

PELATIHAN SELF-REGULATED LEARNING MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI

Ulfy Marsyah, Yuli Aslamawati, Temi Damayanti Djamhoer
Universitas Islam Bandung
e-mail: ulfymarsyah7@gmail.com

Submitted: 2023-12-20

Published: 2024-08-15

DOI: 10.24036/rapun.v15i1.126653

Accepted: 2024-01-10

Abstract: *Self-Regulated Learning Training Reduces Academic Procrastination in Students Compiling Thesis.* Academic procrastination is a common procrastination behavior among college students. Academic procrastination that arises in relation to thesis writing is often experienced by final students who are completing their thesis. The college students to have difficulty doing assignments properly, gets warnings from lecturers and hinders graduation. The purpose of this study is to see the effectiveness of self-regulated learning training intervention in reducing academic procrastination in students who are preparing a thesis at X University. This study used a non-equivalent control group with a total of 30 subjects, 15 people in the experimental group and 15 people in the control group. The results showed that self-regulated learning training was effective in reducing the level of academic procrastination of students by -15%. The results of the Paired Sample T-Test $0.000 < 0.05$ explain that there is a difference in the level of academic procrastination of students before and after being given training, and the Independent Sample T Test $0.00 < 0.05$ explains that the experimental group that was given training experienced a decrease in procrastination, while in the control group that was not given training there was an increase in academic procrastination.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Academic Procrastination, college student*

Abstrak: *Pelatihan Self-Regulated Learning Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi.* Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda tugas dikalangan mahasiswa yang umum terjadi. Prokrastinasi akademik yang timbul berkaitan dengan penulisan skripsi sering kali dialami oleh para mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini menyebabkan mahasiswa kesulitan mengerjakan tugas dengan baik, mendapat peringatan dari dosen dan menghambat kelulusan. Tujuan penelitian ini adalah melihat efektivitas dari intervensi

pelatihan *self-regulated learning* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas X. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan desain *the non-equivalent control group* yaitu jumlah 30 subjek, 15 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok control. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan *self-regulated learning* efektif mereduksi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 15%. Hasil uji *Paired Sample T-Test* $0,000 < 0,05$ menjelaskan adanya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, dan uji *Independent Sample T Test* $0,00 < 0,05$ menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan terjadi penurunan prokrastinasi sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan terjadi peningkatan pada prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *Self-Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah pelajar atau peserta didik yang terdaftar di sebuah Perguruan Tinggi swasta maupun negeri. Masa kuliah adalah masa dimana mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Akan tetapi untuk menyelesaikan masa studi tepat waktu atau tidak, bergantung pada mahasiswa itu sendiri semua ditentukan dari tekad dan kemauan yang ada dalam diri mahasiswa. Pada masa kuliah mahasiswa akan dihadapkan oleh berbagai kewajiban yang harus dipenuhi, seperti mengumpulkan tugas kuliah, harus memenuhi standar nilai kelulusan dan kewajiban tersebut akan menjadi tantangan yang diberikan kepada mahasiswa (Ahmad et al., 2021).

Bagi mahasiswa tingkat Sarjana (S1), idealnya menempuh pendidikan selama empat tahun serta menyelesaikan skripsi.

Pada dasarnya Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing (Mansnur,2009). Namun, pada kenyataannya mahasiswa seringkali tidak selesai sesuai waktu yang ditentukan disebabkan mahasiswa seringkali mengulur waktu untuk menyelesaikan studinya (Ahmad et al., 2021). Terdapat banyak kesulitan yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi sehingga menunda penyelesaian studinya bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya. Penundaan ini pun menghambat tercetaknya mahasiswa berkualitas yang siap terjun ke masyarakat (Ahmad et al., 2021). Mahasiswa yang melakukan penundaan dikatakan

sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas (Purnama & Muis, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Petra (2018) mahasiswa bidikmisi yang mengakses jejaring sosial memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada taraf sedang. Sementara itu hasil penelitian prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh (Lukman & Magistarina, 2022) mahasiswa semester 7 di Universitas Negeri Padang memiliki tingkat prokrastinasi pada kategori sedang (58,2%). Menurut pendapat dari Hornby (2000) prokrastinasi adalah menunda melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan, biasanya dikarenakan ketidakinginan untuk mengerjakannya yang disebabkan oleh kemauan, serta kemampuan pengaturan diri yang lemah dimiliki prokrastinator. Perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas maupun skripsi yang dilakukan dengan sengaja dan terus-menerus dengan melakukan kegiatan yang tidak diperlukan yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi mahasiswa itu sendiri. Beberapa ahli memiliki optimisme lebih tinggi dengan menganggap prokrastinasi akademik sebagai

suatu permasalahan yang dapat diatasi dengan mudah melalui perubahan perilaku, pemikiran (kognitif), dan motivasi. (Burhan & Herman, 2019).

