

- Strange, V., Forrest, S., Oakley, A., & The Ripple Study Team. 2002. Peer-led sex Education – Characteristics of Peer Educators and Their Perceptions of The Impact on Them of Participation in a Peer Education Programme. *Health Education Research: Vol.17, No.3*, 327-337.
- Stasburger, V. C. 2005. Adolescents, Sex, and The Media: Ooo, Baby, Baby –a Q-A. www.adolescent.theclinics.com. *Journal of Adolescent Medicine Clinic, Med: 16*, 269-288. (Diakses tanggal 5 Agustus 2008 Pukul 10.25 WIB).
- Subiyanto, P. 2005. *Smart Sex Panduan Praktis untuk Memaknai Seksualitas Pranikah*. Jakarta: P.T. Gramedia Pustaka Utama.
- Suryabrata, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Suryoputro, A., Ford, N.J., Shaluhiah, Z., 2006. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Remaja di Jawa Tengah: Implikasinya terhadap Kebijakan dan Layanan Kesehatan Seksual dan Reproduksi. *Makara, Kesehatan: Vol. 10 No.1 Juni*, hal 29-40.
- Thomas, C.L. & Dimitrov, D.M., Effect of Teen Pregnancy Prevention Program on Teens' Attitudes Toward Sexuality: A Latent Trait Modeling Approach. 2007. *The American Psychology Association Journal of Developmental Psychology, Vol.43 No.1*, 173-185.
- Wahyudinata, M., 2007. Televisi dan Pergeseran Konsep Seks Normatif: Pengaruh Tayangan Pornomedia Televisi dan Agama terhadap Sikap Seks Mahasiswa S1 Kota Surabaya. *Jurnal Ilmiah Scriptura: Vol. 1, No.1, Januari*.
- Wulandari, K., Yuwono, S., Pratisti, W.D. 2006. Perilaku Seksual Ditinjau dari Kualitas Komunikasi Orang Tua-Anak. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi: Vol.8 No.2*
www.liputan6.news.tv. (Diakses tanggal 4 Februari 2010 Pukul 20.30 WIB).
www.wikipedia.com. (Diakses tanggal 20 April 2009 Pukul 15.43 WIB).
- Zanden, J.W.F. 1985. *Human Development Third Edition*. New York: Alfred A. Knopf.
- Zubaidi, A. 2008. *Khutbah Jumat Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: BKKBN bekerja sama dengan DEPAG RI, PBNU, MUI, dan DMI.

MODEL PEMBELAJARAN REGULASI DIRI UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Oleh :

Tri Rejeki Andayani, Nugraha Arif Karyanta
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu hambatan dalam proses mahasiswa menyelesaikan masa studinya. Kebiasaan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas yang terkait dengan akademik akan memberikan pengaruh besar dalam prestasi studi dan lama studi yang ditempuh. Beberapa studi terdahulu telah menunjukkan bahwa self-regulated learning (SLR) merupakan penentu dalam belajar, dimana 1 % puncak pelajar yang berprestasi merupakan siswa *self-regulated*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran regulasi diri terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan subyek penelitian mahasiswa Psikologi FK UNS yang memiliki tingkat prokrastinasi diatas rata-rata. Subyek ditentukan berdasarkan teknik *purposive nonrandom sampling*. Desain penelitian menggunakan *Pretest-posttest Control Group Design* dan teknik analisis datanya akan menggunakan pendekatan Statistika *independen sample t-test*. Untuk menunjang pembahasan agar lebih mendalam, analisis data juga dilengkapi dengan metode kualitatif.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *independen sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Kesimpulan atas hasil ini adalah bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara skor post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Karena sebelum perlakuan subyek berada pada taraf yang sama, dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi diri memiliki pengaruh yang nyata terhadap tingkat prokrastinasi akademik subyek penelitian. Hal ini dikonfirmasi oleh hasil uji *paired sample t-test* pada skor kelompok eksperimen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan menunjukkan nilai signifikansi untuk uji dua sisi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan, yang menguatkan kesimpulan bahwa pelatihan regulasi diri memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan skor prokrastinasi akademik subyek penelitian.

Kata Kunci: regulasi diri, prokrastinasi akademik

Abstract

Academic procrastination considered as one of major problems for the students to finish their study time. The habits to procrastinate finishing academic tasks will influence on academic performance and the study time. Many studies shown that self-regulated learning (SRL) determining study that 1% students on top of academic achievement considered as self-regulated. The purpose of this study is to find effect of self-regulated learning study model on academic procrastination of students.

