrastinasi sering didefinisikan dalam bentuk negatif dikarenakan prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan sebuah tugas atau pekerjaan. Dalam dunia perkuliahan, menunda tugas kuliah di sebut dengan prokrastinasi akademik(Muslimin, 2018).

Seperti penelitian yang dilakukan (Levy & Ramim, 2012) terkait fenomena prokrastinasi pada mahasiswa di Amerika.Penelitian ini dilakukan pada 1.629 mahasiswa dimana ditemukan bahwa lebih dari setengah (58%) mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugasnya.Di Indonesia sendiri, penelitian oleh (Muyana, 2018) menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa yang menjadi subjek penelitian berada pada kategori tinggi pada pengukuran prokrastinasi akademik yang dilakukan.Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf, Dkk, 2017) yang melibatkan 82 mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo ditemukan derajat prokrastinasi akademik sebagian besar mahasiswa berada dalam tingkatan sedang.

Menurut Ferrari dkk (Suaiba, 2021) prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri tertentu seperti misalnya penundaan untuk mengerjakan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dengan kegiatan lain yang sedang dilakukan, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, main game, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain-lain). Selain hal tersebut, mahasiswa juga masih menerapkan sistem kebut semalam atau yang biasa disebut dengan *SKS* yang artinya yaitu mengerjakan tugas secara cepat dengan waktu yang terbatas. Kegiatan *SKS* salah satunya merupakan akibat dari adanya perilaku prokrastinasi akademik yang memberikan dampak negatif terhadap tugas yang sedang dikerjakan, dimana hasilnya mungkin akan kurang baik dibandingkan dengan belajar terlebih dahulu(Wardani & Nurwardani, 2019) .

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Steel (Lubis, 2018) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy, self control*, dan keyakinan irrasional (takut akan gagal dan perfeksionis). Berdasarkan permasalahan di atas yaitu prokrastinasi akademik yang terjadi pada kalangan mahasiswa, salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi adalah *self regulatory failure* (kegagalan dalam meregulasi diri). Seorang individu yang memiliki kesulitan dalam meregulasi diri maka ia akan dengan mudah melakukan perilaku yang negatif seperti prokrastinasi akademik(Suaiba, 2021)

Dalam beberapa penelitian empiris yang dilakukan (Fitriya & Lukmawati, 2016) menyatakan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilihat dari hasil analisis data untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan(STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan melakukan prokrastinasi akademik yang rendah sebanyak 93,49% (115 mahasiswa) dan memiliki regulasi diri yang sedang sebanyak 88,61% (109 mahasiswa), artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat perilaku

prokrastinasi akademik. Selanjutnya (Suaiba, 2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0.220, dan nilai sig/p = 0.014 (< 0.005). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah regulasi diri dalam belajar.

Zimmerman mendeskripsikan *self regulated learning* sebagai cara belajar mahasiswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademik dengan cara memantau perilaku, memotivasi diri sendiri, dan menggunakan fungsi kognitifnya dalam belajar. Mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, mencari bantuan dosen dan teman jika menemui kesulitan.Mampu melakukan strategi disiplin dan menjaga konsentrasi. (Sumia dkk., 2020)

Berdasarkan data dari Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Muhammadiyah Gorontalo program studi ilmu keperawatan adalah program studi yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Buktinya ada 64 orang mahasiswa keperawatan yang telah melebihi waktu yang telah ditentukan dalam proses perkuliahan. Seharusnya diselesaikan 4 tahun 8 semester mereka justru melebihi waktu tersebut. Pada hari Jum'at tanggal 4 Maret 2022, ada 3 orang mahasiswa aktif Keperawatan angkatan 2018 yang peneliti temui mereka mengatakan bahwa sering menunda-nunda mengerjakan tugas, karena punya alasan masing masing. Antara lain sibuk dengan organisasi di dalam dan luar kampus, kurang memiliki motivasi diri sendiri dan belum mampu meregulasi diri. Sehingga mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas.

Dari uraian fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Gorontalo peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pedekatan kuantitatif yang bersifat korelasional.Populasi dalam penelitian ini yaitu Seluruh Mahasiswa aktif Keperawatan Angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Gorontalo Berjumlah 169 orang.