Meskipun begitu menurut Ferrari, et al (1995) salah satu yang menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari mahasiswa itu sendiri. Kemampuan melakukan *self-regulation* atau pengaturan diri juga merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Steel, 2007). Sejumlah besar penelitian mendukung gagasan bahwa penundaan akademis adalah kegagalan dalam *self-regulation learning* (Grunschel et al., 2013). Individu yang memiliki *self-regulation* yang rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi khususnya dalam proses belajar. Mahasiswa yang mampu meregulasi dirinya akan dapat mengatur, mengelola, dan mengendalikan dirinya kearah pencapaian akademik, seperti mengurangi hambatan-hambatan belajar, memunculkan motivasi dalam dirinya untuk belajar, memprioritaskan belajar diatas kegiatan lain yang tidak penting, berusaha mencari tahu dan menemukan jawaban atas pertanyaan atau masalah-masalah terkait belajarnya, dan menghindari penundaan akademik (Ardiana, 2020).

Oleh karena itu, perlu adanya upaya atau strategi untuk menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa dengan cara mereduksi proses dari prokrastinasi akademik tersebut dengan suatu usaha aktif dan mandiri untuk dapat membantu mengarahkan proses belajar pada tujuan belajar yang ingin dicapai. Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yaitu dengan pemberian intervensi psikologis menggunakan metode pelatihan. Pada penelitian ini, peneliti mengambil tema pelatihan *self-regulated learning*. Pandangan tersebut berdasar pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi dari seseorang dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan untuk menetapkan aturan bagi dirinya sendiri dan menjalankannya. Maka dari itu dibutuhkan proses yang panjang, sehingga perlu diberi metode intervensi berupa pelatihan mengenai bagaimana melakukan regulasi diri khususnya dalam proses belajar (Vahedi., 2009).

Self-regulated yang dikemukakan oleh Pintrich (2004) mengemukakan bahwa strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi behavioral akademik. Strategi pengaturan diri yaitu strategi regulasi dalam proses belajar

individu. Beberapa ahli juga menjelaskan bahwa perkembangan dari teori *Self-Regulation* erat kaitanya dengan perkembangan dalam mengendalikan pikiran dan juga tindakan. Keterampilan dalam meregulasi diri berkembang secara bertahap dari mulai masa kanak-kanak hingga masa dewasa. Sejalan dengan itu, penelitian terkait perkembangan kognitif juga menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, individu akan semakin mampu untuk memonitor dan meregulasi fungsi kognitifnya (Vukman & Licardo, 2010).

Intervensi pelatihan *self-regulated learning* di Indonesia cukup berkembang dan juga mulai banyak dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Pelatihan *self-regulated learning* juga pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, yaitu Ulum (2016) berdasarkan hasil penelitian bahwa strategi *self-regulated learning* dalam penelitian ini terbukti efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya menurut Kirana, et al., (2016) didapatkan hasil penelitian bahwa strategi *self-regulated learning* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Pada saat ini belum ditemukan penelitian terkait intervensi untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas X. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk memberikan intervensi pelatihan self-

regulated learning kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Mengingat berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapatnya mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik di Universitas X, dan juga beberapa ahli memaknai bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena masalah sosial kognitif, sehingga menjadikan perilaku prokrastinasi menjadi suatu perilaku yang berulang, maka dari itu dibutuhkan sebuah intervensi psikologis yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X yaitu dengan pelatihan *self-regulated learning*. Maka dari itu berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk menguji efektivitas pelatihan *self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan desain yang akan digunakan adalah *the non-equivalent control group* yaitu terdapat dua kelompok yang tidak dipilih secara random baik untuk kelompok eksperimen dan juga control (Sugiyono, 2013). Pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas X tahun 2023, diketahui bahwa angkatan 2017 yang sedang

menyusun skripsi yaitu sebanyak 62 orang. Selanjutnya 30 mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian yang dibagi dalam kelompok eksperimen 15 orang dan untuk kelompok kontrol sebanyak 15 orang. Pada penelitian ini pengambilan subjek menggunakan *teknik purposive sampling*, dengan karakteristik: (1) Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas X yang sedang menyusun skripsi karena Angkatan 2017 yang seharusnya sudah menyelesaikan studi sejak tahun 2021 (4 tahun masa ideal Pendidikan); (2) Belum pernah mengikuti pelatihan *Self-Regulated Learning*; (3) Bersedia menjadi subyek penelitian dan mengikuti seluruh rangkaian sesi pertemuan dan mengisi lembar kesediaan (*informed consent*).

