

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia memiliki beragam aktivitas dan tugas yang bervariasi. Manusia terkadang merasa semangat untuk melakukan sesuatu dan terkadang sebaliknya yaitu merasa malas. Perasaan malas mampu mendorong seseorang untuk menunda tugasnya, sehingga tugas menjadi menumpuk. Perilaku tunda-menunda tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi bukanlah suatu fenomena atau perilaku yang baru. Sehingga seseorang sering menunda waktu, baik kegiatan, pekerjaan bahkan penyelesaian tugas akademik. Menunda penyelesaian tugas akademik pada mahasiswa biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Sebagaimana ditemukan oleh Burka dan Yuen (2008), bahwa sekitar 75% dari mahasiswa universitas di Amerika Serikat melakukan prokrastinasi sedangkan 50% dari mahasiswa melaporkan diri sebagai pelaksana prokrastinasi secara terus menerus dan 50% menganggap hal ini sebagai suatu permasalahan. Penelitian dari Bruno juga mengungkapkan bahwa ada 60% individu memasukkan sikap menunda sebagai kebiasaan dalam hidup mereka (Hayyinah 2004).

Perilaku prokrastinasi terkadang menjadi kebiasaan yang mungkin menyenangkan dan tidak mempengaruhi diri seseorang untuk menjalankan dan

melakukan aktivitas sehari-harinya, sehingga prokrastinasi kerap dilakukan secara berulang kali oleh pelakunya. Demikian pula, prokrastinasi di bidang akademik juga sering dilakukan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah seperti tugas skripsi, persentasi, dan persiapan menghadapi ujian.

Hasil penelitian Suarta, dkk. (dalam Darmiany, 2009) terhadap 150 mahasiswa FKIP Universitas Mataram menunjukkan bahwa 54% mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu belajar, 44% mahasiswa sulit konsentrasi dalam belajar baik di rumah maupun pada saat mengikuti kuliah, 38% mahasiswa memiliki motivasi belajar rendah. Lay (dalam Wolters, 2003) mengemukakan bahwa prokrastinasi juga berhubungan dengan berbagai fungsi kognitif, afektif dan motivasional pada mahasiswa. Lay (dalam Wolters, 2003) menemukan korelasi negatif diantara aspek-aspek manajemen waktu mahasiswa dan pelaporan diri (*self-report*) tentang prokrastinasi saat belajar untuk ujian akhir. Lay dan Schouwenburg (dalam Wolters, 2003) juga menemukan bahwa pengenalan diri sebagai pelaku prokrastinasi cenderung kurang menggunakan strategi manajemen waktu maupun sebaliknya individu yang bisa menggunakan strategi manajemen waktunya cenderung tidak menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas akademiknya.

Mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi jelas berbeda dengan mahasiswa yang dikelompokkan sebagai *self regulated learners*. Pertama, mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam belajar (*self regulated learners*) memiliki banyak sekali pengetahuan atau keterampilan mengenai bermacam strategi kognisi,

apabila digunakan dengan benar akan menambah tingkat belajar mahasiswa. Kedua mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam belajar (*self regulated learners*) adalah terampil secara metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif. Artinya dimana metakognitif tersebut bukan hanya berpikir saja tetapi sadar dan paham apa yang dipikirkan itu. Individu memiliki pengetahuan tentang berpikir dan proses belajar serta memiliki strategi untuk mengawasi dan mengatur aspek-aspek yang penting dalam perilaku belajar (Wolters, 2003).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa sering terjadi di lingkungan kampus. Mereka beralasan bahwa cenderung memilih mengisi waktunya dengan hobinya sebagai faktor pemicu terjadinya prokrastinasi akademik dan pada akhirnya mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik meskipun pada dasarnya prokrastinasi akademik tersebut dapat mengakibatkan dampak yang buruk.

Berikut hasil wawancara pada mahasiswa Esa Unggul angkatan 2006 yang melakukan prokrastinasi akademiknya yang cenderung lebih memilih mengisi waktunya dengan hobinya, daripada mengerjakan tugas *paper* kuliahnya yang baru di dapat.

