

**EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI DIRI UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT PROKRASTINASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI  
PADA MAHASISWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :  
Deden Gusti Laksana  
1531080025**

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H/2020 M**

**EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI DIRI UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT PROKRASTINASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI  
PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :**

**Deden Gusti Laksana**

**1531080025**

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM**

**Pembimbing I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si.**

**Pembimbing II : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog.**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H/2020 M**

## ABSTRAK

### **Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa**

Oleh :  
**Deden Gusti Laksana**

Prokrastinasi yakni perilaku yang berkecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun dalam menyelesaikan aktifitas yang telah ditetapkan dengan memilih untuk melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Perilaku prokrastinasi pun sering dilakukan ketika mahasiswa menyusun skripsi. Salah satu metode untuk menurunkan tingkat prokrastinasi yaitu dengan melatih regulasi dirinya agar lebih baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian adalah pelatihan regulasi diri efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan merupakan kuasi eksperimen dengan desain *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Prosedur penelitian membagi kelompok menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Raden Intan Lampung dengan beberapa karakteristik tertentu. Sampel diambil sebanyak 30 mahasiswa, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing kelompok sebanyak 15 orang. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi yang terdiri dari 36 aitem ( $\alpha = 0,832$ ). Data yang didapatkan kemudian di analisis dengan menggunakan Teknik analisis data menggunakan Uji T (*independen sample test*). dan dibantu menggunakan *SPSS 21.0 for windows*.

Diketahui nilai t-hitung skor hasil prokrastinasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah  $t = 3,272$  dengan probabilitas (Sig.) = 0,003. Karena probabilitas (Sig.)  $0,003 < 0,01$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t test dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil pelatihan regulasi diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai rata-rata prokrastinasi pada nilai *pretest* kelompok eksperimen sebesar 89,33 dan *posttest* sebesar 76,93, maka terlihat penurunan sebesar 12,40. Sedangkan bila dibandingkan dengan nilai skor rata-rata prokrastinasi pada nilai *pretest* kelompok kontrol sebesar 86,53 dan *posttest* sebesar 83,33 maka hanya terjadi penurunan sebesar 3,20. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang mengalami penurunan pada skor tingkat prokrastinasi tidak lebih banyak daripada penurunan yang terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan regulasi diri.

**Kata Kunci:** *Pelatihan Regulasi Diri, Prokrastinasi*



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Alamat: Gedung H. H. Endro Suratminto Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703531, 780421*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi :** Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa  
**Nama NPM :** Deden Gusli Laksana 1531080025  
**Program Studi :** Psikologi Islam  
**Fakultas :** Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
**NIP. 1963010119990310001**

**Pembimbing II**

**Nugroho Arief Setiawan, M.Psi, Psikolog**  
**NIDN. 2004028703**

**Mengetahui**

**Ketua Prodi Psikologi Islam**

**Abdul Othar, M.Si**

**NIP. 197103122005011005**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: *Arkal H. Endro Suraimin Sukarame, Bandar Lampung Telp (0721) 703278*

**PENGESAHAN**

**Skripsi dengan judul : Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan**

**Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa.**

**Disusun oleh Deden Gusti Laksana, NPM : 1531080025 Prodi : Psikologi**

**Islam, Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Agama, telah dimunawaphkan pada**

**hari/tanggal: Senin, 18 Mei 2020**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua : Abdul Qohar, M.Si**

**Sekretaris : Annisa Fitriani, S.Psi., MA**

**Penguji Utama : Dra. A. Retnoriani, M.Si**

**Penguji Pendamping I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**

**Penguji Pendamping II : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi.,  
Psikolog**

**DEKAN**  
**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**H. H. M. Anshuri, M.Ag**  
**NIP. 196003131989031004**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi Arab-Latin* digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	' (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء  (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	,
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
ـَ	A	ا	سَارَ	يَ... Ai
ـِ	I	ي	قَيْلَ	و... Au
ـُ	U	و	يَجُورَ	

### **3. Ta Marbutah**

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Deden Gusti Laksana

NPM : 1531080025

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa” merupakan hasil karya penulis dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka penulis bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

Bandar Lampung, 18 Mei 2020

Yang menyatakan,

**Deden Gusti Laksana**  
**1531080025**

## MOTTO

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ  
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا  
فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran,  
di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah.  
Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka  
merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri dan apabila Allah  
menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat  
menolaknyanya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”*

*(QS. Ar-Rad : 11)*

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Terucap syukur dari diri kepada Allah SWT., karena atas izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Kedua orangtuaku yang sangat aku cintai, Ibu Karsem dan Bapak Runendi yang dengan ketulusan dan segenap hatinya selalu mendo'akanku, merawatku, menjagaku, mencurahkan rasa kasih sayangnya, serta selalu memotivasi agar putrinya menggapai cita-cita yang diinginkan.
2. Untuk adikku yang sangat aku sayangi, Iis Arnenti yang menjadi pelengkap kebahagiaan dan menjadi penyemangat yang nyata untukku agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama penulis adalah Deden Gusti Laksana, dilahirkan di Kalirejo pada tanggal 25 Agustus 1996. Penulis merupakan anak sulung dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Runendi dan Ibu Karsem. Alamat tempat tinggal penulis di Dusun III Kaliwungu, Kampung Kaliwungu, Kecamatan Kalirejo, Lampung Tengah. Berikut riwayat pendidikan penulis :

1. TK Al Hidayah Kalirejo, Lulus pada tahun 2003
2. SD Negeri 3 Kaliwungu, Lulus pada tahun 2009
3. SMP Negeri 1 Kalirejo, Lulus pada tahun 2012
4. SMA Negeri 1 Kalirejo, Lulus pada tahun 2015

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan segala kenikmatan dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si., selaku ketua Prodi Psikologi Islam, terimakasih telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat, dan do'a kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini, serta Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan.

4. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si., selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasehat, dan do'a kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
5. Bapak Nugroho Arief Setiawan, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat, dan do'a kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
6. Bapak Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen dan *trainer* pelatihan, serta Eka Septarianda, S.Psi. sebagai *Co-Trainer* pelatihan yang selalu memberi arahan, masukan dan bantuan dalam penelitian skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
8. Bapak Dr. Shonhaji, M.Ag selaku Wakil Dekan II dan seluruh staf akademik Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengumpulkan data yang diperlukan.
9. Teman dekat dan sahabat-sababat yang selalu menolong penulis dengan mengerahkan tenaga, saling bertukar pikiran, memberi dorongan dan semangat untuk penulis yang tiada hentinya bahkan sejak awal perkuliahan serta tempat penulis bertanya ketika menemui kesulitan dalam penyusunan skripsi dan segala urusan perkuliahan, Citra Dewi Anggraeni, Tri Sektiono, Mahmud Junianto, Ahmad Kholili, Ahmad Fadli, Audi Brilian Kharisma, Khoirul Anam, Ahmad Nurramadhani, Gus Ma'Ruf Bimantoro, Andini

Istiqomah, Dwi Nektaviani, Anggi Lucyana, Desi Novita Sari, Anis Kharisma, Diah Nafisah.

10. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2015 dan kakak-kakak serta adik-adik yang telah memberikan kebersamaan, dukungan, kerjasama dan motivasi.
11. Rekan-rekan seperjuangan dan berfastabiqul khoirot di UKM Bapinda, Keluarga ADK 15, dan terkhusus Keluarga UKMF-SALAM Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.  
Semoga Allah SWT selalu memberikan berkah, segala kemudahan dan keihklasan atas apa yang telah mereka berikan dan menjadikannya pahala dan amal jariyah. Akhir kata, penulis memohon taufik dan hidayah-Nya kepada Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua.