Instrument pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah *Academic Procrastination Scale (APS)* yang dirumuskan oleh McCloskey (2011). Pengumpulan data akan dilakukan sebelum dan juga sesudah intervensi diberikan kepada subjek penelitian. Tingkat reliabilitas skala Sempurna yaitu 0.95. Serta daya diskriminasi item yaitu 0.41-0.73. Selain itu skala ini juga spesifik mengukur prokrastinasi pada ruang lingkup akademik. Sehingga peneliti merasa bahwa skala ini sesuai untuk digunakan pada penelitian ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa Fakultas Ilmu pendidikan Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang pada kelompok

kontrol. Subjek terdiri dari 10 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Keseluruhan subjek telah menjalani masa perkuliahan lebih dari 10 semester dan berusia 23-25 tahun. Pada pengukuran prokrastinasi akademik dari keseluruhan subjek penelitian diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Prokrastinasi akademik pada seluruh subjek penelitian

Kelompok	Skor (<i>mean</i>)		Perubahan	Persentase Perubahan(%)
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
Eksperimen	82.33	70.33	12	15 %
Kontrol	75.87	82.53	6,66	9 %

Berdasarkan table 1 Terlihat bahwa secara keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen memiliki penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan intervensi berupa pelatihan *Self-Regulated Learning* yaitu 12 poin atau 15%. Sedangkan pada kelompok control yang tidak diberikan perlakuan mengalami peningkatan sebanyak 6,66 atau senilai 8%.

Kategori Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Kelompok Eksperimen. Berikut ini adalah gambaran kondisi setiap subjek sebelum dan setelah intervensi pelatihan *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen:

Table 2. Kategori Prokrastinasi Akademik Subjek Kelompok Eksperimen

Kategorisasi	<i>Pretest</i>	Persentase	<i>Posttest</i>	Persentase
Tinggi	7	46,66%	0	0%
Sedang	8	53,33	8	53,33
Rendah	0	0%	7	46,66

Berdasarkan table 2 menjelaskan bahwa intervensi pelatihan *Self-Regulated Learning* memberikan perubahan dalam penurunan score tingkat prokrastinasi akademik pada masing-masing subjek penelitian yang telah diberikan pelatihan.

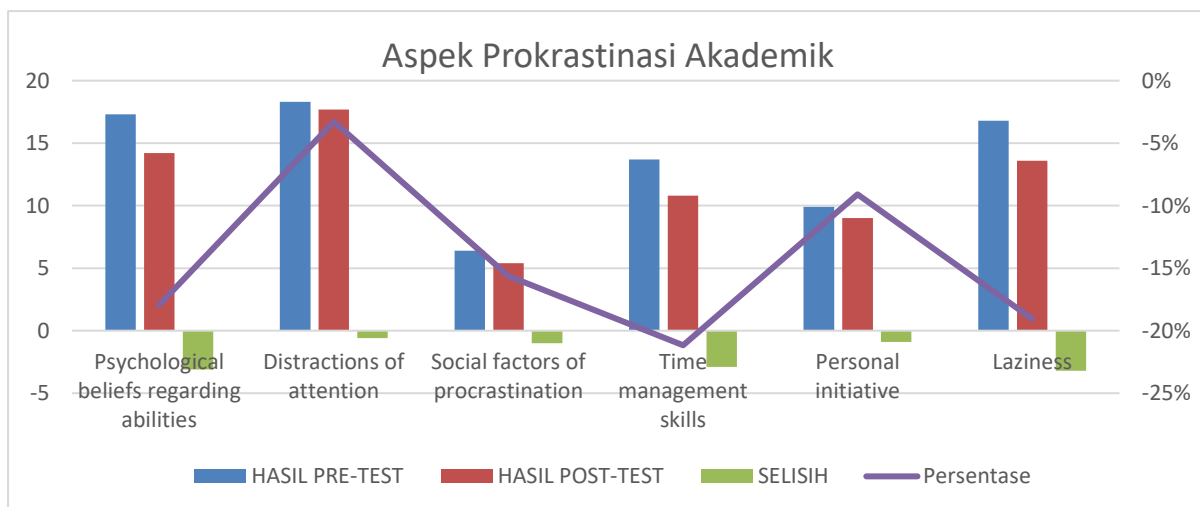
Hasil Analisis Data Aspek Prokrastinasi Akademik