*“Lo tau sendiri ne, gue pulang kuliah ga bisa diem di rumah, maunya jalan-jalan terus, entah itu sendirian atau gak sama teman-teman gue, eh pas sesudah sampai rumah lagi, gue masak deh buat makan malem. Biasa deh orang Indonesia, abis makan ngantuk, akhirnya gue ketiduran deh ne. Sampe gue inget kalo ada tugas paper dan mau ngerjainnya. (lalu subyek tersenyum malu).*

(Mahasiswa UEU, Oktober 2010)

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Esa Unggul yang melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya dalam hal fenomena ini yang lebih memilih mengisi waktunya dengan hobinya. Alasan mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya akan mengakibatkan munculnya faktor keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas merupakan salah satu dari ciri-ciri prokrastinasi akademik. Misalnya, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademiknya yang disebabkan oleh mahasiswanya untuk lebih mengisi waktunya dengan hobinya.

Perilaku mahasiswa di atas menunjukkan perilaku yang menjadi kendala dalam bidang akademik yaitu penundaan atau bisa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik yang termasuk dalam variabel psikologi. Menurut Solomon & Rothblum, 1984 (dalam Ghufron, 2004) prokrastinasi yaitu suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat. Seperti wawancara pada mahasiswa UEU angkatan 2006 di bawah ini :

*“Mending gue wisata kuliner ne, sama teman-teman gue dan cow gue, dari pada gue ngerjain tugas paper yang dikasih sama dosen tadi pas kuliah..Hehehe....*

(Mahasiswa UEU, Oktober 2010).

Mahasiswa yang tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, ternyata ia seringkali terlambat dalam menghadiri pertemuan tambahan atau biasa disebut

dengan *make-up class*. Seperti hasil wawancara, yang dikatakan oleh mahasiswa UEU angkatan 2006 tersebut.

*“gue sering banget ngumpulin tugas paper telat, soalnya gue ngerjainnya kalo udah deket hari H-nya, malah bisa gue kerjain pas hari H-nya. Jadi gue ngerjain tugasnya ga optimal. Kadang gue suka cemas dan pusing...satu lagi nieh yah, gue suka telat dateng kalo dosen minta make-up kelas, abisnya gue males nungguin di kampus ga ada teman, kebetulan rumah gue deket kan dari kampus jadi gue pulang dulu deh, tapi karena udah sampe rumah, motivasi buat belajar gue ne, untuk balik lagi ke kampus cuman dikit, yah karena gue tau gue masih mahasiswa. mau ga mau gue tetap jalan deh ke kampus. Tapi ne, dengan motivasi gue cuman dikit mau ke kampus, yah jalannya gue lambat-lambatin gitu deh ne, akhirnya telat deh cuy. (Mahasiswa UEU, Oktober 2010)*

Fenomena mahasiswa di atas menunjukkan perilaku penundaan tugas akademik. Menurut Ferrari, 1995 (dalam Hayyinah, 2004) dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan individu kehilangan peluang dan kesempatan yang datang.

Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa UEU angkatan 2006 yang tidak melakukan prokrastinasi akademik, sebagai berikut :

*Apa sih untungnya dari melakukan penundaan terhadap tugas akademik? Lebih baik mengerjakan langsung pas dapat tugasnya daripada harus sampai menundanya segala. Apalagi kalo sampai gue punya kegiatan lain, pasti akan lebih susah lagi buat gue ngerjainnya, kayanya gue nggk mau deh ngelakuin penundaan terhadap tugas akademik.*

(wawancara dengan salah satu mahasiswa UEU, 27 Maret 2012)

Perilaku pada mahasiswa Esa Unggul yang tidak melakukan penundaan terhadap tugas akademik di atas di landasi oleh pemahamannya bahwa kepercayaan

diri yang tinggi terhadap kemampuan sendiri untuk berhasil, dasarnya penundaan tugas akademik merupakan salah satu faktor yang sifatnya berdampak negatif (Stell dalam Burka & Yuen, 2008).

Mahasiswa sering menunda tugas kuliah dan mengerjakannya sebelum *deadline*, dalam waktu yang cukup singkat. Tugas akademik yang dikerjakan menjadi kurang optimal, kondisi ini terjadi secara berulang-ulang. Hal ini menunjukkan bahwa strategi belajar mahasiswa itu kurang efektif. Mahasiswa yang tidak memiliki tujuan terarah dalam proses belajarnya dapat membuat mereka sulit untuk menentukan dan mencapai tujuan akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut terganggu dalam mengatur waktunya. Penggunaan strategi belajar yang bervariasi dan aspek-aspek yang penting dalam perilaku belajar secara psikologi biasa dikenal dengan *self regulated learning*.