Bandar Lampung, 18 Mei 2020

Deden Gusti Laksana  
1531080025

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN LITERASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Prokrastinasi .....	8
1. Pengertian Prokrastinasi .....	8
2. Aspek - Aspek Prokrastinasi .....	10
3. Faktor - Faktor Prokrastinasi .....	13

4. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam .....	16
B. Regulasi Diri.....	18
1. Pengertian Regulasi Diri.....	18
2. Proses regulasi diri .....	19
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	22
4. Regulasi Diri Dalam Belajar .....	27
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri .....	30
6. Regulasi Diri Dalam Perspektif Islam .....	33
C. Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa .....	35
D. Kerangka Berfikir .....	38
E. Hipotesis .....	39

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
1. Prokrastinasi .....	40
2. Regulasi Diri.....	40
C. Subjek Penelitian .....	41
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data .....	44
1. Validitas Alat Pengumpul Data .....	44
2. Reliabilitas Alat Pengumpul Data .....	44
F. Rancangan Eksperimen .....	44
1. Jenis Penelitian .....	44
2. Desain Penelitian .....	45
G. Metode Analisis Data .....	46

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Persiapan Penelitian.....	47
1. Orientasi Tempat Penelitian .....	47
2. Perizinan penelitian .....	47
3. Pengambilan Data.....	48

4. Pelaksanaan tryout .....	48
5. Uji validitas dan reliabilitas instrumen .....	49
6. Penyusunan skala penelitian .....	50
7. Persiapan Pra-Pelaksanaan Penelitian .....	51
B. Prosedur Eksperimen .....	52
C. Pelaksanaan Penelitian.....	53
1. Penentuan Kelompok Subjek.....	53
2. Pengambilan Data <i>Pretest</i> .....	54
3. Pelaksanaan Eksperimen .....	54
4. Pengambilan Data <i>Posttest</i> dan Evaluasi Hasil .....	57
D. Hasil Penelitian.....	57
1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	57
2. Uji asumsi .....	60
3. Uji hipotesis .....	63
E. Pembahasan .....	64
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
1. Bagi subjek penelitian.....	68
2. Bagi sivitas akademika .....	68
3. Bagi penelitian selanjutnya.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel. 1 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi .....	42
Tabel. 2 Aitem Skala Prokrastinasi yang Valid dan Gugur .....	49
Tabel. 3 Sebaran Aitem Valid Skala Prokrastinasi .....	50
Tabel. 4 Prosedur Penelitian.....	52
Tabel. 5 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	57
Tabel. 6 Nilai Selisih ( <i>Gain Score</i> ) KE dan KK .....	59
Tabel. 7 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	60
Tabel. 8 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	59
Tabel. 9 Hasil Uji T ( <i>Independent Sample Test</i> ) pada KE dan KK.....	62

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar

Halaman

Gambar. 1 Kerangka Berpikir .....	37
Gambar. 2 Desain Penelitian .....	44
Gambar. 3 Rata-rata Skor Prokrastinasi pada KE dan KK.....	58

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian Kelompok Eksperimen

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 9 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 10 Modul Pelatihan

Lampiran. 11 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 12 SK Pembimbing

Lampiran. 13 Turnitin

Lampiran. 14 Dokumentasi

Lampiran. 15 Absen dan Kontrak Pelatihan

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah salah satu sarana guna mempersiapkan dan membentuk sumber daya manusia yang lebih berkualitas. Pendidikan baik formal maupun non formal mempunyai jenjang yang berbeda-beda. Salah satu jenjang pendidikan formal salah satunya adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan yang dalam penyelenggaraannya mengacu pada tridharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Komponen yang ada pada jenjang perguruan tinggi ini terdapat tenaga pengajar dan peserta didik didalamnya. Peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi disebut mahasiswa. Seorang mahasiswa dalam masa pendidikan atau masa studinya idealnya dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dari individu tersebut.

Berdasarkan Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Perguruan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015 pasal 14 ayat 1d maksimum masa studi untuk program sarjana, diploma empat adalah 7 tahun, dan pada idealnya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan studi rata-rata adalah 4 tahun (Permenristekdikti, Nomor 44, 2015). Bagi mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi serta untuk meraih gelar sarjana tidak semudah yang ada dipikirkan. Permasalahan dan hambatan kerap kali muncul, baik itu dari faktor internal maupun eksternal.

Berdasarkan data wisudawan dan wisudawati periode II tahun 2019 Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung tercatat ada 998

mahasiswa yang diwisuda untuk program sarjana. (Akademik UIN Raden Intan, 2019). Padahal setiap tahun penerimaan mahasiswa baru jumlahnya lebih dari 4.000 mahasiswa baru. Pada tahun 2019 saja Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung menerima 4.057 mahasiswa baru melalui jalur Ujian Masuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UMPTKIN), selebihnya melalui jalur penerimaan masuk lain (Tribun Lampung, 2019). Jika melihat dari hal tersebut bahwasanya ada masalah yang cukup signifikan yang dialami oleh mahasiswa dalam menggapai kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana.

Permasalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa pada masa saat ini yaitu mayoritas mahasiswa seringkali kurang mampu memanfaatkan waktu dengan bijak. Terlihat dari kebiasaan mahasiswa yang melakukan kegiatan yang menghabiskan waktu dengan hal-hal kurang bermanfaat, seperti kebiasaan begadang, jalan-jalan, bermain *game online*, menunda tugas kuliah (Savitri, 2011). Senada dengan hal tersebut, Ellis dan Knaus (dalam Rumiani, 2006) mengungkapkan bahwasanya hampir mencapai 70% rata-rata mahasiswa dalam makna lebih luas melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dalam mengerjakan suatu hal meskipun telah mengetahui dampak negatif dari hal tersebut (Steel, 2007). Prokrastinasi itu sendiri bisa terjadi di semua lini kehidupan, salah satunya adalah pada bidang akademik. Prokrastinasi dalam konteks ini yaitu pada bidang akademik yaitu terjadinya penundaan tugas-tugas akademik. Penundaan yang dilakukan yaitu dalam memulai atau bahkan dalam menyelesaikan tugas.

Tugas – tugas akademik sangatlah banyak macamnya tergantung dengan bagaimana desain kurikulum yang diberlakukan di suatu perguruan tinggi. (Permenristekdikti, Nomor 44, 2015). Menurut Solomon dan Rotblum (1984) setidaknya ada dua macam tugas akademik yang menjadi bagian dari prokrastinasi akademik. Pertama, tugas akademik yang berhubungan dengan keadministrasian seperti membayar UKT, mengurus siacad, menyusun rencana studi dan hasil studi (KRS dan KHS). Kedua, tugas-tugas akademik yang sifatnya langsung berhubungan dengan studi mahasiswa seperti membuat makalah, membaca buku-buku literatur dalam menunjang perkuliahan, menghadiri agenda perkuliahan, ujian semester, maupun membuat tulisan ilmiah.

Prokrastinasi sendiri bukanlah sesuatu yang sederhana yang hanya disebabkan karena faktor dari manajemen waktu, tetapi juga adanya hubungan yang kompleks antara perilaku, kognitif dan afeksi seseorang serta kebiasaan dari perilaku yang sering dilakukan, ataupun karena penghindaran tugas guna *coping* stres (Knaus, 2010). Perilaku prokrastinasi dianggap perilaku yang wajar dan banyak orang sering melakukannya. Padahal perilaku menunda – nunda pekerjaan dan menunda waktu mempunyai dampak buruk untuk seseorang. Dalam Al Quran pun Allah sudah memerintahkan hamba-Nya agar tidak melakukan prokrastinasi misalnya pada Al Quran Surah Asy-Syarh ayat 7 yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : *Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.*

Selain ayat Al Quran tersebut di atas, ada salah satu hadist yang juga menganjurkan memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan tidak melakukan perilaku prokrastinasi. Hadist tersebut berbunyi:

إِغْتَنِمْ خَمْسًا ذَقَلْ خَمْسًا : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ ذَقَلْ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya : *Dari Ibnu ‘Abbas radhiyallahu ‘anhuma, Rasulullah shallallah ‘alaihi wa sallam pernah menasehati seseorang, ”Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara, waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang matimu.“ ( HR. Al Hakim).*

Berdasarkan ayat maupun hadits diatas, dapat disimpulkan bahwasanya kita harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Ketika seseorang sudah menyelesaikan suatu urusan maka baru beralih ke urusan yang lain dan semuanya dikerjakan dengan sungguh – sungguh dan maksimal. Selain itu dalam hadits pun dijelaskan lebih lanjut agar seseorang memanfaatkan waktu secara optimal dan meninggalkan aktivitas yang tidak bermanfaat. Rasulullah SAW selalu menasehati para sahabat agar tidak menunda melakukan sesuatu yang bisa dengan segera dilakukan atau dikerjakan.