This research is an experimental research with students of psychology study program faculty of medicine with academic procrastination higher than average as research subject. Using purposive non-random sampling eight subjects was chosen. The research design is pre-test – post-test control group design and data analyzed with independent sample t-test. Qualitative technique was employed to support finding.

The result of independent sample t-test show p – value 0.004 ($p < 0.05$), the conclusion of this result is that there is significance differences of academic procrastination post – test score between experimental and control group. The treatment was eight hours self-regulation training for the subjects. Because before the treatment subjects of experiment and control groups was considered equal by process of matching, the conclusion is that there is significant effect of the treatment to decrease academic procrastination. This result confirmed by the result of paired sample t-test on pre – test and post – test score of experimental group with p – value 0.002 ($p < 0.05$), mean there is significance differences on those scores, which is strengthening the conclusion that self-regulated learning training have the significance effect on decreasing academic procrastination of students.

Keywords: *self-regulation, academic procrastination, students*

A. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi sebagai lembaga pengelola dan penyelenggara pendidikan memiliki peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia Indonesia yang handal. Universitas Sebelas Maret (UNS) menuju World Class University, memiliki visi “Menjadi Pusat Pengembangan Ilmu, Teknologi, dan Seni yang Unggul di Tingkat Internasional dengan Berlandaskan pada Nilai-Nilai Luhur Budaya Nasional”, dan misi sebagai berikut: (1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang menuntut pengembangan diri dosen dan mendorong kemandirian mahasiswa dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap; (2) Menyelenggarakan penelitian yang mengarah pada penemuan baru di bidang ilmu, teknologi, dan seni; (3) Menyelenggarakan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berorientasi pada upaya pemberdayaan masyarakat.

Selain itu UNS memiliki tujuan untuk : (1) Menciptakan lingkungan yang mendorong setiap warga kampus mau belajar guna mengembangkan kemampuan diri secara optimal; (2) Menghasilkan lulusan yang bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berbudi luhur; cerdas, terampil, dan mandiri; serta sehat jasmani, rohani, dan sosial; (3) Melahirkan temuan-temuan baru di bidang ilmu, teknologi, dan seni yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah dalam masyarakat dan membangun kehidupan yang lebih baik; (4) Mendiseminasikan hasil pendidikan dan pengajaran serta penelitian kepada masyarakat sehingga terjadi transformasi secara terus menerus menuju kehidupan yang lebih modern; (5) Menggali dan mengembangkan nilai-nilai luhur budaya nasional sebagai salah satu landasan berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam kehidupan, baik di dalam maupun di luar kampus; (6) Mengembangkan pranata kehidupan yang lebih beradab menuju terciptanya masyarakat yang makin cerdas, terampil, mandiri, demokratis, damai, dan religius; (7) Mendukung terciptanya kehidupan berbangsa dan bernegara yang berdaulat, bersatu, adil, dan makmur; dan (8) Menjadikan Universitas Sebelas Maret

perguruan tinggi yang unggul di kawasan Asia Pasifik pada tahun 2015 (<http://www.uns.ac.id/datainformasi/2009-2010>).

Mahasiswa sebagai salah satu bagian penting dari perguruan tinggi perlu mempersiapkan diri dan menjalankan perannya dengan semaksimal mungkin. Salah satu indikator keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan perannya adalah dengan menyelesaikan studi sesingkat mungkin disertai dengan hasil studi yang memuaskan. Untuk menunjang hal tersebut, diperlukan kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri. Kemampuan inilah yang disebut dengan regulasi diri, yaitu usaha individu untuk mengatur diri dengan menggunakan kemampuannya secara aktif dalam kegiatan belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa mencapai tujuan belajar dan membantu mahasiswa dengan kemampuan rata-rata untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan (Jones, Estell, & Alexander, 2008).

Berikut ini merupakan perkembangan rata-rata lama studi pada mahasiswa Program S1 Reguler Universitas Sebelas Maret (UNS) Tahun Akademik 2005/2006 s.d. 2008/2009 yang mengacu pada data informasi perkembangan dari website UNS (<http://www.uns.ac.id>).