Zimmerman dan Schunk 2001 mendefinisikan *self regulated learning* atau pengaturan diri dalam belajar adalah proses dimana mahasiswa mengaktifkan dan mengendalikan metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif, motivasi, dan perilaku dalam belajarnya yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan.

Fenomena lain yang terjadi saat mewawancarai beberapa mahasiswa Esa Unggul angkatan 2006, sebut saja mahasiswa A cenderung lebih mengutamakan tugas luar akademik yaitu:

*Penulis : “Gue mau nanya, loe aktif di BEM nih..tuh gimana ngatur waktunya? Apalagi kalo ada tugas. ”*

*Mahasiswa A : “Duh gue ga tau deh,,kalo loe nanya masalah tugas. Gue udah pusing kayanya tuh.....gue males mikirin tugas mending gue ngumpul aja ama anak-anak BEM. ”*

*Penulis:” terus kuliahnya gimana? Loe ga ngerjain tugas!!! Kalo nilai-nilai loe jelek, emang ga nyesel???. ”*

*Mahasiswa A : “Gampang kali.....yah gue kerjain aja, pas jam kuliah masuk. Bereskan.....ujian tinggal nyontek. Mmmhhhhmmm nyesel sieh kalo dipikir-pikir, abis gue males, pusing kalo mikirin tugas melulu. Tugas BEM aja banyak, masa gue dah harus ngerjain tugas yang lain.”*

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Esa Unggul yang memiliki *self regulated learning* rendah dengan prokrastinasi akademik tinggi, bahwa alasan mahasiswa tersebut cenderung tidak bisa mengatur strategi manajemen waktu dalam belajar yang tepat sehingga melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya disebabkan karena individu tersebut lebih mengutamakan tugas luar akademiknya.

Hasil wawancara yang lain dengan salah satu mahasiswa B yang berusaha melakukan usaha apapun agar skripsinya tidak tertunda, sebagai berikut :

*Sesudah gue sidang proposal, gue mendengar info bahwa dosen pembimbing gue ingin mengambil cuti untuk beberapa bulan, ternyata info tersebut benar. Karena gue tidak ingin skripsi gue tertunda, gue memilih untuk melakukan usaha apapun agar skripsi gue tidak tertunda, misalnya meminta bimbingan melalui email, membuat jadwal tambahan pertemuan diluar kampus dan menargetkan skripsi gue agar cepat selesai.*

(wawancara dengan salah satu mahasiswa UEU angkatan 2006, Oktober 2010)

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa UEU diatas yang memiliki *self regulated learning* tinggi dengan prokrastinasi akademik rendah diperoleh data, bahwa alasan mahasiswa tersebut bisa mengatur strategi manajemen waktu dalam belajarnya, cenderung aktif dalam menggunakan metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam belajar, sehingga mahasiswa tersebut segera mengerjakan atau tidak mengulur-ulur tugasnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan dapat diselesaikan dalam waktu yang diinginkan atau diharapkan dengan kata lain mahasiswa tersebut bisa menggunakan *self regulated learningnya* dan tidak melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya disebabkan individu tersebut ingin segera menyelesaikan perkuliahannya dengan cepat dan lulus dengan tepat waktu.

Dari fenomena diatas menunjukkan bahwa ada beberapa macam-macam mahasiswa UEU yang melakukan prokrastinasi akademik, yang tidak melakukan prokrastinasi akademik, yang memiliki *self regulated learning* rendah prokrastinasi akademik tinggi, yang memiliki *self regulated learning* tinggi prokrastinasi akademik rendah.