Begitupun dengan dalam menempuh pendidikan, selama dalam kuliah seorang mahasiswa S1 setidaknya harus menempuh sejumlah satuan kredit semester (SKS). SKS ini digunakan sebagai ukuran besarnya beban studi yang harus di tempuh selama kuliah. Setelah semua mata kuliah sudah ditempuh bukan berarti sudah selesai SKS nya, namun masih ada tugas akhir yang harus dikerjakan dan diselesaikan yaitu skripsi. (Pedoman Akademik UIN RIL, 2016)

Skripsi atau tugas akhir ini penting untuk diperhatikan, karena menjadi salah satu prasyarat kelulusan bagi mahasiswa. Proses mengerjakan skripsi sangatlah dibutuhkan pengorganisasian diri dan waktu yang baik. Pengorganisasian diri artinya kemampuan individu dalam memajemen diri yang baik dalam proses akademiknya, mulai dari aktif secara behaviorial, metakognitif, motivasional ataupun motivasional. Hal - hal tersebut jika sudah terbentuk dengan baik, maka dalam bidang akademik maupun bidang lain, seorang individu dapat secara bijak dalam menentukan tujuan atau target, merencanakan dan mengontrol baik dari segi kognisi, motivasi, maupun lingkungannya guna mencapai tujuan yang ingin dicapai (Zimmerman dan Martinez-Pons, 1990). Dilain sisi tidak jarang mahasiswa tidak mampu mengorganisasi diri dengan baik dan mengalami prokrastinasi, sehingga berakibat pada lamanya masa penyelesaian skripsi.

Prokrastinasi dapat terlihat dari berbagai faktor, seperti rendahnya motivasi diri, kontrol atas diri, idealis, memajemen waktu yang kurang baik, serta rendahnya regulasi diri (Ackerman dan Gross, 2005). Berdasarkan wawancara awal pada mahasiswa, baik yang sudah selesai dalam menyelesaikan tugas akhirnya maupun yang belum selesai, mereka mengungkapkan permasalahan yang menjadi penghambat mereka dalam menyelesaikan tugas akhirnya yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal, seperti kemampuan manajemen waktu, kecemasan, kemampuan serta dorongan diri mahasiswa, kontrol atas dirinya yang dirasa kurang. Sedangkan faktor eksternal, seperti kurangnya sarana dan prasarana,

dukungan dari orang sekitar, kesulitan dalam mencari referensi, serta mahasiswa yang mempunyai aktivitas lain diluar dari urusan kuliah.

Individu yang regulasi dirinya rendah akan cenderung melakukan tindakan prokrastinasi, karena kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi pada individu (Steel, 2007). Kurang mampunya seorang individu dalam memanajemen waktu menyelesaikan tugas adalah masalah utama perilaku prokrastinasi. Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu usaha guna dalam proses belajar pada tujuan yang ingin dicapai, hal ini disebut dengan regulasi diri (Fischer, 2001).

Menurut Zimmerman (2002) regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan perilaku kepada pencapaian tujuan yang dikehendaki. Seseorang yang gagal dalam mengatur waktu, tugas, maupun sumber daya diri yang ada adalah indikator bahwasanya prokrastinasi merupakan sebagai kegagalan dalam upaya regulasi diri (Senecal, C, dkk, 1995). Selaras dengan hal tersebut menurut Kellog (1994) bahwasanya membuat sebuah tulisan ilmiah itu membutuhkan regulasi diri yang baik, mulai dari membuat dan merencanakan gagasan atau ide, kemudian menerjemahkannya menjadi teks serta mengujinya. Sedangkan prokrastinasi adalah sebuah tindakan, pikiran dan perasaan terkait motivasi dan berhubungan dengan rendahnya regulasi diri.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektifitas pelatihan regulasi diri dalam mengurangi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa?

## **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan khususnya tentang masalah prokrastinasi akademik dan regulasi diri.
2. Manfaat secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, khususnya pada proses pengerjaan skripsi serta memberi motivasi kepada mahasiswa tentang pentingnya meningkatkan regulasi diri dalam meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Menurut Brown & Holtzman ( dalam Rumiani, 2006 ) prokrastinasi mempunyai asal bahasa dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*, kata *pro* yang artinya ke depan, bergerak maju, kemudian *crastinus* yang artinya esok atau esok hari, dikemudian hari. Prokrastinasi yaitu memperlambat sampai esok hari atau suatu pekerjaan yang dikerjakan dikemudian hari. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya esok dibandingkan menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Menurut Boice (1996) seorang yang melakukan perilaku prokrastinasi akan berkecenderungan untuk menunggu sebuah keajaiban, dan berharap akan hadirnya sebuah inspirasi yang luar biasa tanpa melakukan sesuatu apapun. Seorang prokrastinator seringkali merasa senang dalam memulai suatu pekerjaan tanpa berpikir jauh kedepan serta tanpa adanya tujuan yang jelas, serta mengharapkan sebuah keberhasilan datang secara tiba - tiba tanpa adanya persiapan.

Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua lini kehidupan, baik itu politik, ekonomi, sosial, budaya, dan termasuk pada bidang akademik atau pendidikan. Prokrastinasi pada bidang akademik atau pendidikan pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang

berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik (Ferrari, dkk, 1995) misalnya membuat makalah, membaca buku-buku referensi kuliah, membayar SPP, membuat *essay*, mengikuti kegiatan perkuliahan, belajar guna menghadapi ujian, memulangkan buku ke perpustakaan, ataupun menulis karya ilmiah, misalnya membuat jurnal, skripsi, dll.

Jenjang pendidikan di perguruan tinggi mempunyai standar akademik yang biasanya dilaksanakan oleh peserta didik yaitu tahapan akhir dalam menempuh masa studi, yaitu membuat karya ilmiah berupa skripsi. Semua peserta didik di perguruan tinggi atau mahasiswa, dalam masa studinya wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi tersebut digunakan sebagai salah satu prasyarat untuk menyelesaikan studinya guna memperoleh gelar sarjana. Tujuan dari skripsi adalah agar mahasiswa mampu melatih dirinya siap selalu dalam tempaan yang dihadapi dalam dunia pendidikan, kemudian melaksanakan penelitian yang kemudian diuji sehingga menghasilkan kebenaran yang empirik sesuai dengan bidangnya, sehingga mampu menunjukkan penguasaan suatu bidang ilmu tertentu.

Berdasarkan penjelasan - penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi adalah kecenderungan menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi sebagai salah satu tugas akademik.

## 2. Aspek - Aspek Prokrastinasi

Aspek-aspek prokrastinasi dalam menyusun skripsi yang didasarkan pada pendapat Ferrari dan Stell (dalam Surijah & Tjundjing, 2007) berpendapat bahwa perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik dapat tercerminkan dalam indikator tertentu, yaitu berupa :

### a. Gagal menepati *deadline* (*Perceived time*)

Seseorang yang cenderung melakukan perilaku prokrastinasi adalah orang - orang yang gagal dalam menepati *deadline* kerja. Mereka berpikir bahwasanya pekerjaan pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Seorang yang melakukan perilaku prokrastinasi sebenarnya tahu dan paham bahwa pekerjaan yang dihadapinya harus diselesaikan dengan segera, namun seorang prokrastinator seringkali menunda-nunda dalam mengerjakannya ataupun menunda untuk menyelesaikannya. Hal ini dapat mengakibatkan sebuah kegagalan dalam memprediksikan waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas.