Untuk menentukan sampel yang akan menjadi perwakilan dari populasi yang ada, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*dengan bantuan rumus slovin dengan jumlah sampel sebesar 63 orang.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data yakni: (1) skala prokrastinasi akademik, disusun menggunakan aspek aspek prokrastinasi akademik berdasarkan Teori dan aspek aspek menurut Tuckman. (2)skala Regulasi diri berdasarkan teori dari Zimmerman.

Untuk menguji data yang telah diperoleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik korelasi *rank spearman.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwaterdapat adanya hubungan negatif signifikan antara variabel regulasi diri dalam belajardan prokrastinasi akademik. Hal ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diridalam belajar maka akan semakin rendah prokratinasi akademik, dan begitusebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah regulasidiri dalam belajar.

Hasil penelitian ini dapat didukung oleh penelitian sebelumnya (Fitriya & Lukmawati, 2016) penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdaapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai sebesar -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikanyangcukup kuat. Semakin efektif mahasiswa dalam mengembangkan strategipengelolaan regulasi diri dalam belajar maka akan semakin tinggi tingkat regulasi diri dalam belajar padamahasiswa, begitu juga sebaliknya. Selain itu,perilaku prokrastinasi akademik akan timbul apabila individutersebut tidak mampu dalam meregulasi dirinya terutama dalambelajar, oleh karenaitu perilaku prokrastinasi akademik harusdiimbangi dengan meregulasi diri dalambelajar sehingga individu tidak melakukan penundaan tersebut.

Kategori prokrastinasi akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	9	14,3	14,3	14,3
	sedang	45	71,4	71,4	85,7
	tinggi	9	14,3	14,3	100,0
	Total	63	100,0	100,0	

Pada penelitian ini menunjukan variabel prokrastinasi terdapat 63 responden dan mendapatkan kategori Sebanyak 9 subjek yang memiliki kategori tinggi dengan persentase 14,3%, 45 subjek yang memiliki kategori sedang dengan persentase 71,4%, dan pada kategori rendah sebanyak 9 subjek dengan persentase sebesar 14,3%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan olehpenelitian Haryantidan Santoso (2020) yang meneliti prokrastinasiakademik pada mahasiswa yang aktifberorganisasi, penelitiantersebut menunjukkan bahwa sebanyak 74% mahasiswa yangberada padakategori sedang dalam melakukan prokrastinasi akademik, 13.4% padakategori tinggi, dan 12.6% pada kategori rendah. Hal inimenunjukkan bahwamahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo cukup banyak melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Apabila ditinjau dari masing-masing aspek prokrastinasi akademik yang memiliki kriteria tinggi yaitu aspek membuang waktu dengan nilai maksimum sebesar 86 yang berarti mahasiswa keperawatan sering membuang waktu mereka.

Kategori regulasi diri dalam belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	7	11,1	11,1	11,1
	sedang	49	77,8	77,8	88,9
	tinggi	7	11,1	11,1	100,0
	Total	63	100,0	100,0	

Sedangkan variabel regulasi diri dalam belajar terdapat 63 responden, pada penelitian ini mendapatkan kategori tinggi sebanyak 11,1%, kategori sedang sebanyak 77,8%, dan pada kategori rendah sebanyak 11,1%. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriya & Lukmawati, 2016) yang meneliti regulasi diri dalam belajar mahasiswa keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang diketahui bahwa dari 123 mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian ada 10,56% atau 13 mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi, 88, 61% atau 109 mahasiswa yang memiliki regulasi diri sedang dan 0,813% dan hanya 1 mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.Selain itu pada aspek regulasi diri dalam belajar yang menjadi kriteria tinggi adalah aspek motivasi dengan nilaimaksimum 13.00 yang berarti mahasiswa keperawatan memiliki motivasi yang rendah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Park dan Serling (2012) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dengan kemampuan meregulasi diri yang buruk, haltersebut dapat terjadi karena masih kurangnya dalam pengaturan diri yang baik pada kognisi,motivasi, serta perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang kurang baik maka akandengan mudah melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Zimmerman (2017) mengatakan bahwa regulasi diri berkaitan denganpengembangan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan untukdapat berpartisipasi aktif agar dapat mencapai tujuan dari individu tersebut.