Tabel 1. Perkembangan Rata-Rata Lama Studi (RLS) Universitas Sebelas Maret Program S1 REGULER Tahun Akademik 2005/2006 s.d 2008/2009

Fakultas	Tahun Akademik			
	2005/2006	2006/2007	2007/2008	2008/2009
Sastra & Seni Rupa	5,6	5,4	5,5	5,4
ISIP	4,1	4,1	4,8	5,0
Hukum	4,2	4,1	4,2	4,4
Ekonomi	4,5	4,6	4,5	4,6
Kedokteran	4,7	4,6	4,5	4,6
Pertanian	5,0	4,1	5,0	4,9
Teknik	5,4	4,1	5,2	5,0
KIP	4,9	4,6	4,1	4,1
MIPA	5,7	5,3	5,3	4,1
UNS	4,9	4,5	4,7	4,7

Untuk mempercepat kelulusan mahasiswa atau menurunkan angka rata-rata lama studi tentunya dengan menurunkan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Dan salah satu upaya untuk mengatasi berkembangnya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa tersebut adalah dengan meningkatkan *softskills* mahasiswa guna melengkapi dan menunjang *hardskills* yang rata-rata telah dimiliki mahasiswa. Studi kualitatif pada mahasiswa berprestasi di Universitas Gadjah Mada yang dilakukan oleh Helmi (2004) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berprestasi akan berhasil bila memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, mampu menggunakan strategi belajar yang tepat, mampu merencanakan perjalanan studinya dengan

baik, serta mampu memanfaatkan dukungan sosial maupun lingkungan fisik secara optimal. Dengan kata lain, para mahasiswa tersebut memiliki *hardskills* dan *softskills* yang dibutuhkan dalam dunia kerja yang semakin kompetitif.

Beberapa kajian yang terkait dengan regulasi diri dan prestasi belajar juga dilakukan oleh Karyanta (2005; 2008). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *Self Regulation Learning* (SRL) terbukti meningkatkan/menunjang prestasi belajar siswa. Mengacu pada hal tersebut, tidak menutup kemungkinan bahwa tanpa adanya kemampuan regulasi diri sulit bagi mahasiswa untuk memaksimalkan performansi akademiknya. Terbukti, beberapa mahasiswa justru memilih untuk menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas akademik (prokrastinasi akademik), tentunya bukan karena potensi akademik yang rendah mengingat mahasiswa UNS pada umumnya adalah individu-individu yang telah terseleksi dengan persaingan yang cukup ketat. Sehingga dapat diduga bahwa fenomena prokrastinasi disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya sendiri untuk menggunakan potensi-potensinya secara aktif dalam menunjang kegiatan belajar di perguruan tinggi. Oleh karena itu, dalam kajian kali ini akan dikembangkan suatu model pembelajaran regulasi diri yang tepat guna menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa. Diharapkan rata-rata lama studi yang selama ini dicapai mahasiswa akan semakin dipersingkat dan dengan hasil yang memuaskan. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran regulasi diri terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi lekat dengan pengertian penundaan suatu tugas atau pekerjaan dengan sengaja. Kebiasaan menunda ini dapat disebabkan karena menyangkut tugas baru yang belum dikuasai atau bisa jadi merupakan suatu trait atau sifat yang melekat pada kebiasaan seseorang dalam mengerjakan setiap tugasnya, baik baru maupun sesuatu yang rutin. Secara khusus Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa suatu penundaan tugas dikatakan sebagai prokrastinasi bila penundaan tersebut dilakukan pada saat menghadapi tugas penting, dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman yang secara subyektif dirasakan oleh pelaku penundaan. Millgram memerinci prokrastinasi sebagai suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (a) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (b) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (c) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku

prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga; (d) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang ditunda. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kuliah. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dalam keluarga maupun masyarakat (Ferrari, dkk., 1995).

Terkait dengan penugasan akademik, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan dan/atau tindakan untuk menunda-nunda suatu tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada pelakunya.

Ferrari, dkk, (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa: (a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya; (b) adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas akademik, misalnya tugas kuliah baik individual maupun tugas kelompok, sampai dengan tugas akhir (skripsi). Prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Bahkan kadang-kadang tindakan itupun disertai dengan tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dan keterlambatan inilah yang menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik; (c) adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, atau melanggar hal-hal yang telah direncanakan untuk memulai suatu tugas; dan (d) memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada 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, seperti membaca majalah hiburan, menonton film, dan kegiatan rekreatif lainnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai

maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Beberapa sebab mengenai prokrastinasi akademik antara lain menyangkut jenis tugas. Tugas-tugas akademik yang bersifat mudah, menyenangkan dan dianggap menarik tentunya tidak mendorong munculnya penundaan penyelesaian tugas. Sebaliknya tugas yang dianggap sulit dan membosankan akan mendorong munculnya prokrastinasi akademik atau penundaan penyelesaian tugas. Secara rinci Biordi (dalam Larson, 1991) menyebutkan adanya tidak faktor mendorong prokrastinasi, yakni : (a) karakteristik tugas. Karakteristik tugas merupakan salah satu faktor yang menentukan seseorang cenderung akan menunda pelaksanaan dan penyelesaian tugas, dimana tugas-tugas yang dinilai individu yang bersangkutan sebagai tugas yang sulit dan membosankan akan cenderung ditunda-tunda. Penilaian terhadap suatu tugas tersebut tidak terlepas pula dari faktor kepribadian individu yang bersangkutan; (b) tipe kepribadian, Seseorang yang memiliki kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas, biasanya memiliki kecenderungan tidak percaya diri, mudah cemas dan ragu akan kemampuan dirinya. Tipe-tipe kepribadian semacam ini cenderung mudah menjadi prokrastinator; dan (c) faktor situasional. Selain faktor personal, terdapat faktor situasional yang mempengaruhi muncul tidaknya prokrastinasi pada seseorang. Individu yang berada pada lingkungan atau situasi yang positif, mendukung dan memotivasi akan tidak mudah melakukan prokrastinasi. Sebaliknya individu yang berada pada lingkungan yang pasif dan tidak mendukung tampilnya pribadi-pribadi yang aktif semakin meningkatkan prokrastinasi.

Untuk mengolah seseorang tidak menjadi prokrastinator maka ketiga faktor tersebut harus dimodifikasi menjadi suatu model pembelajaran yang lebih positif.

2. Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-Regulated Learning*)

Regulasi diri merupakan usaha individu untuk mengatur diri dengan menggunakan kemampuannya secara aktif dalam kegiatan belajar. Regulasi diri yang juga disebut *self-regulated learning* (SRL) merupakan suatu strategi belajar dengan cara menjaga motivasi, meregulasi metakognisi, dan menggunakan strategi belajar baik strategi kognitif, maupun strategi pengelolaan lingkungan serta sumber daya.

Dengan kata lain, regulasi diri digunakan untuk menggambarkan suatu proses pembelajaran yang ditandai oleh metakognisi atau serangkaian perilaku yang terarah meliputi perencanaan, pengawasan, evaluasi dan penguatan hasil belajar (Bandura, 2007; Zimmerman, 1989).

Aspek-aspek dari regulasi diri adalah (1) *self-motivation (goal setting and self-efficacy)*, (2) *using learning strategies (task strategies)*, (3) *effort regulation (time-management)*, (4) *self-monitoring comprehension*, (5) *using environment successfully (choosing optimal physical locations)*, (6) *selective help-seeking*.

Secara umum, regulasi diri melibatkan proses kognitif meliputi perencanaan, pengawasan, penilain, dan penguatan (Bandura,1997).

a. Perencanaan / *Planning*

Proses menetapkan suatu tujuan yang hendak dicapai. Dalam proses ini juga mengembangkan strategi, mengidentifikasi tantangan/kesulitan yang akan dihadapi. Penetapan strategi dapat dilakukan dengan melakukan analisis terhadap tugas, mencermati dan menentukan sumber-sumber yang dapat dipergunakan untuk membantu mencapai tujuan, serta menentukan target atau hasil akhir yang diinginkan.

b. Pengawasan / *Monitoring*

Pengawasan atau pemantauan ini melibatkan kemampuan untuk melakukan pengamatan dan mengukur kemajuan yang telah dicapai. Hal tersebut dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang masih membutuhkan perbaikan dan upaya perubahan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

c. Penilaian / *Evaluating*

Merupakan proses pengaturan diri yang menyangkut penilaian terhadap hasil kinerja yang telah dilakukan. Seberapa besar pencapaiannya, efektivitas kinerja dan tepat tidaknya penerapan strateginya. Bila diperlukan perubahan strategi, maka pada tahap inilah saatnya mengubah strategi regulasi diri.

d. Penguatan / *Reinforcing*

Penguatan biasanya dilakukan dengan cara merefleksikan dan mengenali keberhasilan, termasuk penghargaan yang layak untuk didapatkan. Kesuksesan yang dicapai melalui strategi-strategi tertentu dalam regulasi diri perlu mendapat *reinforcement (reward)*.

Proses kognitif inilah yang akan menjadi salah satu dasar penyusunan model pembelajaran regulasi diri dalam kajian penelitian ini.