### b. Kesenjangan antara rencana dengan kinerja (*Intention-action gap*)

Kesenjangan antara tindakan serta keinginan. Perbedaan yang nyata antara keinginan dengan tindakan ini termanifestasikan pada kegagalan seorang individu dalam memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan. Hal ini terkait dengan kesenjangan antara waktu dengan rencana serta kerja nyata yang dilakukan. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam melakukan suatu pekerjaan sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Ia mungkin telah merencanakan untuk memulai suatu

pekerjaan maupun tugas – tugas yang ada tepat pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya, namun pada saat waktu sudah semestinya selesai pekerjaan tersebut, pekerjaan atau tugas – tugas yang ada tidak juga dapat terselesaikan dengan baik, jikalau selesaipun pekerjaan yang dilakukan dilakukan tidak dengan optimal atau semestinya.

c. Rasa tertekan (*Emotional distress*)

Perasaan cemas dan tertekan dalam diri pada saat melakukan perilaku prokrastinasi. Melakukan penundaan dalam melakukan suatu pekerjaan atau menyelesaikan tugas - tugas akan membuat perasaan kurang nyaman, konsekuensi yang diterima lebih bersifat negatif yang memicu rasa cemas serta tertekan dalam diri seorang prokrastinator. Awalnya seorang prokrastinator merasa tenang karena waktu yang ada masih cukup banyak. Tetapi, tanpa terasa waktu semula terasa banyak sudah hampir habis, ini menjadi pemicu kecemasan dan rasa tertekan dalam diri karena belum memulai ataupun menyelesaikan pekerjaan maupun tugas – tugas .

d. Persepsi ataupun keyakinan akan kemampuan diri (*Perceived ability*)

Keyakinan ataupun pandangan atas kemampuan diri sendiri. Meskipun perilaku prokrastinasi itu tidak berhubungan dengan kemampuan intelektual seseorang, tetapi perasaan ragu akan kemampuan diri bisa menyebabkan seseorang melakukan tindakan prokrastinasi. Hal ini ditambah lagi akan rasa takut gagal menyebabkan seseorang dapat menyalahkan dirinya sebagai seseorang yang tidak mampu, kemudian guna menghindari akan munculnya akan perasaan itu maka seseorang akan

menghindari tugas - tugas yang ada karena cemas akan pengalaman kegagalan yang akan di hadapi.

Schouwenburg (dalam Fibrianti, 2009) telah menelaah lebih lanjut tentang aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik, aspek – aspeknya meliputi:

a. Menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan pekerjaan akademik

Seseorang prokrastinator sebenarnya tahu dan paham bahwa skripsi yang tengah dihadapinya harus segera untuk diselesaikan serta ia tahu hal tersebut berguna bagi diri nya maupun orang lain, namun seorang prokrastinator akan cenderung berperilaku menunda - nunda untuk memulai mengerjakannya maupun menunda - nunda dalam menyelesaikan sampai benar - benar tuntas jika ia sudah mulai menyusun sebelumnya.

b. Keterlambatan / kelambanan dalam mengerjakan skripsi

Seseorang prokrastinator akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih banyak dibandingkan waktu yang dibutuhkan pada umumnya untuk menyelesaikan skripsi. Seorang yang berperilaku prokrastinasi akan menghabiskan waktu yang dimilikinya guna mempersiapkan diri secara tidak wajar, maupun melakukan hal - hal yang sebenarnya tidak diperlukan dalam penyelesaian skripsi, seorang prokrastinator seringkali berpikir tanpa memperhitungkan kembali keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebutlah yang terkadang mengakitkannya tidak berhasil menyelesaikan skripsinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam melakukan sesuatu pekerjaan atau tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan olehnya sebelumnya. Seorang prokrastinator cenderung akan sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tugas atau pekerjaan yang bersifat *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain ataupun rencana - rencana yang telah ditentukan sebelumnya.

d. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik

Seorang prokrastinator akan cenderung tidak dengan segera mengerjakan tugas maupun skripsinya, namun menggunakan waktu yang ada untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan serta mendatangkan sesuatu yang sifatnya hiburan, seperti membaca (komik, majalah, atau buku novel, maupun lain - lain), menonton serial televisi, bermain *game online*, mengobrol dengan teman sepermainan, berwisata, dan mendengarkan alunan musik, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas maupun skripsi yang harus segera diselesaikan.

### 3. Faktor – Faktor Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang diambil dari berbagai hasil penelitian, dapat dikategorisasikan menjadi 2 macam, yakni:

a. Faktor internal diri

Faktor-faktor yang ada dalam diri seseorang yang dapat memunculkan perilaku prokrastinasi. Faktor - faktor itu meliputi seperti kondisi fisik serta kondisi psikologis seseorang, seperti :

1) Faktor kondisi fisik

Faktor dari dalam individu yang sangat mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi yaitu berupa keadaan fisik seseorang dan kondisi kesehatan badan seseorang. Misal tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang itu tidak mempengaruhi akan munculnya perilaku prokrastinasi walaupun prokrastinasi sendiri sering disebabkan oleh adanya keyakinan - keyakinan yang irrasional yang dimiliki oleh seseorang.

2) Faktor kondisi psikologis

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Ada beberapa hasil penelitian terdahulu menemukan aspek - aspek lainnya pada diri seorang individu yang turut juga mempengaruhi seseorang untuk memiliki suatu kecenderungan berperilaku prokrastinasi, antara lain yakni rendahnya kontrol akan diri, efikasi diri yang cukup rendah, serta regulasi diri yang rendah.

b. Faktor eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu:

1) Gaya pengasuhan orang tua terhadap anak

Pola asuh orang tua terhadap anak bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi.

2) Tingkat atau level sekolah

Tingkat atau level sekolah juga akan mempengaruhi prokrastinasi. Kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi meningkat seiring dengan semakin lamanya mereka kuliah di perguruan tinggi.

3) Tugas yang terlalu banyak

Perilaku prokrastinasi kerap kali terjadi karena tugas-tugas yang sudah menumpuk terlalu banyak namun harus segera diselesaikan. Pelaksanaan tugas yang tertunda satu dapat menyebabkan tugas yang lain tertunda juga.

4) Kondisi lingkungan sekitar

Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan akan dirinya.

Berdasarkan keterangan yang sudah ada, dapat disimpulkan bahwasanya perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal, yaitu faktor yang ada di dalam diri individu, yang meliputi kondisi fisik dan psikologis, dan faktor eksternal berupa faktor diluar dari diri seseorang, yang meliputi gaya pengasuhan orangtua, level atau jenjang sekolah, tugas – tugas yang terlalu banyak dan menumpuk serta kondisi lingkungan sekitar.

#### 4. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama rahmatan lil ‘alamin, agama yang menjelaskan seluruh aspek kehidupan manusia. Islam mengatur segala tatanan kehidupan secara multidimensional, bagaimana mengatur hubungan manusia dengan Allah Subhanahu wa ta’ala, kemudian hubungan sesama manusia, maupun dengan dirinya sendiri. Segala tindak tanduk perilaku pun sudah ada tuntunannya, dan juga tertulis dalam kitab Al-Qur’an dan Hadits. Dalam Al-Qur’an, Islam menganjurkan manusia untuk tidak berperilaku menunda-nunda waktu, dan Allah menganjurkan manusia untuk lebih menghargai waktu kapanpun dan dimanapun kita berada, seperti dalam QS. Al-Ashr ayat 1 – 3, Allah Subhanahu wa ta’ala berfirman :

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*Artinya : 1. Demi masa. 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, 3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

Ayat diatas memperingatkan manusia bahwasanya untuk menghargai waktu, manusia tidak boleh mensia-siakan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat, karena jika tidak, maka manusia termasuk ke dalam orang-orang merugi. Sebagaimana pula dalam hadits pun dijelaskan :

*“Dari Ibnu Umar radhiallahu ‘anhuma beliau berkata: Rasulullah Shollallohu ‘Alaihi wa salam pernah memegang kedua pundakku seraya bersabda, “Jadilah engkau di dunia seperti orang asing atau musafir.” Ibnu Umar berkata: “Jika engkau berada di sore hari jangan menunggu datangnya pagi dan jika engkau berada pada waktu pagi hari jangan menunggu datangnya sore. Pergunakanlah masa sehatmu sebelum sakit dan masa hidupmu sebelum mati.” (HR. Bukhori).*

Berdasarkan hadits diatas manusia jika digambarkan sebagai orang asing didunia ini yaitu orang yang berada dalam kondisi yang jauh dari sebuah kenyamanan, dan sebagai seorang musafir tentunya akan senantiasa mempercepat perjalanan agar urusannya segera terselesaikan. Kemudian aplikasinya dalam menjalani kehidupan didunia ini, manusia dianjurkan untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, dan tidak menyia-nyiakan masa yang ada, serta tidak menunda-nunda pekerjaan maupun kesempatan.