Dengan melihat fenomena yang terjadi, penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU Jakarta Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Hasil penelitian Suarta, dkk. (dalam Darmiany, 2009) terhadap 150 mahasiswa FKIP Universitas Mataram menunjukkan bahwa 54% mahasiswa

kesulitan dalam mengatur waktu belajar, 44% mahasiswa sulit konsentrasi dalam belajar baik di rumah maupun pada saat mengikuti kuliah, 38% mahasiswa memiliki motivasi belajar rendah. Lay (dalam Wolters, 2003) mengemukakan bahwa prokrastinasi juga berhubungan dengan berbagai fungsi kognitif, afektif dan motivasional pada mahasiswa. Lay (dalam Wolters, 2003) menemukan korelasi negatif diantara aspek-aspek manajemen waktu mahasiswa dan pelaporan diri (*self-report*) tentang prokrastinasi saat belajar untuk ujian akhir. Lay dan Schouwenburg (dalam Wolters, 2003) juga menemukan bahwa pengenalan diri sebagai pelaku prokrastinasi cenderung kurang menggunakan strategi manajemen waktu maupun sebaliknya individu yang bisa menggunakan strategi manajemen waktunya cenderung tidak menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas akademiknya.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Universitas Esa Unggul ditemukan adanya fenomena bahwa mahasiswa Universitas Esa Unggul yang memiliki *self regulated learning* tinggi cenderung memiliki prokrastinasi rendah dan mahasiswa Universitas Esa Unggul yang memiliki *self regulated learning* rendah cenderung memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Oleh karena itu ingin diketahui hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU Jakarta Barat.
2. Gambaran tinggi rendah *self regulated learning* pada mahasiswa UEU Jakarta Barat.
3. Gambaran tinggi rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU Jakarta Barat.
4. Gambaran *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU Jakarta Barat berdasarkan data penunjang.

### **D. Kegunaan Penelitian**

#### 1. Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan sumbangan yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu psikologi pendidikan dan belajar mengenai hubungan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU.

#### 2. Praktis

##### a. Universitas dan dosen

Dapat memberikan masukan pada pihak universitas dan para dosen untuk melakukan pelatihan guna meningkatkan *self regulated learning* dan menurunkan prokrastinasi akademik.

b. Mahasiswa Universitas Esa Unggul Jakarta Barat

Membantu memberikan masukan kepada mahasiswa UEU dalam memahami *self regulated learning* terhadap penurunan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa program reguler UEU tersebut dapat menjadi peserta didik yang memiliki pengaturan diri yang baik dalam belajar.

**E. Kerangka Berpikir**

Mahasiswa yang sering menunda tugas kuliah dan mengerjakannya sebelum *deadline*, dapat menyebabkan tugas akademik yang dikerjakan menjadi kurang optimal. Kondisi ini terjadi secara berulang-ulang, karena adanya faktor dan alasan lain antara lain, mereka lebih memilih tugas diluar akademik, dan menunda tugas dengan sengaja, dengan alasan dosen cuti mengajar, selain itu *self regulated learning* rendah terkadang membuat mereka tidak menyelesaikan tugas akademiknya. Strategi belajar yang kurang efektif akan mempengaruhi cara belajar mereka untuk menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang tidak memiliki tujuan terarah dalam proses belajarnya dapat membuat mereka sulit untuk menentukan dan mencapai tujuan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut cenderung kurang bisa meregulasi dirinya dalam proses belajar. Penggunaan strategi belajar yang bervariasi dan aspek-aspek yang penting dalam perilaku belajar secara psikologi biasa dikenal dengan *self regulated learning*.

Menurut (Zimmerman dan Schunk, 2001) mendefinisikan bahwa *self regulated learning* atau pengaturan diri dalam belajar adalah proses dimana mahasiswa mengaktifkan dan mengendalikan metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam belajarnya yang secara sistematis yang didalamnya terdapat strategi-strategi yang berorientasi pada pencapaian tujuan. Adapun strategi pengaturan diri dalam belajar menurut (Zimmerman dan Schunk, 2001), terdiri dari sebelas strategi, antara lain: 1). Evaluasi diri (*self evaluating*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik berinisiatif mengevaluasi kualitas atau kemajuan pekerjaan yang dilakukan. Mahasiswa sering menunda tugas kuliah, hal ini dapat membuat mereka mengevaluasikan dirinya dengan merefleksikan kesalahan mereka dimana mahasiswa tersebut dapat berinisiatif untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Mahasiswa yang dapat mengevaluasi dirinya, kemungkinan perilaku prokrastinasi rendah; 2). Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik berinisiatif mengatur ulang materi instruksional untuk meningkatkan proses belajar baik secara jelas maupun tersembunyi. Mahasiswa diminta dapat mengatur dan mengubah cara belajarnya dengan mengulang dan membaca kembali materi yang diberikan oleh dosen, hal ini cenderung akan mengingat kembali materi tersebut. Mahasiswa tersebut yang dapat mengatur dan mengubah strategi belajarnya dapat dikategorikan perilaku prokrastinasinya rendah; 3). Menentukan tujuan dan merencanakan (*goal-setting and planning*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik menetapkan tujuan pendidikan atau sub tujuan dan merencanakan langkah selanjutnya,