Bandura (dalam Zimmerman, 1989) menekankan pentingnya strategi *self-regulated learning* untuk meningkatkan prestasi akademis. Tujuan dari tiap-tiap strategi tersebut adalah untuk meningkatkan pengaturan diri dari (a) fungsi-fungsi personal mereka, (b) performansi behavioral akademis, dan (c) lingkungan belajar. Sebagai contoh, strategi organizing dan transforming, rehearsing dan memorizing, dan goal setting dan planing memfokuskan pada

pengoptimalisasian pengaturan personal. Strategi seperti evaluasi diri dan self-consequences di desain untuk meningkatkan fungsi-fungsi behavioral. Strategi penstrukturan lingkungan, mencari informasi, mereview, dan mencari bantuan dimaksudkan untuk mengoptimalisasikan lingkungan belajar seseorang.

3. Model Pembelajaran Regulasi Diri dan Penurunan Prokrastinasi Akademik

Literatur eksperimental dalam dunia pendidikan sangat kaya dengan studi yang menunjukkan bahwa siswa dari setiap usia dapat menguasai dan menggunakan piranti-piranti untuk belajar, taktik kognitif dan strategi belajar yang selaras dengan bentuk-bentuk SRL (Winne, 1997). Meskipun demikian, siswa kadang belum mampu mengembangkan prosedur penguasaan metamemori yang kuat untuk dapat membantu mereka mengerti tentang taktik dan strategi yang mereka gunakan (Presley, Borkowski & O'Sullivan, 1984; dalam Winne, 1997). Oleh karena itu Winne (1997) menegaskan bahwa kecuali diajar secara eksplisit untuk menggunakan perangkat kognitif dan untuk memonitor hasil-hasil penggunaannya, siswa seringkali gagal untuk memperoleh pengetahuan eksplisit, berjangka, dan berguna tentang apa dan bagaimana perangkat kognitif dapat mempengaruhi belajar.

Menyimak hal tersebut di atas atau SRL pada populasi siswa, dapat dilihat bahwa strategi-strategi SRL yang digunakan oleh para siswa merupakan faktor prediktif yang sangat tinggi atas performansi mereka di kelas. Karena SRL bukan merupakan tingkat absolut dari fungsi seseorang (Thoresen & Mahoney, 1974), dapat dikatakan bahwa siswa yang berprestasi lebih cenderung untuk menggunakan strategi-strategi SRL dalam tingkat yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak berprestasi, dan sebaliknya, tingkat penggunaan strategi SRL seorang siswa dapat meramalkan prestasi siswa tersebut di kelas.

Oleh karena itu, diharapkan melalui proses pembelajaran regulasi diri ini akan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan hasil belajar mahasiswa yang diinkasikan dari meningkatkan indeks prestasi dan mempersingkat lama/waktu tempuh menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini “ada pengaruh model pembelajaran regulasi diri terhadap penurunan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa”.

C. METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel

Variabel tergantung : Prokrastinasi akademik

Variabel bebas : Pembelajaran regulasi diri

2. Definisi Operasional Variabel

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan dan/atau perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, sehingga mengakibatkan keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas dan menimbulkan rasa tidak nyaman (cemas, panik, marah, dan emosi negatif lainnya) pada pelaku yang bersangkutan. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik akan diukur melalui Skala Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh Khamidah (2010) yang merupakan modifikasi dari skala Syafi'i (2001). Skala tersebut disusun dengan menggunakan aspek-aspek yang disusun oleh Ferrari (1995) yang meliputi : (1) adanya penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, (2) adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas, (3) adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, (4) adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik subyek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik subyek.

Pembelajaran regulasi diri adalah suatu bentuk pelatihan atau model pengaturan diri yang meliputi motivasi, pembelajaran, penilaian kemampuan diri, dan evaluasi kemampuan diri. Pembelajaran ini bertujuan untuk : (a) mendorong mahasiswa mengerahkan energi dan kemampuannya untuk mengerjakan tugas-tugas akademik dan menyelesaikannya tepat waktu; (b) mengarahkan perhatian/konsentrasi mahasiswa untuk mencari sumber-sumber yang relevan dengan materi yang dipelajari, perilaku yang dimunculkan, dan hasil akhir yang diperoleh; (c) mengolah informasi dan membantu mahasiswa fokus pada tugas, menerapkan strategi belajar yang sesuai serta melakukan monitoring dan evaluasi diri.