## **B. Regulasi Diri**

### **1. Pengertian Regulasi Diri**

Regulasi diri didefinisikan sebagai suatu proses di mana seseorang menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan personal. Seorang yang aktif tentunya dalam berperilaku mempunyai perencanaan yang jelas dan bertahap, hal ini dimaksudkan agar mendapatkan atau mencapai tujuan ataupun targetnya. Regulasi diri sebagai sistem pengendalian diri terhadap respon lingkungan yang melibatkan pengaturan perhatian, ingatan dan pikiran yang terjadi secara spontan (Zimmerman, 1994).

Zimmerman dan Pons (1990) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses akademiknya, baik secara motivasional, metakognitif, maupun behavioral. Seseorang dalam proses akademiknya dapat secara aktif dalam menyusun dan menentukan tujuan akhir akademik, merencanakan dan mengontrol, mengatur dan kondisi kognisi, motivasinya, dan lingkungan sekitar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Kemudian regulasi diri menurut Fox & Riconstenc ( 2008 ) pada dasarnya yakni tindakan yang diarahkannya kedalam diri seseorang guna mengendalikan perhatian serta perilaku. Regulasi diri juga merupakan salah satu aspek dalam kepribadian seseorang yang bisa mengontrol perilakunya. Apabila seseorang ingin

sekali mencapai target dan tujuan yang ingin dicapai secara maksimal, maka ia harus mampu dalam mengontrol serta mengendalikan akan perilaku dirinya.

Regulasi diri adalah aktivitas individual yang melibatkan pengaturan perhatian, pikiran, perilaku dan emosi secara serentak dalam rangka usaha merancang, mengontrol dan mengarahkan perilaku diri agar sesuai dengan tujuan yang akan dicapai sehingga tidak terjadi kesenjangan antara pola pikir dan perilaku serta regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Regulasi diri dalam akademik menurut Zimmerman (1994) adalah suatu strategi dalam belajar dimana seseorang secara metakognitif diri mempunyai motivasi maupun dorongan dalam diri untuk belajar serta berpartisipasi secara aktif di bidang akademik.

## **2. Proses regulasi diri**

Proses regulasi diri dilakukan agar seorang individu mampu mencapai tujuan yang di harapkan. Proses dalam mencapai suatu tujuan yang di harapkan seorang individu perlu mengetahui kemampuan fisiknya, kognitifnya, sosialnya, pengendalian emosi yang cukup baik sehingga akan membawa seorang pada regulasi diri yang baik dan cukup. (Neal & Carey, 2005) memformulasikan regulasi diri ada tujuh tahapan atau proses, yakni:

a. Menerima informasi yang relevan (*Receiving*)

Langkah dasar seseorang individu dalam menerima informasi yang datang baik itu dari berbagai sumber yang ada. Adanya informasi-informasi tersebut, individu bisa mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu permasalahan. Seperti adanya kemungkinan hubungan dengan aspek - aspek lain.

b. Mengevaluasi (*Evaluating*)

Mengevaluasi dilakukan setelah mendapatkan informasi yang ada, langkah selanjutnya yaitu menyadari seberapa besarkah masalah yang ada. Kemudian, dalam proses mengevaluasi diri, seorang individu menganalisis informasi yang ada dengan membandingkan sesuatu masalah yang terdeteksi di luar dirinya (eksternal) dengan pendapat pribadinya (internal) kemudian yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan-harapan yang ideal yang di peroleh dari pengembangan individu sepanjang hidup, dan ini juga yang termasuk dalam proses pembelajaran diri.

c. Membuat suatu perubahan (*Triggering*)

Membuat suatu perubahan sebagai sebab akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi-evaluasi sebelumnya, dan hal ini akan muncul perasaan positif maupun negative. Seorang individu menghindari sikap - sikap atau pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang di dapat dengan norma – norma yang telah ada. Kemudian semua reaksi yang

ada pada tahap ini yakni disebut dengan kecenderungan ke arah perubahan yang baik.

d. Mencari solusi (*Searching of solution*)

Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi - reaksi emosional serta perubahan sikap. Kemudian pada akhir proses evaluasi tersebut akan menunjukkan pertentangan antara sikap seorang individu dalam memahami permasalahan yang ada. Kondisi pertentangan tersebut membuat seseorang pada akhirnya akan menyadari beberapa jenis tindakan ataupun aksi yang tepat untuk mengurangi perbedaan yang telah terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan akan di mulai dengan mencari jalan keluar terlebih dahulu dari permasalahan yang tengah di hadapi.

e. Merancang suatu rencana (*Formulating*)

Perencanaan pada aspek - aspek pokok guna meneruskan target atau tujuan sebelumnya seperti soal waktu, kemudian tentang aktifitas untuk pengembangan, tempat - tempat serta aspek lainnya yang mampu mendukung secara efisien dan juga efektif.

f. Menerapkan rencana (*Implementing*)

Setelah semua perencanaan sudah teralisasiikan, maka berikutnya yaitu untuk secepatnya mengarah pada aksi ataupun melakukan tindakan - tindakan yang tepat sasaran yang mengarah kearah tujuan serta memodifikasi sikap sesuai dengan yang di inginkan dalam berproses.

- g. Mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat (*Assessing*)

Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut bisa membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan dengan baik itu sudah sesuai dengan apa yang diharapkan ataupun tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya proses atau tahapan dari regulasi diri terdiri dari menerima informasi yang relevan (*receiving*), mengevaluasi (*evaluating*), membuat suatu perubahan (*triggering*), mencari solusi (*searching of solution*), merancang suatu rencana (*formulating*), menerapkan rencana (*implementing*), dan mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat (*assessing*).

### **3. Aspek – Aspek Regulasi Diri**

Seseorang akan bisa paham tentang karakteristik dirinya dan bagaimana seharusnya berperilaku serta konsep diri apabila individu tersebut memiliki banyak informasi yang ada tentang dirinya sendiri. Dengan tahu serta paham mengenai bagaimana regulasi diri, seorang individu mampu membuat target, tujuan dan mengejar target yang akan dicapainya. Taylor, Peplau, & Sears (2009) berpendapat bahwa aspek - aspek regulasi diri diantara lain, yaitu:

a. Konsep diri yang bekerja

Konsep diri yang bekerja yakni konsep diri seseorang yang sedang dimunculkan dalam berbagai situasi tertentu. Ehrllinger & Duning (dalam Taylor,dkk, 2009) konsep diri yang bekerja akan mengalami perubahan pada sesuatu yang ada didalam diri dan juga di dalam situasi tertentu serta di dasarkan pada konsep diri keseluruhan yang akan mengarahkan perilaku-perilaku sosial individu dalam situasi tertentu.

b. Kompleksitas diri (*self-complexity*)

Kompleksitas diri sangatlah penting bagi regulasi diri seseorang. Sebagian orang akan menganggap dirinya dengan satu cara atau bahkan dua cara yang mendominasi tentang dirinya, dan sebagian lainnya menganggap dirinya memiliki kualitas yang bermacam - macam. Seorang mahasiswa mungkin menganggap dirinya mempunyai prioritas sebagai seorang mahasiswa saja, dan hanya fokus pada kegiatan-kegiatan akademiknya. Linville (dalam Taylor,dkk, 2009) mahasiswa yang lain mungkin memandang dirinya sendiri secara lebih kompleks, misalnya saja sebagai mahasiswa, kemudian pekerja paruh waktu, bagian dari organisasi, dan juga kepala keluarga.