pengaturan waktu dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan pencapaian tujuan tersebut. Munculnya strategi menentukan tujuan dan merencanakan ini, mahasiswa dapat termotivasi dalam menentukan tujuan dan merencanakan proses kuliahnya. Adapun menentukan goal-setting and planning sebagai berikut yaitu mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah ataupun tugas lainnya dalam waktu yang tepat dengan target yang diharapkan. Mahasiswa yang mempunyai tujuan dan bisa merencanakan proses kuliahnya seperti yang di atas dapat diasumsikan memiliki prokrastinasi yang rendah; 4). Pencarian informasi (*seeking information*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik berinisiatif untuk mendapatkan informasi berkenaan dengan tugas selanjutnya dari sumber-sumber non sosial ketika mengerjakan tugas. Pencarian informasi tersebut dapat dilakukan mahasiswa dengan mencari sumber referensi melalui media masa dan referensi lainnya. Perilaku prokrastinasi tersebut pada mahasiswa cenderung tergolong rendah; 5). Latihan mencatat dan mengawasi (*keeping records and monitoring*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik berinisiatif mencatat kejadian atau hasil-hasil selama proses belajar, mahasiswa di dalam kelas dapat mencatat materi-materi yang penting untuk kepentingan proses belajarnya supaya tidak lupa untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Hal ini dapat membantu tugas akademik mereka selesai dengan tepat. Mereka yang dapat melakukan keeping record and monitoring dengan baik, kemungkinan perilaku prokrastinasi rendah; 6). Mengatur lingkungan (*environmental structuring*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik berinisiatif memilih atau mengatur kondisi

lingkungan belajar mereka dengan cara tertentu sehingga membantu mereka untuk belajar lebih baik, mahasiswa yang sudah bisa mengatur kondisi lingkungan belajar dengan cara tertentu berarti dapat menggunakan cara yang efektif dalam mengatur cara belajar yang buruk menjadi lebih baik. Seorang mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur kondisi lingkungannya dengan baik, ia mampu mengatur cara belajar antara tugas akademik dan tugas luar akademik dengan menggunakan berbagai macam strategi. Hal ini memungkinkan perilaku prokrastinasi cenderung rendah; 7). Pemberian konsekuensi diri (*self-consequating*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik memiliki susunan dan daya khayal (*imagination*) untuk memperoleh *reward* atau *punishment* apabila mengalami keberhasilan atau kegagalan dalam menyelesaikan suatu tugas atau ujian, mahasiswa yang memiliki susunan dan daya khayal diasumsikan menyukai pengalaman baru. Mahasiswa yang menyukai pengalaman baru, seperti mendapatkan suatu tugas yang dianggapnya baru pertama kali didapat, akan merasa tertantang untuk mengerjakannya bahkan menyelesaikannya untuk mencapai tujuan dan mendapatkan *reward* dari orang-orang disekitarnya. Namun jika mahasiswa tidak menyukai tantangan terhadap pengalaman baru, dan merasa kesulitan untuk menghadapinya, maka diasumsikan mahasiswa tersebut memiliki prokrastinasi yang tinggi; 8). Mengulangi dan mengingat (*rehearsing and memorizing*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik berinisiatif mengingat materi dengan cara latihan secara *overt* maupun *covert*. Hal ini dapat dilihat dengan melalui cara mengulangi dan mengingat sebagai latihan terhadap mahasiswa, sehingga dapat

menerapkan dalam kehidupannya sehari-hari berupa perilaku positif guna untuk lebih mudah diingat isi materi yang telah diberikan oleh dosen. Mahasiswa tersebut cenderung memiliki perilaku prokrastinasi yang rendah; 9). Pencarian bantuan sosial (*seeking social assistance*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, pengajar-pengajar dan orang dewasa, dengan mendapatkan bantuan sosial. Mahasiswa bertanya kepada orang lain untuk lebih mudah memahami materi yang sulit dimengerti, sehingga ia tidak menunda-nunda tugas akademiknya. Hal ini menunjukkan perilaku prokrastinasi yang rendah; 10). Pemeriksaan ulang catatan (*reviewing records-notes*) merupakan pernyataan yang mengindikasikan peserta didik memiliki inisiatif membaca kembali catatan. Hal ini menunjukkan mahasiswa yang sering mengoreksi ulang dan membaca kembali catatan materi kuliahnya, kemungkinan cenderung mengingat materi tersebut. Mahasiswa tersebut memiliki prokrastinasi yang rendah; 11). Belajar dari sumber lain adalah berupa pernyataan yang menunjukkan perilaku belajar yang diajarkan oleh orang lain seperti dosen atau orang tua dan belajar atas dasar dikenakan hukuman, mahasiswa yang tidak belajar dengan kemauannya sendiri, diasumsikan memiliki perilaku belajar yang kurang teratur, merasa cemas dan belajar dibawah tekanan. Mahasiswa yang sedang belajar dibawah tekanan, diasumsikan akan mudah menunda tugas akademiknya dalam belajar bukan dari kemauannya ia sendiri, sehingga diasumsikan mahasiswa tersebut akan memiliki prokrastinasi yang tinggi.

Dalam perilaku belajar mahasiswa, secara tidak sadar mahasiswa sering menghindari tugas kuliah, menumpuknya sampai esok hari, dan terkadang mereka tidak menggunakan strategi-strategi belajarnya yang efektif untuk mencapai tujuannya. Adapun faktor-faktor lain yang membuat mahasiswa menunda mengerjakan tugas akademiknya, karena kelelahan atau memang bagian dari kepribadiannya dan kemampuan terhadap kontrol dirinya rendah serta motivasinya kurang. Perilaku kecenderungan menunda, penghindaran dan memulai suatu tugas disebut prokrastinasi. Menurut Ferrari (dalam Hayyinah, 2004), mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik ditandai dengan perilaku yang menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