3. Populasi, Subyek Penelitian dan Teknik Sampling

Subyek penelitian adalah mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik di atas rata-rata. Subyek ditentukan berdasarkan teknik *purposive*

nonrandom sampling, jumlah subyek penelitian semula ditetapkan sebanyak 20 orang (terdiri dari 10 orang untuk Kelompok Eksperimen dan 10 orang untuk Kelompok Kontrol). Namun dalam pelaksanaannya dua pasang subyek atau 4 orang mengundurkan diri sehingga subyek penelitian menjadi 8 orang untuk kelompok eksperimen dan 8 orang untuk kelompok kontrol.

4. Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimen dilakukan menggunakan desain eksperimen ulang (*Pretest – posttest Control Group Design*). Desain eksperimen ini dilakukan dengan jalan melakukan pengukuran atau observasi awal sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Latipun, 2004). Berikut ini rancangan *Pretest-posttest Control Group Design* yang akan diterapkan dalam penelitian.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (KE)	Y ₁	(X)	Y ₂
Kontrol (KK)	Y ₁	(-)	Y ₂

Keterangan:

(X) : Perlakuan

(-) : Tidak ada perlakuan

Y₁ : *Pretest* (Pengukuran Prokrastinasi Akademik sebelum perlakuan)

Y₂ : *Posttest* (Pengukuran Prokrastinasi Akademik setelah perlakuan)

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, baik pengukuran pada saat *pretest* (sekaligus *screening*) dan *posttest* akan digunakan Skala Prokrastinasi Akademik. Reliabilitas dan 0,941, daya diskriminasi item (validitas internal) berkisar antara 0,322 – 0,746.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan independen sample t-test dengan bantuan program SPSS 16.0. Karena subyek sudah dijodohkan berdasarkan skor prauji, tidak perlu lagi memperhitungkan skor sebelum.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Dengan nilai signifikansi 0,2 pada masing-masing kelompok penugasan Eksperimen maupun Kontrol di atas 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa

data tersebut normal. Tabel uji homogenitas dapat dilihat nilai signifikansi sebesar 0,117 berarti probabilitas di atas 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen.

2. Diskripsi Data Penelitian

Diskripsi data penelitian untuk skor post-test prokastinasi akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 2
Statistik Diskriptif Skor Post-Test Prokastinasi Akademik

Penugasan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor_post Eksperimen	8	90.1250	6.87516	2.43074
Control	8	112.3750	16.89410	5.97297

3. Uji Hipotesis

Analisis data dengan menggunakan independen sample t-test dengan bantuan program SPSS 16.0 memperlihatkan p – value 0,004 atau probabilitas di bawah 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua mean benar-benar berbeda. Karena sebelum perlakuan kedua kelompok berada pada taraf yang sama, maka perbedaan ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh perlakuan pelatihan regulasi diri terhadap penurunan prokastinasi akademik subyek penelitian.

Kesimpulan di atas diperkuat oleh hasil paired sample t-test pada skor pre-test dan skor post-test untuk kelompok eksperimen yang menunjukkan p – value 0,002 yang lebih kecil dari angka probabilitas 0,05 ($0,002 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara skor prokastinasi akademik subyek sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan

4. Data Tambahan

Selain dilakukan pengukuran dengan menggunakan Skala Prokastinasi Akademik sebagaimana telah direncanakan dalam bab III, subyek penelitian terutama dalam hal ini adalah kelompok eksperimen diberikan pula beberapa isian tambahan. Isian pertama terkait dengan persepsi mereka atas kemampuan regulasi diri, kebiasaan menunda waktu, dan kemampuan mengatur waktu, yang akan mencoba membandingkan antara sebelum melakukan pelatihan dan sesudah melakukan pelatihan. Data untuk bagian ini akan diuji menggunakan statistika non-parametrik karena sebaran data pada aspek kemampuan mengatur waktu tidak normal. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji peringkat bertanda wilcoxon dengan hasil nilai p 0,011 di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak, atau dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan antara skor sebelum pelatihan dengan skor sesudah pelatihan untuk kelompok eksperimen pada ketiga hal tersebut, yaitu pada kemampuan regulasi diri, kebiasaan menunda waktu, dan kemampuan mengatur waktu.

Hasil tambahan yang lain terkait dengan evaluasi atas proses pelatihan, meliputi manfaat pelatihan, kesesuaian pelatihan dengan kebutuhan peserta, persepsi atas hasil yaitu apakah menjadi lebih tahu cara belajar yang baik dan meningkatkan motivasi untuk pengaturan diri lebih baik, mengetahui strategi untuk melakukan pengaturan diri, tekad untuk tidak lagi melakukan penundaan, dan penilaian atas beberapa kegiatan pelatihan. Hasil memperlihatkan bahwa penilaian peserta atas berbagai aspek pelatihan cukup tinggi, dengan rata-rata 83,63. Skor terendah adalah penilaian peserta kepada keseluruhan modul, sedangkan skor tertinggi adalah aspek kesesuaian dengan kebutuhan peserta. Selain penilaian berbentuk angka, peserta juga memberikan respon deskriptif. Secara umum didapatkan gambaran apresiasi positif dari peserta atas kegiatan pelatihan yang dilakukan.