Linville (dalam Taylor,dkk, 2009) mengemukakan bahwa individu dengan konsep diri yang sederhana akan lebih mendambakan sebuah kesuksesan dalam hal tertentu yang dianggapnya itu penting namun dirinya akan mengalami kegagalan. Jadi, misal seorang mahasiswa yang hanya fokus pada nilai-nilai akademik saja namun malah mendapat nilai buruk

mungkin akan merasa marah serta tertekan karena hal tersebut. Sedangkan individu yang lebih kompleks lagi mungkin ingin sukses tetapi individu tersebut mempunyai aspek-aspek lain yang akan bisa membuatnya bertahan jikalau terjadi kegagalan dalam proses yang dijalani. Mahasiswa yang mempunyai konsep diri yang kompleks dan mendapatkan nilai-nilai akademik yang buruk mungkin saja akan mencoba mengalihkan segenap perhatiannya ke kegiatan organisasi sementara waktu, hal ini karena bisa sejenak meringankan emosi, kecemasan, dan rasa tertekan akibat mendapatkan nilai akademik yang buruk.

c. Kontrol personal dan kecakapan diri

Faktor lain lagi yang juga berpengaruh terhadap regulasi diri yaitu keyakinan akan kecakapan dirinya, kecakapan diri adalah ekspektasi akan kemampuan diri dalam melaksanakan tugas-tugas tertentu (Bandura dalam Taylor,dkk, 2009). Seorang mahasiswa yang mendapat tugas membuat esai dan yakin akan mampu melakukannya dengan cukup baik, akan lebih besar berkemungkinan untuk mengerjakannya dengan lebih tekun daripada yang kurang percaya dengan dirinya. Perlu disadari bahwasanya keyakinan akan kecakapan diri adalah pandangan spesifik tentang mengenai kemampuan seseorang dalam melakukan perilaku tersebut.

Secara umumnya, perasaan akan kemampuan melakukan sesuatu itu akan membuat orang mampu dalam menyusun rencana serta tujuan, mengatasi suatu kemunduran, dan melakukan proses regulasi diri dengan

cukup baik. Seorang mahasiswa yang merasa yakin dengan penguasaan diri personalnya akan lebih optimis daripada keyakinannya yang rendah . Perasaan akan kecakapan dirinya, benar maupun salah, dapat memainkan sebuah peran penting dalam membantu individu dalam merencanakan dan membuat sebuah kemajuan dimasa yang akan datang.

d. Kesadaran diri

Regulasi diri juga dapat dipengaruhi oleh perhatian (*attentions*), yakni perhatian yang diarahkan baik kedalam maupun keluar lingkungannya (Duval& Wicklund dalam Taylor,dkk, 2009). Perhatian yang di miliki seorang individu akan berfokus kearah lingkungan, namun tetapi terkadang akan fokus juga pada diri sendiri. Secara otomatis, pengalaman-pengalam tertentu dapat membuat perhatian lebih terfokus kedalam, seperti saat melihat cermin contohnya, lalu difoto, ataupun dinilai oleh orang lain, maupun saat menjadi minoritas dalam sebuah kelompok. Seseorang juga mulai memikirkan dirinya bukan sebagai aktor di lingkungan, melainkan sebagai obyek perhatian orang lain. Keadaan tersebut dinamakan kesadaran diri (*self-awareenes*).

Zimmerman & Schunk (1994) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik yaitu individu yang memiliki aspek dari regulasi diri yang diaplikasikan dalam dirinya, aspek tersebut, yaitu:

a. Metakognitif

Metakognitif disini diartikan sebagai pemahaman dan kesadaran akan hal yang sangat penting yaitu proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Proses pemahaman dan kesadaran ini dikatakan penting dikarenakan peningkatan kinerja kognitif seseorang ke depan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tentang kognisinya yang dapat membimbing dirinya dalam mengatur atau menyusun rencana guna memilih strategi yang sesuai. Metakognisi seseorang dalam regulasi diri yaitu proses memahami pendekatan pembelajaran dalam proses kognisi dengan merencanakan, menetapkan tujuan, memonitor, mengorganisasikan, dan mengevaluasi kegiatan akademiknya.

b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dasar dalam diri individu dalam mengontrol dirinya dan motivasi berkaitan dengan kemampuan dasar yang ada pada setiap individu. Individu memiliki kontrol atas dirinya dalam melakukan sesuatu. Adanya kepercayaan diri yang tinggi dan dorongan yang kuat dalam diri untuk melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi melihat sebuah tantangan akan membuat dirinya semakin matang, dan hal ini berlaku sebaliknya.

c. Perilaku

Perilaku disini sebagai upaya individu dalam mengatur diri, meyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang

mendukung aktivitasnya. Perilaku seorang yang timbul yaitu dalam memilih, menyusun, menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang dilakukannya untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan uraian tentang aspek diatas, regulasi diri mempunyai aspek – aspek yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Seorang individu dapat dikatakan tinggi regulasinya jika secara metakognitif, motivasi, serta perilakunya aktif dalam proses belajarnya. Secara kognitif memilih dan menyusun strategi dalam memproses informasi yang masuk. Kemudian motivasi yaitu tentang dorongan yang berasal dari dalam diri untuk melakukan sesuatu. Sedangkan perilaku yang timbul yaitu segala upaya yang ditampilkan dengan cara tindakan yang diaplikasikan dalam bentuk nyata dan belajar.

#### **4. Regulasi Diri dalam Belajar**

Bandura (dalam Alwisol, 2009) berpendapat bahwa dinamika proses berjalannya regulasi diri dalam belajar seseorang antara lain terjadi dalam subproses yang berisi observasi diri (*self-observation*), kritik diri (*self judgement*), dan reaksi diri (*self reaction*). Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya timbal balik seiringnya dengan konteks persoalan yang di hadapi. Hubungan timbal balik ini tidak selalu bersifat simetris melainkan lentur dalam arti bisa terjadi salah satu di konteks tertentu lebih dominan dari aspek lainnya, demikian pula sebaliknya.

Hal ini mengingat bahwasanya individu memiliki kemampuan dalam mengontrol cara belajar dengan cara mengembangkan langkah – langkah seperti mengobservasi diri, menilai dirinya serta memberikan respon bagi dirinya.

Regulasi diri dalam belajar sangat penting dimiliki oleh individu dalam proses pembelajaran. Seseorang yang memiliki regulasi diri dalam belajar, akan cenderung lebih memiliki prestasi yang baik. Hal ini diperkuat misalnya, ketika siswa memiliki regulasi diri dalam belajar, mereka menetapkan tujuan akademik yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri, belajar lebih efektif dan berprestasi di kelas.

Pintrich (dalam Schunk, 2005) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah proses konstruktif dari individu yang bersifat aktif dalam menetapkan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai dan melakukan proses monitoring, pengaturan dan mengendalikan kognisi, motivasi dan perilaku serta dipandu oleh tujuan yang hendak dicapai. Regulasi diri dalam belajar mempunyai korelasi positif dengan pencapaian prestasi akademik sehingga penting bagi seorang pembelajar untuk bisa mengatur regulasi dirinya.