Berikut diperoleh data hasil dari perbandingan aspek-aspek pada *pre-test* dan *post-test* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen:

Table 3. Perbandingan Aspek Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Hasil		Selisih	Persentase
		Pre-Test	Post-Test		
1	<i>Psychological beliefs regarding abilities</i>	17,3	14,2	3,1	18%
2	<i>Distractions of attention</i>	18,3	17,7	0,6	3%
3	<i>Social factors of procrastination</i>	6,4	5,4	1	16%
4	<i>Time management skills</i>	13,7	10,8	2,9	21%
5	<i>Personal initiative</i>	9,9	9	0,9	9%
6	<i>Laziness</i>	16,8	13,6	3,2	19%

Selanjutnya diperoleh gambaran diagram pada pre-test dan post-test prokrastinasi dari hasil table perbandingan aspek-aspek akademik pada kelompok eksperimen:

Gambar 1. Grafik Aspek Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan gambar 1 menjelaskan bahwa setelah dilakukan intervensi pelatihan *self-regulated-learning* terlihat bahwa keenam aspek dari prokrastinasi akademik yaitu aspek pertama *Psychological-beliefs regarding abilities* memiliki selisih sebanyak 18%, aspek kedua yaitu *Distractions of attention* mengalami penurunan sebanyak

3%, aspek ketiga *Social-factors of procrastination* mengalami penurunan sebanyak 16%. Pada aspek keempat yaitu *Time-management skills* mereduksi sebanyak 21%. Aspek kelima yaitu *Personal initiative* mengalami penurunan sebanyak 9%, dan aspek yaitu *Laziness* juga mengalami penurunan sebanyak 19%. Dapat

disimpulkan pada seluruh aspek prokrastinasi akademik mengalami penurunan pada hasil akhir setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*.

Hasil Uji Paired Sample T-Test

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen

diperoleh hasil bahwa Nilai t sebesar 5,81 yang menunjukkan signifikan dan nilai probabilitas atau sig (2-tailed) sebesar 0,00 dimana nilai tersebut kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0,05. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

		t	Sig. (2-Tailed)
Pair 1	Pre-Test Eksperimen	5.81	0.000
	Post-Test Eksperimen		
Pair 2	Pre-Test Kontrol	6.07	0.000
	Post-Test Kontrol		

Sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan skor tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas X yang sedang menulis skripsi antara pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Selanjutnya pada kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar 6,07 serta nilai probabilitas atau sig (2-tailed) yaitu 0,00 hal ini menunjukkan taraf yang signifikan, sehingga H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan negative skor tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas X yang sedang menulis skripsi antara pengukuran sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan pada kelompok kontrol. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi pelatihan *self-regulated learning*,

dapat mereduksi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas X yang sedang menulis skripsi.

Hasil Uji Independent Sample T-Test

Berdasarkan hasil dalam uji *independent sample t test* melalui perbandingan antar nilai t hitung dengan t table, maka diketahui nilai t hitung adalah sebesar 12,153. Selanjutnya hasil dari t table 2,048. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan melalui perbandingan nilai t hitung dengan t table, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan dari rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang berada pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan kata lain intervensi pelatihan *self-regulated*

learning dapat menghasilkan tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas dari pelatihan *self-regulated learning* dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Berdasarkan perhitungan score prokrastinasi akademik pada subjek penelitian kelompok eksperimen diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan score prokrastinasi akademik setelah diberikan intervensi pelatihan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Hal ini mengesankan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi suatu proses belajar sehingga subjek memiliki kemampuan strategi pengaturan diri dalam belajar seperti menemukan aktivitas penting dan membuat perencanaan, memiliki kesadaran tentang kognisi, motivasi, emosi serta dapat mempertimbangkan mengenai keputusan terhadap skripsi yang sedang ia jalani agar proses penyelesaian skripsi dapat diselesaikan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh oleh Ulum (2016) bahwa strategi *self-regulated learning* dalam penelitian ini terbukti efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Pada awalnya secara umum tingkat prokrastinasi akademik subjek berada pada kategori sedang dan pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek melakukan penundaan pada tugas akademik dengan beralih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga pelaku mendapatkan akibat negatif atau merasa rugi atas perbuatannya itu. Selanjutnya tingkat prokrastinasi akademik subjek pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *self-regulated learning* mengalami penurunan yang signifikan pada prokrastinasi akademik. Sementara itu pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *self-regulated learning* tingkat prokrastinasi akademik mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmanillah & Qomariyah (2018) terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2017 yang belum menyelesaikan penulisan skripsinya disebabkan karena kesulitan mengatur waktu yang ia lakukan untuk organisasi dan juga menyelesaikan skripsinya, selanjutnya juga merasa malas dan lebih memilih untuk melakukan aktifitas lain bersama teman serta bermain game,

sehingga membuat penyelesaian skripsi menjadi tertunda. Terkait hal ini munculnya perilaku prokrastinasi ini disebabkan oleh kemampuan melakukan *self-regulation* atau pengaturan diri yang rendah pada mahasiswa (Steel, 2007). Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang rendah cenderung melakukan tindakan prokrastinasi khususnya dalam proses belajar.

Melalui pelatihan *self-regulated learning* ini lima belas orang subjek pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan terkait strategi-strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum yang meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi behavioral akademik. Pada setiap sesi pelatihan *self-regulated learning* terdapat empat fase yaitu perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi, di mana dalam setiap fase aktifitas *self-regulation* tersusun ke dalam empat area, yaitu kognitif, motivasional/afektif, behavioral, dan kontekstual yang menggambarkan rangkaian umum di mana mahasiswa melangkah terus menyelesaikan tugas, tetapi mereka tidak menyusunnya secara hirarkhi atau linier. Fase-fase tersebut dapat terjadi secara simultan (serempak) dan dinamis, yang menghasilkan interaksi ganda di antara proses-proses dan komponen-komponen yang berbeda.

Responden dilatih untuk belajar tentang strategi metakognif terlebih dahulu, strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit, Saraswati & Abdullah (2017). Selanjutnya responden diajarkan tentang empat hal yaitu: kemampuan pemecahan masalah, Keterampilan pemecahan masalah, kemampuan berpikir kritis dan ketrampilan berpikir kreatif. Mahasiswa harus mulai dengan mengingat serta memahami tentang empat hal tersebut, karena menurut Rume, (2005) mengatakan jika strategi metakognitif yang melandasi keterampilan strategi kognitif mahasiswa dalam mengatur dan mengontrol proses berpikir. Setiap mahasiswa memiliki strategi kognitif yang berbeda-beda, akan tetapi tidak semua mahasiswa sudah memahami startegi yang sesuai dengan dirinya (Rume, 2005).

Pada pelatihan ini strategi kognitif dapat membantu subjek dalam melatih kemampuan nya untuk menemukan solusi dari permasalahan yang subjek alami seperti merasa kebingungan untuk memulai skripsi, serta membantu peserta dalam proses berpikir untuk penyelesaian skripsi tersebut. Hasil pada aspek prokrastinasi akademik yaitu Keyakinan Psikologis akan

kemampuan diri (*Psychological beliefs regarding abilities*) dapat menurun. Selanjutnya pada aspek Gangguan Perhatian (*Distractions of Attention*), strategi kognitif juga membantu subjek dalam menentukan prioritas dalam menyelesaikan skripsi sehingga subjek mampu menentukan kegiatan yang seharusnya penting dan prioritas untuk diselesaikan terlebih dahulu dalam kegiatan sehari-harinya. Pada strategi motivasional responden dilatih untuk dapat mengendalikan stress yang dimiliki dan menciptakan motivasi dalam dirinya. Pada pelatihan ini responden akan diminta untuk mampu memahami stressor yang dimiliki. Peneliti akan memberikan materi tentang tujuh prosedur umum dalam pemecahan masalah.