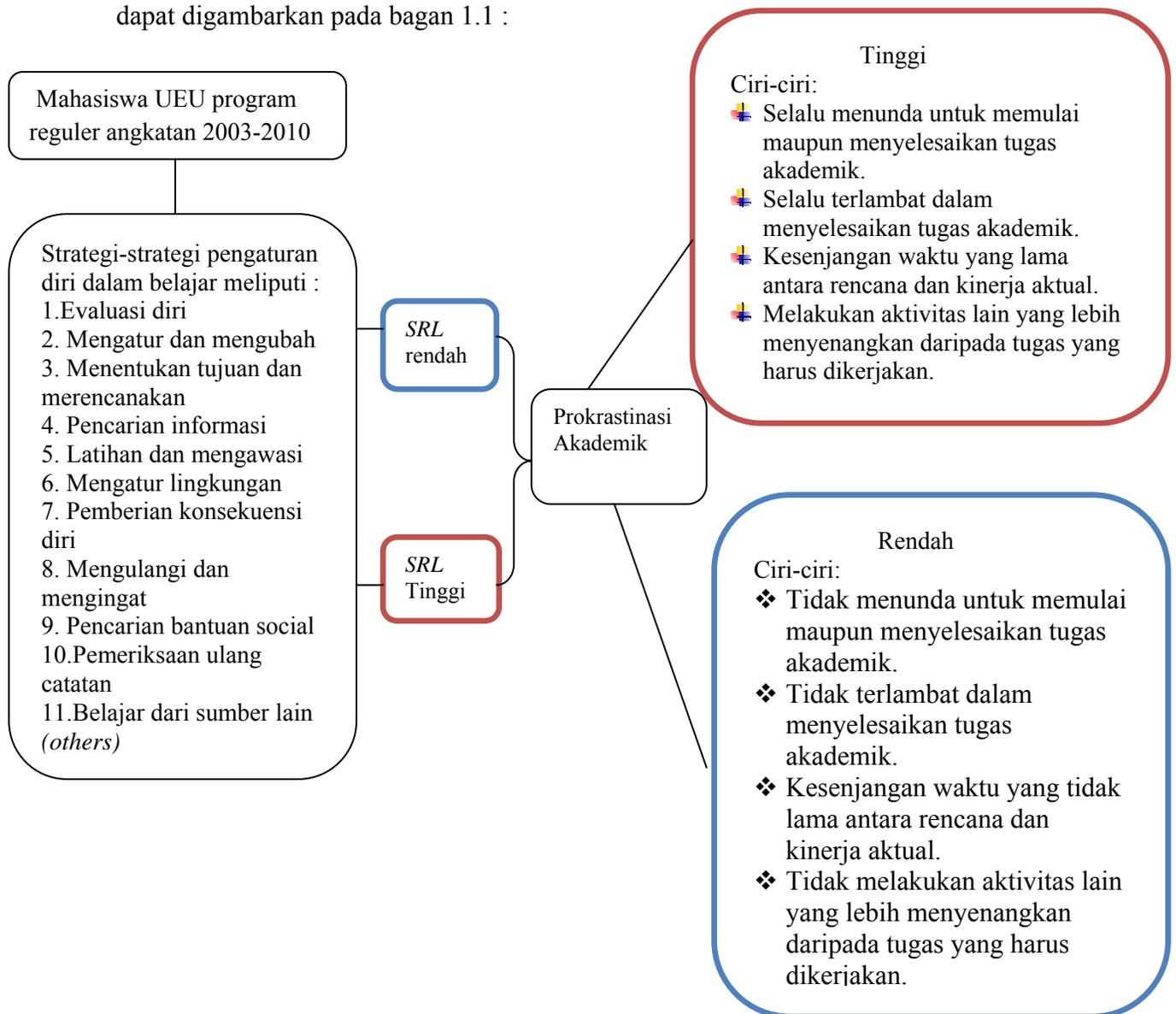
Apabila seorang mahasiswa tidak mempunyai pengaturan diri dalam belajar yang rendah, maka mahasiswa tersebut cenderung akan mengalami kesulitan dalam proses belajar dan penyelesaian tugas akademiknya. Selain itu mahasiswa cenderung tidak bisa mengatur strategi manajemen waktu dalam belajar yang tepat. Ia juga cenderung tidak aktif dalam menggunakan metakognitifnya secara maksimal, dan kurang motivasi sehingga individu tersebut akan menunda dan tidak dapat menyelesaikan tugasnya dalam waktu yang diinginkan atau diharapkan. Dengan perkataan lain, mahasiswa cenderung tidak bisa menggunakan strategi-strategi belajar yang efisien dan cenderung memiliki motivasi intrinsik yang rendah. Selain itu mahasiswa tersebut lebih mengutamakan tugas di luar akademik dan lebih

memfokuskan kegiatan di luar perkuliahan, karena subyek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya terlebih dahulu. Perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut bisa memiliki kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, yaitu ditandai dengan perilaku yang selalu menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, selalu terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu yang lama antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

Namun sebaliknya apabila seorang mahasiswa mempunyai pengaturan diri dalam belajar tinggi, maka mahasiswa cenderung bisa mengatur strategi manajemen waktu dalam belajarnya, cenderung aktif dalam menggunakan metakognitifnya, motivasi dan perilakunya dalam belajar. Ia segera mengerjakan atau tidak mengulur-ulur tugasnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan dapat diselesaikan dalam waktu yang diinginkan atau diharapkan. Dengan demikian, ia diasumsikan mampu menggunakan strategi-strategi belajar yang efektif dan memiliki motivasi intrinsik yang tinggi.

Mahasiswa yang sudah selesai sidang proposal dan mempunyai target untuk segera menyelesaikan skripsinya, tidak terganggu meskipun dosen pembimbingnya mengambil cuti. Ia cenderung aktif dalam menggunakan metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam belajar agar skripsinya tidak tertunda. Ia berusaha bimbingan melalui *email* dan menjadwalkan setiap kali ia bimbingan. Usaha yang dilakukan mahasiswa itu dapat dikatakan ia tidak menunda dalam menyelesaikan tugas

akademiknya, tidak telambat dalam mengumpulkan tugas akademiknya, kesenjangan waktu yang tidak lama antara rencana dan kinerja aktual serta tidak melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Secara skematis, hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU Jakarta Barat dapat digambarkan pada bagan 1.1 :



**Bagan 1.1 Kerangka Berpikir**

## **F. Hipotesis**

Dari uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah ” Ada hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UEU Jakarta Barat”