Menurut Pintrich (dalam Schunk, 2005) ada 3 fase dalam regulasi diri dalam belajar, yakni:

a. Fase pemikiran ke depan (*Fase forethought*)

Ada beberapa catatan yang cukup penting dari setiap fase ini yaitu fase pemikiran kedepan, penting bagi seorang pembelajar untuk bisa melakukan perencanaan belajarnya melalui penyusunan tujuan yang jelas untuk hasil yang akan dicapai, kemudian meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuan dirinya bahwasanya ia akan mampu untuk mengerjakan setiap tugas-tugas yang diberikan dengan cukup baik, dan

menyusun rencana target yang baik sehingga tidak terjebak pada penyelesaian tugas-tugas di batas waktu atau *deadline* yang telah ditentukan sebelumnya.

b. Fase performansi

Pada tahap ini rencana yang telah disusun sebelumnya dilaksanakan. Pada tahap ini seorang individu harus bisa menajamen waktu dengan bijak, serta senantiasa agar tetap fokus sehingga tertuju pada pencapaian yang diinginkan, dan mengupayakan berbagai cara yang bisa dilakukan agar segera menyelesaikan berbagai tugas-tugas yang diberikan, serta mampu mencari jalan keluar ketika menghadapi permasalahan dan senantiasa melakukan kontrol atas diri untuk mengetahui secara tepat sejauh mana daya serta upaya yang sudah dilaksanakan selama ini untuk mendekati tujuan serta target yang hendak dicapai.

c. Fase evaluasi.

Fase ketiga yakni evaluasi diri. Pada fase ini, individu diminta untuk melakukan proses evaluasi diri yang meliputi: hal-hal positif yang dirasakan dan dimaknai sebagai keberhasilan sebagai hasil dari usaha yang dilakukan. Lalu, pemelajaran juga wajib merefleksikan perihal hambatan-hambatan yang dihadapi selama proses pembelajaran sehingga diharapkan pemelajar dapat mengasi hambatan tersebut secara tepat tatkala ia menjalani proses belajar di masa yang akan datang. Selain itu, proses evaluasi juga

mencangkup rasa “puas”, “cukup puas” atau “tidak puas” terhadap hasil yang telah dicapai.

## **5. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Menurut Albert Bandura (dalam Alwisol, 2009) dikatakan bahwasanya, tingkah laku manusia dalam regulasi diri yakni hasil dari pengaruh secara perseptual dari faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal dan faktor internal yang dimaksud, yaitu :

### **a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri**

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri melalui dua cara:

#### **1) Standar**

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi bagaimana tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya dan upaya internal diri kita saja tetapi juga dapat berasal dari faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi yang juga turut andil dalam membentuk standar pengevaluasian diri individu. Seseorang akan belajar melalui orang tua tentang baik dan buruk, perilaku yang dikehendaki dan perilaku yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berkomunikasi dan berhubungan dengan lingkungan yang lebih luas lagi, seorang individu selanjutnya akan mengembangkan sebuah standar yang dapat ia gunakan dalam menilai pencapaian diri.

## 2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal dapat mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*) diri. Pencapaian intrinsik tidak selalu membuahkan hasil yang memuaskan, terkadang manusia membutuhkan kesungguhan diri yang berasal dari lingkungan luar. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan lebih supaya tingkah laku semacam itu dapat menjadi pilihan untuk dilakukan kembali.

### b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berhubungan dengan faktor internal dalam manajemen diri. Bandura juga mengutarakan bahwasanya ada tiga bentuk pengaruh internal dalam regulasi diri, yaitu:

#### 1) Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri dilaksanakan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas tingkah laku diri, dan lainnya. Manusia mampu mengobservasi penampilannya meskipun tidak lengkap ataupun kurang akurat. Seorang individu memilah dengan ketat sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan persepsi dirinya.

## 2) Proses penilaian (*judgmental process*)

Proses penilaian bergantung pada empat hal, yaitu standar diri pribadi, performa yang menjadi acuan, nilai aktivitas diri, serta penyempurnaan pada performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan akan tokoh yang diteladani seperti orang tua, dan menafsirkan penguatan dari performasi dirinya. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses psikologis, menyusun norma atau nilai yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sama dengan kenyataan yang ada. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas pada diri seseorang. Sebagian besar aktifitas harus dinilai dengan cara membandingkan dengan ukuran secara eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, ataupun perbandingan kolektif.

Dari kebanyakan aktifitas, seorang individu mengevaluasi performa dengan cara membandingkan kepada standar referensi. Di samping standar pribadi dan standar referensi, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang didapat dalam beraktifitas. Kemudian pada akhirnya, regulasi diri juga akan bergantung pada bagaimana cara kita mencari sebab timbulnya perilaku demi menyempurnakan performa diri.

### 3) Reaksi diri (*self response*)

Seseorang akan merespon secara positif maupun negatif sebuah perilaku tergantung kepada bagaimana perilaku diukur dan bagaimana norma atau nilai dari standar pribadinya. Bandura yakin bahwasanya seseorang menggunakan strategi reaktif dan juga proaktif dalam manajemen diri. Lebih jelasnya, seseorang akan berupaya secara reaktif guna mereduksi pertentangan antara pencapaian dan target, dan setelah berhasil menghilangkannya, secara otomatis ia akan menetapkan tujuan baru yang lebih lagi dari sebelumnya.

## 6. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam.

Manusia didalam kehidupannya, selalu ingin sesuai dengan apa yang ia harapkan, maka terkadang sampai melaupai batasan yang telah diatur sebagaimana yang telah disyariatkan. Disisi lain dalam berperilaku manusia telah diperingatkan oleh Allah SWT untuk mengontrol diri sesuai tujuan hidupnya lalu menyerahkan seluruh hasil yang diusahakan sepenuhnya kepada Allah SWT. Karena Allah swt memerintahkan manusia untuk berusaha semaksimal mungkin melakukan kebajikan. Allah SWT. berfirman dalam surat Al Baqarah ayat 112 dan ayat 218:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ ۖ وَلَا خَوْفٌ  
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

*Artinya: .“(Tidak demikian), bahkan Barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Q.S Al-Baqarah: 112)*

وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ <sup>ط</sup> ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ  
وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

*.Artinya: “Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. kemudian masing-masing diri diberi Balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan)”(Q.S. .Al-Baqarah : 281)*

Menurut pendapat Galiinsky (dalam Rose, Florez, Ida, 2011) yakni dengan adanya regulasi diri, seseorang akan mampu untuk mengatur emosinya, perilakunya, dan pikiran untuk menuju kesuksesan di lingkungan akademik, pekerjaan dan lingkungan sekitarnya. Hal itu sesuai dengan ayat diatas yang memerintahkan kepada manusia agar selalu berserah diri dan senantiasa melakukan kebajikan sesuai dengan kemampuan masing - masing. Ikhtiar tersebut tentunya sangat sesuai dengan konteks regulasi diri.

Dalam konteks regulasi diri ini. Allah Subhanahu wa ta'ala berfirman dalam Q.S. .Ar-Ra'd ayat 11, yaitu:

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

.Artinya: .“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan. yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.(Q.S. .Ar-Rad: 11)

Berdasarkan ayat diatas bisa diambil penjelasan bahwasanya setiap diri seorang, pasti mempunyai regulasi diri dalam mengatur dirinya, karena Allah pun menghendaki hamba-Nya untuk mengontrol diri sesuai keinginan yang individu tersebut kehendaki, karena Allah itu sesuai dengan prasangka hamba-Nya.

### C. Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa

Proses penundaan dalam pengerjaan suatu tugas yang sedang atau akan dikerjakan merupakan proses perilaku tidak disiplin yang dilakukan oleh seorang individu. Di bidang ilmu psikologi, proses perilaku tidak disiplin yang dilakukan terhadap tugas akademik disebut dengan prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk meninggalkan atau menunda atau benar-benar menghindari dalam proses penyelesaian suatu kegiatan yang berada

dibawah kontrol individu. Hal ini menyebabkan munculnya rasa malas dalam menyelesaikan atau memulai pekerjaan dan mahasiswa menjadi pasif dengan terus mengembangkan kecenderungannya melakukan suatu keterlambatan, baik karena ragu dalam mengambil inisiatif atau takut untuk memulai pekerjaan atau tugas yang tengah dihadapinya.