Terdapat juga penelitian yang dilakukan Rohmaniyah(2018) mengenairegulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik padaanggota BEM yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikanyang cukup kuat. Semakin efektif mahasiswa dalam mengembangkan strategipengelolaan diri maka akan semakin tinggi tingkat regulasi diri dalam belajar padamahasiswa. Selain itu,perilaku prokrastinasi akademik akan timbul apabila individutersebut tidak mampu dalam meregulasi dirinya terutama dalam belajar, oleh karenaitu perilaku prokrastinasi akademik harus diimbangi dengan meregulasi diri dalambelajar sehingga individu tidak melakukan penundaan tersebut.

Hasil penelitian tersebut diperoleh dari uji korelasi *rank spearmen SPSS V.26* dengan nilai korelasi (*r*) yaitu sebesar -0.545, dan nilai sig (*p*) = 0.00(p<0.05), dan hipotesis dari penelitian ini dapat diterima.

Correlations

			prokrastinasi_akademik	regulasi_diri
Spearman's rho	prokrastinasi_akademik	Correlation Coefficient	1,000	-,545**
			.	,000
		N	63	63
	regulasi_diri	Correlation Coefficient	-,545**	1,000
			,000	.
		N	63	63

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik yaitu dapat saling berhubungan. Hal tersebut karena seorang individu yang melakukan prokrastinasi akademik salah satupenyebabnya adalah karena ia kurang mampu dalam meregulasi dirinya dalam belajar,sehingga dapat dengan mudah melakukan suatu penundaan pada tugas-tugas penting. Sedangkan, individu dengan regulasi belajar yang baik maka ia akan dapat merencanakan proses pembelajaran serta mampu menghindari suatu penundaan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat regulasi diri dalam belajar mahasiswa angkatan 2018 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo berada pada kriteria sedang.
2. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan angktan 2018 Universitas Muhammadiyah Gorontalo berada pada kriteria sedang.
3. Terdapat Hubungan negatif antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilaksanakan sebelumnya, peneliti menyarankan:

1. Untuk mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang melakukan suatu penundaan terhadap tugas-tugas kuliahnya diharapkan mampu dalam meregulasi diri mereka dalam belajar sehingga tidak berlarut-larut melakukan prokrastinasi akademik.
2. Bagi yang tertarik meneliti kembali tentang hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan agar bisa mengembangkan

penelitian berikutnya. Dan memperluas lagi subjek penelitiannya. Memperbanyak subjek dengan mengambil sampel di semua jurusan yang ada di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Kemudian memastikan subjek yang digunakan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Avati, P., Riskinanti, K., & Riskinanti, K. (2019).Hubungan antara Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IIQ Jakarta.*Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, *3*(2),114.https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v3i2.9002

Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, *Vol. 2 No.*, 63–74.

Haryanti, A., & Santoso, R. (2020).Prokrastinasi akademik pada mahasiswayangaktif berorganisasi.*Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi,* 1 (1), 41-47

Levy, Y., & Ramim, M. M. (2012).*Interdisciplinary Journal of E-Learning and Learning Objects A Study of Online Exams Procrastination Using Data Analytics Techniques*.*8*.http://www.openu.ac.il/research_center/chais2011/papers.html

Lubis, I. S. L. (2018).Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.*Jurnal Diversita*, *4*(2), 90.https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884

Muslimin.(2018). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang ditinjau dari keaktifan berorganisasi*.1–55.

Muyana, S. (2018).Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling.*Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 45. https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868

Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012).Academic procrastinators and their selfregulation.*Scientific Research,* 03(01).http://ScriRP.org/journal/psych.

Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, *5*(2), 1–6.

Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, *3*(2), 55. https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070

Suaiba, R. I. (2021). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI*.Universitas Muhammadiyah Malang.

Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*

Malahayati, *2*(2). https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2593

Wardani, A. K., & Nurwardani, M. (2019).Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Regulasi Diri Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta.*Jurnal Psikologi Integratif*, *7*(1), 14–21.https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1665

Yeli, R. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh*. https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16379/

Yusup, F. (2018).Uji Validitas dan Reliabilitas.*Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *7*(1), 17–23. https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jtjik/article/download/2100/1544

Zuraida.(2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama.*Kognisi Jurnal*, *2*(1), 30–41.