Selanjutnya pada strategi *behavioral* responden harus mampu mengendalikan perilakunya sendiri dan mengontrol lingkungannya. Pada tahap ini responden akan mulai belajar manajemen waktu, usaha ataupun emosionalnya sendiri, selain itu responden harus mampu mencari pertolongan atas dasar kemauannya sendiri untuk membantu mencari solusi terkait hambatan yang dimilikinya. Pada strategi ini peneliti juga akan melakukan kontrol terhadap responden dan melakukan evaluasi secara berkala. Setelah strategi *behavioral* diberikan aspek kemampuan manajemen

waktu (*Time management skills*) serta rasa malas (*Laziness*) pada mahasiswa yang menyusun skripsi menjadi menurun.

Berdasarkan perhitungan prokrastinasi akademik, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada perubahan atau penurunan skor prokrastinasi akademik pada subjek yang diberikan perlakuan pelatihan *Self-Regulated Learning*. Hasil penelitian adanya perbedaan skor tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen. Serta terdapat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor pada kelompok yang diberikan perlakuan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Self-Regulated Learning* dapat mereduksi prokrastinasi akademik pada masing-masing subjek kelompok eksperimen. mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas X yang melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa simpulan yaitu intervensi pelatihan *self-regulated learning* efektif dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Setelah intervensi diberikan terjadi

penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek sudah mulai mengetahui bagaimana mengatasi kesulitan yang mereka alami dalam menyelesaikan skripsi agar segera terselesaikan.

Saran

Subjek diharapkan dapat mengatur serta mengontrol proses pembelajaran sendiri sehingga mampu meningkatkan kemampuan secara aktif. Subjek juga diharapkan dapat memilah sebuah prioritas bagi diri sendiri dalam proses penyelesaian skripsi agar nantinya dapat fokus pada menyelesaikan penulisan skripsi. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dapat mereduksi prokrastinasi

akademik menggunakan strategi pada pelatihan *self-regulated learning* dalam proses penyelesaian skripsi yang sedang dilakukan.

Selanjutnya bagi peneliti yang tertarik meneliti lebih lanjut terkait mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat melakukan analisis kebutuhan sebelum menggunakan modul pelatihan *self-regulated learning*. Selanjutnya diberikan penambahan waktu pada sesi untuk *feedback* dan juga latihan dalam materi strategi kognitif serta strategi motivasional dan behavioral. Serta melakukan sesi *follow up* 1 bulan setelah dilakukan post-test dan evaluasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami subjek dan pengaplikasian intervensi dalam kehidupan sehari-hari yang telah dijalankan oleh subjek penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A., Mapeasse, M. Y., & Ruslan. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM. *Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer*, P-ISSN 2656-1247 and E-ISSN 2715-5919 (Ardiana, 2020)
- Ardiana, F. (2020). Peran *Self Regulated Learning* dalam Memoderasi Pengaruh Motivasi Belajar dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Universitas Negeri Semarang*.
- Burhan, M. N., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 123-4567
- Ferrari, J. R., Jonhson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance - theory, research, and treatment. New York: Plenum Press
- Grunschel, Carola. et al. (2018). "I'll stop procrastinating now!" *Fostering*

- specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination.* Journal of Prevention & Intervention in the Community, 143-157.
- Hornby, A. S. 2000. Oxford Advanced Learner's Dictionary. New York: Oxford University Press
- Kirana, Aulia. et al. (2016). Intervensi Pelatihan Self-Regulated Learning dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi pada Siswa SMPN "X" di Jakarta Barat). *Provitaet Jurnal Psikologi Pendidikan*, 20 - 36.
- Lukman, A. V., & Magistarina, E. (2022). Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Semester 7 Di Universitas Negeri Padang. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, Volume 5, Issue 1.
- Mansur. 2009. Metode Penelitian Dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Perta, P.P & Mudjiran. (2018). Hubungan Intensitas Mengakses Jejaring Sosial dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Skripsi.
- Pintrich, P.R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16, 4386-407.
- Purnama, S. S., & Muis, T. (2017). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Surabaya. *Jurnal UNESA*
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). *Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja.* *Jurnal Psikologi*, Volume 11 No.2.
- Rumate, F.A. (2005). Strategi kognitif dalam pembelajaran (pelatihan singkat penyusunan kontrak perkuliahan dan bahan ajar bagi staf pengajar ptn kawasan timur indonesia). Dirjen DIKTI bagian peningkatan kualitas SDM.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In *Psychological Bulletin* (Vol. 133, Issue 1).
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Vahedi, S., mostafafi, F., & Mortazanad, H. (2009). Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iran J Psychiatry*, 147-154.