5. Pembahasan

Hasil uji beda atas sampel independen skor post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *independen sample t-test* memperlihatkan nilai probabilitas di bawah 0,05 ($p < 0,05$). Kesimpulan atas hasil ini adalah bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara skor post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sebelum pelatihan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol telah disamakan dengan proses matching sehingga kedua kelompok tersebut dapat dianggap sama, yang dikonfirmasi oleh hasil *independen sample t-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan dengan nilai signifikansi 0,858 ($0,858 > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan skor prokastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Karena sebelum perlakuan subyek berada pada taraf yang sama kemudian setelah pelatihan kedua kelompok subyek ini berada pada taraf yang berbeda, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan “pelatihan regulasi diri” memiliki pengaruh terhadap “tingkat prokastinasi” mahasiswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini bahwa “ada pengaruh model pembelajaran regulasi diri terhadap penurunan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa” dapat diterima. Uji ini kemudian diperkuat dengan *paired sample t-test* pada skor kelompok eksperimen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi untuk uji dua sisi adalah 0,002, atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,002 < 0,05$). Hal ini berarti H_0

ditolak, atau dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pre-test dengan skor post-test pada kelompok eksperimen.

Hasil ini sesuai dengan ungkapan dari Winne (1997) bahwa siswa dari setiap usia dapat menguasai dan menggunakan piranti-piranti untuk belajar, taktik kognitif dan strategi belajar yang sesuai dengan bentuk-bentuk SRL. Terbukti dari penelitian ini bahwa mahasiswa yang menjadi subyek penelitian mampu menguasai dan mengadopsi kemampuan regulasi diri yang kemudian mempengaruhi tingkat prokastinasi mereka.

Beberapa faktor dalam regulasi diri sebagaimana diungkapkan Bandura (1997) yaitu perencanaan, pengawasan, penilaian, dan penguatan tampaknya berhasil diadopsi oleh subyek penelitian sehingga mereka memiliki motivasi, tujuan, dan strategi untuk mengatur diri secara lebih baik, sehingga mengurangi kecenderungan prokastinasi yang mereka miliki. Faktor perencanaan merupakan suatu proses menetapkan suatu tujuan yang hendak dicapai. Dalam proses ini peserta mengembangkan strategi, mengidentifikasi tantangan/kesulitan yang akan dihadapi. Penetapan strategi dapat dilakukan dengan melakukan analisis terhadap tugas, mencermati dan menentukan sumber-sumber yang dapat dipergunakan untuk membantu mencapai tujuan, serta menentukan target atau hasil akhir yang diinginkan. Dalam pengawasan atau pemantauan melibatkan kemampuan untuk melakukan pengamatan dan mengukur kemajuan yang telah dicapai. Hal tersebut dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang masih membutuhkan perbaikan dan upaya perubahan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Terkait dengan hal ini adalah penilaian yang merupakan proses pengaturan diri yang menyangkut penilaian terhadap hasil kinerja yang telah dilakukan. Agar perubahan yang terjadi dapat terarah dan dapat dipertahankan maka aspek penguatan merupakan bagian penting, dimana penguatan dapat dilakukan dengan cara merefleksikan dan mengenali keberhasilan.

Perencanaan yang baik yang kemudian diimbangi dengan kemampuan implementasi dan strategi evaluasi yang sesuai akan membuat subyek mampu mengurangi kesalahan yang dilakukan dalam menggunakan waktunya sehingga penundaan yang biasa dilakukan akan menurun. Berbagai aspek tersebut mempengaruhi subyek penelitian melakukan regulasi diri untuk mengurangi kebiasaan penundaan yang selama ini menjadi kebiasaan subyek.

Hasil analisis tambahan dengan menggunakan uji tanda Wilcoxon atas persepsi skor subyek sebelum dan sesudah perlakuan dalam kemampuan regulasi diri memperlihatkan angka 0,011 dalam kolom signikansi lebih rendah dari 0,05 ($0,01 < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor post-test dan pre-test. Angka yang sama ($0,011 < 0,05$)

terlihat untuk kebiasaan menunda waktu dan kemampuan mengatur waktu yang memberikan kesimpulan bahwa memang terdapat perbedaan yang nyata antara skor pre-test dan skor post-test dalam aspek-aspek tersebut. Hal ini menguatkan kesimpulan yang didapatkan dari uji hipotesis utama atas pengaruh perlakuan pelatihan regulasi diri.

Hasil uji tambahan yang terkait dengan proses pelatihan memperlihatkan aspek kesesuaian dengan kebutuhan sebagai aspek dengan skor tertinggi. Hal ini mengindikasikan kesesuaian antara masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dengan intervensi berupa pelatihan regulasi diri. Boleh dikatakan bahwa pelatihan regulasi diri memang merupakan jenis pelatihan yang secara luas diperlukan. Hal ini terkait dengan situasi dimana hampir semua masalah dalam skala tertentu terkait dengan kemampuan regulasi diri seseorang.

Dalam kaitannya dengan belajar, beberapa penelitian telah mengkonfirmasi situasi dimana keterlibatan secara aktif dalam proses belajar meningkatkan performansi akademik mereka. Karena itu, *Self Regulated Learner* biasanya adalah siswa yang berprestasi. Beberapa peneliti seperti Schunk & Zimmerman (dalam Winne, 1997) menekankan bahwa SRL merupakan penentu sukses dalam belajar, pemecahan masalah, transfer, dan sukses akademik secara umum.

Skor siswa pada 1% puncak dalam prestasi ternyata lebih sering menggunakan berbagai strategi SRL yang mengoptimalkan: (1) Pengaturan personal (seperti mengorganisasikan dan mentransformasikan informasi), (2) Fungsi-fungsi perilaku (seperti menyediakan bagi diri mereka sendiri hadiah dan hukuman atas keberhasilan atau kegagalan mereka), dan (3) Lingkungan saat itu (seperti mereview catatan, mencari pertolongan pada kawan atau pada orang lain yang lebih dewasa). Semua tipe strategi tersebut mewakili 14 strategi SRL yang berhasil diidentifikasi oleh Zimmerman & Martinez-Pons (1986, 1988).

E. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi diri memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan tingkat prokstinasi akademik pada mahasiswa. Hal itu ditunjukkan dari perbandingan skor subyek pada post-test antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan menggunakan uji independen sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Kesimpulan atas hasil ini adalah bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara skor post-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Hasil uji tambahan skor persepsi subyek atas kemampuan regulasi diri, kebiasaan menunda waktu, dan kemampuan mengatur waktu sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan uji Peringkat Bertanda Wilcoxon yang dipasangkan menunjukkan nilai asymptotic significance yang sama untuk ketiga aspek tersebut yaitu sebesar 0,011 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang nyata antara skor sebelum perlakuan dan skor sesudah perlakuan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disarankan hal-hal sebagai berikut : bagi mahasiswa hasil penelitian menunjukkan bahwa prokstinasi akademik dapat diatasi dengan melakukan proses regulasi diri sebaik mungkin, sehingga peserta didik (siswa dan/atau mahasiswa) disarankan untuk menambah wawasan mengenai proses-proses regulasi diri, bagi guru/dosen/tenaga pendidik regulasi diri terbukti dapat mengurangi tingkat prokstinasi, sehingga model ini dapat diterapkan kepada peserta didik (siswa dan/atau mahasiswa).

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 1999. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, 1997. *Self-Efficacy : The Exercise of Control*. New York : Freeman.
- Khamidah, Ika K. 2010. Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri dengan Prokstinasi Akademik pada Mahasiswa FISIP UNS. Skripsi (tidak diterbitkan). Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS.
- Sulaiman, W. 2003. *Statistik Nonparametrik: Contoh Kasus dan Pemecahannya dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, B. N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Thoresen, C.E. & Mahoney, M.J. 1974. *Behavioral Self-Control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Winne, Philip H. 1997. Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 89. No. 3. 397 – 410. American Psychological Association.
- Wolters, Cristopher A. 1998. Self-Regulated Learning and College Student's Regulation of Motivation. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 91. No. 2. 224 – 235.
- Zimmerman, Barry J. & Martinez-Pons, Manuel. 1986. Development of A Structured Interview For Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal*. Vol. 73. 614 – 628.

Zimmerman, Barry J. & Martinez-Pons, Manuel. 1988. Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 80. No. 3. 284 – 290. American Psychological Association

Zimmerman, Barry J. 1989. Social Cognitive View of Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 81 No. 3, 329 – 339.