Dampak perilaku prokrastinasi bagi diri seorang yang melakukan perilaku prokrastinasi sudah dapat sangat jelas terlihat. Misalnya sudah batas waktu dalam mengerjakan suatu pekerjaan maupun tugas menjadi berkurang meskipun dalam proses penyelesaiannya tetap mampu untuk berkonsentrasi dirasa secara optimal, dan juga meskipun mampu menyelesaikan tepat waktu namun hasil yang didapat akan kurang optimal karena dalam proses penyempurnaan pekerjaan menjadi berkurang atau malah tidak ada sama sekali kesempatan untuk melakukan hal tersebut. Bagi seseorang secara nyata menjadi menumpuknya beberapa pekerjaan ataupun tugas yang harus dikerjakan atau diselesaikan karena tiap-tiap tugas memiliki batas waktu dalam masa tenggang untuk menyelesaikannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah regulasi diri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan Wolters (2004) dari hasil penelitiannya terlihat adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri. Terlihat ada komponen dari regulasi diri salah satunya yaitu kognitif, yang mana komponen ini adalah komponen penting. Kognitif digunakan individu untuk mengontrol kognisi dalam proses belajar.

La Forge (2008) berpendapat bahwasanya jika seseorang kurang mampu atau bahkan tidak adanya kemampuan individu meregulasi diri dalam belajar maka

ada kecenderungan akan terjadi prokrastinasi. Hal ini didukung oleh Howell dan Watson (2007) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwasanya prokrastinasi terjadi disebabkan rendahnya kemampuan seseorang dalam belajar berdasar regulasi diri dan kurang memiliki waktu yang cukup dalam belajar.

Kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi diri merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Steel, 2007). Individu yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung melakukan perilaku prokrastinasi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rizki Kurniawan (2013) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang”. Hasilnya menunjukkan hubungan yang negatif antara *Self-Regulated Learning* dengan prokrastinasi. Semakin tinggi *Self-Regulated Learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan semakin rendah *Self-Regulated Learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Penelitian ini hanya terfokus pada hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan prokrastinasi akademik bukan efektivitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Dari pemaparan terkait prokrastinasi akademik dan regulasi diri di atas, peneliti mencoba menelaah bagaimana keefektifan jika dilakukan eksperimen pelatihan regulasi diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Apakah tingkat prokrastinasi dalam

menyelesaikan skripsi pada mahasiswa dapat diturunkan jika mahasiswa diberikan *treatment* berupa pelatihan regulasi diri, dengan kata lain pelatihan ini cukup efektif dan berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

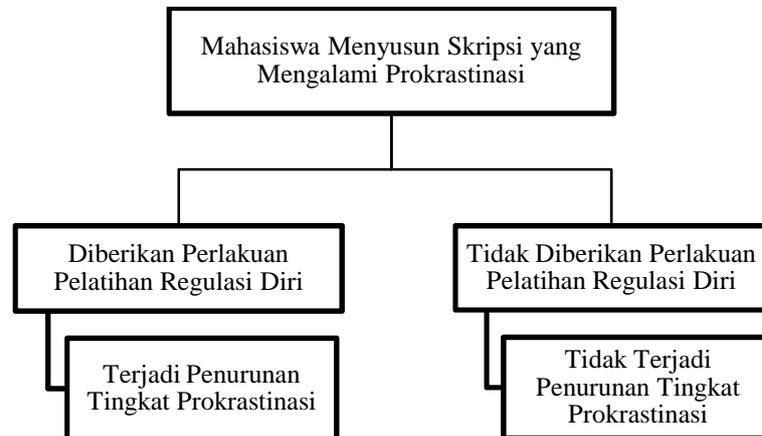
Apabila melihat dari penyebab prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dan juga apabila dikaitkan dengan unsur - unsur dalam pelatihan regulasi diri, maka akan dapat dilihat bagaimana pelatihan regulasi diri dapat berpengaruh pada penurunan perilaku prokrastinasi yang ada. Unsur yang terdapat dalam pelatihan regulasi diri yang kemudian lebih di kembangkan menjadi sasaran dalam pelatihan regulasi diri. Sasaran ini menjadi cara dalam mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi, berkaitan dengan indikator perilaku prokrastinasi itu sendiri.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan uraian diatas, bahwasanya dengan pelatihan regulasi diri diharapkan mampu menurunkan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Secara sederhananya gambaran dari kerangka penelitian ini yaitu sebagai berikut :

**Gambar. 1 Kerangka Berpikir**

Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa

**E. Hipotesis**

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

1.  $H_0$  : Tidak ada perbedaan rata-rata hasil pelatihan regulasi diri kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.
2.  $H_a$  : Ada perbedaan rata-rata hasil pelatihan regulasi diri kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D. S. dan Gross, B. L. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, Vol.27(1).
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A & Byrne, D. (2002). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Boice, R. (1996). *Procrastination and Blocking: A Novel, Practical Approach*. Westport: Praeger Publishers.
- Buku Informasi Wisudawan Wisudawati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Periode III Tahun (2017).
- Fibrianti, I D. (2009). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Fischer, C. (2001). Read this Paper Later: Procrastination with Time-Inconsistent Preference. *Journal Of Economic Behavior & Organization*. Volume. 46. New York: Resources for The Future.
- Fox, E., & Riconstence, M. (2008). Metacognition and Self-Regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Journal Educational Psychology Review*, Vol. 20, No. 4. (Diakses pada 24 Juli 2019, 22:06:13 di <http://www.jstor.org/stable/23363921>).
- Ghufron, M.N. (2003). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- <https://lampung.tribunnews.com/2019/07/01/uin-raden-intan-terima-4057-mahasiswa-melalui-jalur-umptkin> (Diakses pada 2 Agustus 2019 pukul 09:54:22).
- Iswahyudi, Agus dan Mahmudi, I. (2016). Pengaruh Mengikuti Orgamawa Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Ikip Pgri Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal*. Volume 6 No 2. IKIP PGRI Madiun.

- Kartadinata, Iven dan Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Jurnal. Volume 23 No 2*. Universitas Surabaya.
- KEMENRISTEKDIKTI. (2015). Peraturan Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Jakarta: Kementrian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now*. New York, Amerika: McGraw-Hill
- Kurniawan, R. (2013). Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan*. Jurusan Psikologi.
- LaForge, M. C. (2008). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination, *Journal of Clemson University*.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Malay, M.N. (2019). *Modul Praktikum Statistika (Analisis Data SPSS)*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
- Malay, M.N., Fitriani, A., & Islamia, I. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi Prodi Psikologi Islam*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Neal, D.J., and K.B. Carey. 2005. A Follow Up Psychometric Analysis of the Self Regulation Questionnaire. *Psychology Journal: Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 4.
- Nela Regar U, Ide Bagus S, dan Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Volume 17 No 1*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Pemerintah Indonesia. (2012). *Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tentang Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Sekretariat Negara
- Rose, Florez, Ida ( 2011). *Developing Young Children’s Self-Regulation through Everyday Experiences*. Young Children.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No 2* (Nomor 2 Tahun 2006). Hlm. 37-48.

- Sarajar, D.K. (2016). Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal. InSight, Vol. 18 No. 2, Agustus 2016*. Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Savitri, I. (2011). *Arti Belajar Penting Ditanamkan pada Anak Usia Sekolah*, LPTUI. Diakses dari <http://artikel.php.htm>. (Diakses pada 2 Agustus 2019 pukul 11:44:17).
- Schunk, D. H. (2005). *Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich*. Educational Psychologist
- Senecal,C, Koestner, R., Vallerand, R.J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of School Psychology, 135(5), 607-619*.
- Seniati, Liche, dkk. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Solomon L.J., Rothblum E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology. 31 (4), 503-509*.
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. Psychological Bulletin. 133 (1), 65-94
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Surijah, E.A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa vs Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesia Psychological Journal*.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial*. (Wibowo, T., Penerj.). Jakarta : Prenadamedia Group.
- Wicaksana, B. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi BK UNY. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarsunu, Tulus. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wolters, C. A. (2004). Advancing Achievement Goal Theory Using Goal Structures and Goal Orientations to Predict Student's Motivation, Cognition, and Achievement. *Journal of Educational Psychology*

Zimmerman, B. J. dan Martinez Pons. (1990). Students Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*. Volume 82 (1)

Zimmerman. (1994). *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. Edited by Schunk, D.H and Zimmerman, B.J. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers