

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI
DAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN
TUGAS AKHIR**

SKRIPSI

**ATRA JAYA
(NPM: 1531080198)**



Program Studi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI
DAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN
TUGAS AKHIR**

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 :

Atra Jaya

NPM. 1531080198

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing I : Dr. Sudarman, M. Ag.

Pembimbing II : Citra Wahyuni, M. Si

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443 H/2022 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

**Oleh:
Atra Jaya**

Prokrastinasi akademik merupakan hal yang menjadi permasalahan untuk setiap mahasiswa yang tidak dapat memaksimalkan waktu untuk tujuan yang seharusnya dicapai. Prokrastinasi akademik atau penundaan ini menunjukkan kurangnya kepedulian mahasiswa terhadap dirinya, salah satu yang biasa ditemukan adalah mahasiswa yang menunda mengerjakan skripsi sehingga timbulah prokrastinasi akademik. Hal tersebut membuat turunnya kepercayaan diri karena melihat teman-teman lain yang sudah lulus lebih cepat, ditambah individu yang kurang mampu mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi secara konsisten dan revisi tepat waktu. Hal ini juga merupakan beberapa penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu kepercayaan diri dan *self regulated learning*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, pertama, terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, kedua, terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, ketiga, terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa UIN prodi Pemikiran Politik Islam (PPI) Fakultas Ushuluddin angkatan 2017 yang mengerjakan tugas akhir dengan jumlah subjek sebanyak 40 mahasiswa, serta menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data psikologi yang meliputi skala prokrastinasi akademik sebanyak 31 aitem ($\alpha = 0,902$), skala kepercayaan diri sebanyak 30 aitem ($\alpha =$

0,867), dan skala *self regulated learning* sebanyak 31 aitem ($\alpha = 0,929$), teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan program *SPSS 26.0 for windows*.

Hasil analisis regresi berganda diperoleh $R_{x_{1,2}-Y} = 0,921$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dengan sumbangan efektif sebesar 84,9%. Kemudian hasil (r_{x_1y}) = -0,898 dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, dan $r_{x_2y} = -0,861$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Kepercayaan Diri, *Self Regulated Learning*



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Atra Jaya
NPM : 1531080198
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir” adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis dan bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juni 2022
Penulis,



Atra Jaya
1531080198



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Hubungan antara Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir**

Nama : **Atra Jaya**

NPM : **1531080198**

Program Studi : **Psikologi Islam**

Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Sudarman, M. Ag.
NIP. 196907011995031004

Citra Wahyuni, M. Si
NIP. 199209162019031019

Mengetahui

Ketua Program Studi Psikologi Islam

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



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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir” disusun oleh Atra Jaya, NPM : 1531080198, program studi Psikologi Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan pada hari, tanggal: Selasa, 12 Juli 2022.

TIM PENGUJI

Ketua : Abdul Qohar, M.Si
Sekretaris : Annisa Fitriani, S.Psi, MA
Penguji Utama : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
Penguji Pendamping I : Dr. Sudarman, M. Ag.
Penguji Pendamping II : Citra Wahyuni, M. Si

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isnaeni, M.A.
NIP. 197403302000031001

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	غ	Gh	و	W
ث	Ts	س	S	ف	F	ه	H
ج	J	ش	Sy	ق	Q	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ك	K		
خ	Kh	ض	Dh	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
ـَ	A	ا	Ā	سَارَ... يَ... Ai
ـِ	I	ي	Ī	قِيلَ... أُو... Au
ـُ	U	و	Ū	يُجُورَ

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat *harakat fathah*, *kasroh* dan *dhammah*, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan *ta*

marbuthah 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 i maupun *syamsiyyah*. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*.



MOTTO

“Jangan sampai menunda pekerjaan apapun itu, karena waktu yang terbuang tidak akan pernah kembali”

(Atra Jaya)



PERSEMBAHAN

Rasa syukur tidak berhenti kpuanjatkan kepada pemilik semesta alam Allah SWT, yang sampai saat ini masih memberikan kesehatan jasmani dan rohani, serta memberikan akal sehat yang membuatku bisa menyelesaikan skripsi ini secara tuntas. Tidak lupa skripsi ini juga aku persembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku Bapak Suhardi dan Ibu Samanah yang merawatku dengan baik, mengajari nilai-nilai agama dan budi pekerti, dan dengan sabar selalu memberikan nasehat dan masukan, serta motivasi-motivasi sehingga aku dapat mencapai tahap ini sekarang.
2. Saudara-saudaraku tersayang dan tercinta, Kak Agus, Ayuk Adaw, Kak Budi, Ayuk Itak, dan Kak Wawan yang selalu memberikan kasih sayang dan motivasi untuk selalu bisa menjadi yang terbaik dari mereka, serta selalu mendengarkan keluh kesahku selama ini. Tidak lupa juga keponakanku Amira, Ayu, Nabila, Naila, Salman, Fesya, Naura yang turut memberikan keceriaan dalam hidupku.
3. Kakak-kakak iparku, Kak Anto, Kak Ahmad, Ayuk Yuli, dan Mba Eldha yang memberikan semangat dan dukungan penuh untukku agar bisa menyelesaikan skripsi ini.

Riwayat Hidup

Nama lengkap peneliti adalah Atra Jaya, dilahirkan pada tanggal 31 Agustus, tahun 1997. Anak keenam dari enam bersaudara, dari pasangan Bapak Suhardi dan Ibu Samanah. Alamat tempat tinggal peneliti di Jln. Danau Towuti nomor 78, Kel. Surabaya, Kec. Kedaton, Bandar Lampung. Berikut merupakan riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Dwi Tunggal Kedaton Bandar Lampung, Lulus tahun 2005
2. SD Al-Azhar 2 Way Halim Bandar Lampung, Lulus tahun 2009
3. MTs Negeri 2 Sukarame Bandar Lampung, Lulus tahun 2012
4. MAN 1 Sukarame Bandar Lampung, Lulus tahun 2015

Setelah lulus dari Madrasah Aliyah, pada tahun 2015 peneliti terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Kata Pengantar

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan selalu kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran, melalui petunjuk-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir” ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

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

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak M. Nursalim Malay, M.Si dan Ibu Annisa Fitriani, S. Psi., MA., selaku Ketua dan Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk

disidangkan.

4. Ibu Citra Wahyuni M.Si selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan waktu untuk membimbing, membantu dan memberi saran serta memberi motivasi, nasehat dan doa kepada peneliti untuk menyusun skripsi ini.
5. Bapak Drs Sudarman, M.Ag selaku Pembimbing I, yang telah memberikan waktu untuk membimbing, memberi motivasi dan nasehat serta doa kepada peneliti untuk menyusun skripsi ini.
6. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Kaprodi Pemikiran Politik Islam (PPI) yang telah menyempatkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dalam menyusun skripsi ini.
7. Bapak Drs Agustamsyah selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
9. Mahasiswa prodi Pemikiran Politik Islam (PPI) angkatan 2017, yang sudah ikut serta membantu mengisi kuesioner.
10. Calon istri tercinta Agista Mufidah, S.Psi, dan teman baik Eka Septriananda yang selalu memberikan dukungan dan mengingatkan akan masa depan, serta membantu menyelesaikan skripsi.
11. Sahabat dari awal masuk kuliah hingga saat ini yang selalu setia menemani dan menghibur peneliti yaitu Naufal Mudhofar, Gus Maruf, Nurhadi, Amir Makruf, Andi Yulianto. Semoga persahabatan ini akan terjalin

selamanya.

12. Sahabat SMA sampai sekarang yaitu Aditya Darma Dzakwan, Guntha Kubilah, Munir, Fathurrahman Wilan yang selalu menemani dan memberikan dukungan agar tetap semangat dalam menjalani perkuliahan dan kehidupan.
13. Sahabat dari kecil sampai sekarang, Eggy Bagus, Aldi Rivaldi, Yoga Setiawan, Dimas Seprianto, Darmawan yang selalu sabar memberikan dukungan dan juga membantu secara materil.
14. Keluarga besar Psikologi Islam kelas C yang sudah membantuku dan bersama-sama menyelesaikan perkuliahan.
15. Semua pihak yang mungkin belum disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Bandar Lampung, Juli 2022
Penulis,

Atra Jaya
1531080198

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	viii
MOTTO	x
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Prokrastinasi Akademik	9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	9
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	10
4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam	12
B. Kepercayaan Diri	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	13
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	13
C. <i>Self Regulated Learning</i>	14
1. Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	13
D. Hubungan Kepercayaan Diri dengan <i>Self Regulated Learning</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik	16
E. Kerangka Pikir.....	17
F. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel	20
B. Definisi Operasional	20
1. Prokrastinasi Akademik	20
2. Kepercayaan Diri	20
3. <i>Self Regulated Learning</i>	21
C. Subjek Penelitian.....	21
1. Populasi.....	21
2. Teknik <i>Sampling</i>	21
3. Sampel	21
D. Metode Pengumpulan Data	22
E. Validitas dan Reliabilitas.....	25
1. Validitas.....	25

2. Reliabilitas	25
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN..... 27

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	27
1. Orientasi Kacah	27
2. Persiapan Penelitian	27
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	30
4. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	33
B. Pelaksanaan Penelitian	35
1. Penentuan Subjek Penelitian	35
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	35
3. <i>Skoring</i>	35
C. Analisis Data Penelitian	36
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	36
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	37
3. Uji Asumsi.....	39
4. Uji Hipotesis	41
5. Pengujian Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	43
D. Pembahasan.....	44

BAB V PENUTUP 49

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik (Y)	22
2 <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri (X1)	23
3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i> (X2)	24
4 Rancangan Skala Prokrastinasi Akademik (Y)	28
5 Rancangan Skala Kepercayaan Diri (X1)	28
6 Rancangan Skala <i>Self Regulated Learning</i> (X2)	29
7 Aitem Valid dan Gugur Skala Prokrastinasi Akademik (Y) ..	32
8 Aitem Valid dan Gugur Skala Kepercayaan Diri (X1)	32
9 Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Self Regulated Learning</i> (X2) ..	33
10 Sebaran Aitem Valid Skala Prokrastinasi Akademik (Y)	34
11 Sebaran Aitem Valid Skala Kepercayaan Diri (X1)	34
12 Sebaran Aitem Valid Skala <i>Self Regulated Learning</i> (X2)	34
13 Deskripsi Data Penelitian	36
14 Kategorisasi Prokrastinasi	37
15 Kategorisasi Kepercayaan Diri	38
16 Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i>	38
17 Hasil Uji Normalitas	39
18 Hasil Uji Linieritas	40
19 R-Square	41
20 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	42
21 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Bagan Kerangka Pikir	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran 2 Data Uji coba

Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Skala Uji Coba

Lampiran 4 Skala Penelitian

Lampiran 5 Data Penelitian

Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Lampiran 8 Perhitungan Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Lampiran 9 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 10 SK Pembimbing

Lampiran 11 Keterangan Plagiasi

Lampiran 12 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena prokrastinasi akademik banyak terjadi pada mahasiswa semester akhir, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Secara historis, menurut Ferrari (1995) pada awalnya memang banyak terjadi prokrastinasi ini pada lingkungan akademis yaitu lebih dari 70 persen mahasiswa melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut, Steel (2007) menunjukkan bahwa 80 persen sampai 95 persen dari mahasiswa terlibat dalam penundaan. Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik.

Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut. Pada kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Banyak mahasiswa yang melakukan penundaan karena kurang bisa membagi waktu dan memanfaatkan waktu dengan baik, yang justru dari penundaan tersebut membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi. Djamarah (2002) mengemukakan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam

mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas.

Terlambat lulus merupakan salah satu dampak negatif yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik. Jika hal tersebut terjadi tentu saja bisa mengganggu kehidupan kita. Orang tua yang sudah susah payah membiayai biaya perkuliahan pasti sangat kecewa. Keinginan mereka untuk melihat anaknya lulus tepat waktu dengan harapan bisa langsung bekerja ternyata tidak tercapai. Adapun dengan mundurnya kelulusan kita tentulah orang tua harus membayar biaya semester lagi, dan itu cukup memberatkan mereka. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo, 2010).

Berdasarkan data wisudawan dan wisudawati periode I tahun 2020 Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, tercatat ada 975 mahasiswa yang diwisuda untuk program sarjana. Saat periode II tahun 2019 saja, ada 998 mahasiswa yang wisuda (Akademik UIN Raden Intan, 2020). Hal ini menunjukkan ada pengurangan jumlah mahasiswa yang wisuda dari 2019 ke tahun 2020. Padahal setiap tahun penerimaan mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung selalu mencapai angka di atas 3500. Pada tahun 2019 saja Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung menerima kurang lebih 4.057 mahasiswa baru melalui jalur Ujian Masuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UMPTKIN), selebihnya melalui jalur penerimaan masuk lain (Tribun Lampung, 2019). Menanggapi fenomena tersebut, bisa dibayangkan bahwa ada masalah yang cukup signifikan dialami oleh mahasiswa dalam mengejar kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana.

Agama Islam merupakan agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menggunakan waktu dengan sebaik mungkin dengan bersungguh-sungguh, karena Allah SWT sudah mengingatkan agar umatnya tidak membuang waktu untuk hal yang tidak berguna. Sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an QS. Al-Ashr ayat 1-3 :

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ۝ ۱ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ
أَقْوَابًا ۝ ۲ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَعِذْ بِهِ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ۝ ۳

yang mempunyai tafsir setiap ayat nya, isi kandungan surat Al Ashr ayat 1, Allah SWT bersumpah demi masa yang dimaksud sebagai umur, sebab umur merupakan nikmat terbesar yang diberikan Allah SWT kepada manusia, ayat kedua adalah peringatan Allah SWT mengenai kerugian yang dialami oleh manusia bila tidak beriman kepada Allah SWT, tafsir surat Al Ashr ayat ketiga dijelaskan bahwa ada empat golongan orang yang tak merugi, yakni orang yang beriman, orang yang beramal soleh, orang-orang yang saling menasihati dalam kebenaran, dan orang yang menasihati dalam kesabaran. Intinya Allah SWT melarang bagi umatnya untuk tidak membuang-buang waktu, dan lebih memanfaatkan waktu yang ada untuk melakukan hal yang bermanfaat.

Sedangkan dalam bidang psikologi kecenderungan menunda-nunda tugas akademik ini disebut prokrastinasi akademik. Penundaan yang dilakukan sebenarnya tidak perlu terjadi. Melalui hal tersebut, mereka mencoba mengatakan bahwa prokrastinasi adalah tingkah laku yang dilakukan untuk menghindari sesuatu, dan bukan tingkah laku yang terjadi dikarenakan tidak tersedianya waktu. Penundaan ini telah menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan individu tersebut. Kebiasaan tersebut dapat berarti ada faktor-faktor dalam diri individu yang mendorongnya untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dari individu untuk melakukan prokrastinasi atas alasan tertentu (Harriot dan Ferrari, 1996).

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga subjek mahasiswa prodi Psikologi angkatan 2016 UIN Raden Intan Lampung. Subjek pertama mahasiswa psikologi yang berinisial PN (21 tahun) yang sedang menyelesaikan tugas akhir yang menyatakan bahwa subjek sering menunda untuk menyelesaikan tugas akhir, dan lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain game, subjek juga merasa kurang mampu akan kemampuan dirinya sendiri, sehingga hal itu membuatnya lambat dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Subjek kedua yang berinisial AY (21 tahun) yang sedang menyelesaikan

tugas akhir, menyatakan bahwa subjek sering menonton drama korea, dan menunda tugas akhirnya, sehingga subjek tidak bisa mengatur waktu yang baik. Subjek ketiga berinisial RH (22 tahun) yang sedang menyelesaikan tugas akhir juga menyatakan bahwa subjek lebih menghabiskan waktunya untuk berkumpul bersama teman dan bermain game, subjek juga menyatakan bahwa kurang dapat memmanagement waktu yang baik untuk menyelesaikan tugas akhir, subjek juga menyatakan bahwa penundaan menyelesaikan tugas akhir ini membuatnya kurang percaya diri untuk menghadap dosen karena merasa dirinya kurang mampu untuk menyelesaikan tugas akhir.

Briody (dalam Riski, 2009) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut adalah karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas, faktor kepribadian prokrastinator, dimana individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi, dan terakhir pengaruh faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan seseorang.

Faktor-faktor prokrastinasi akademik di atas menyebutkan bahwa kepercayaan diri yang rendah merupakan salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi juga dapat mengakibatkan timbulnya rasa cemas baik disaat mengerjakan tugas atau saat menghadapi ujian. Mahasiswa menjadi kurang teliti dalam pengerjaan tugas dan ujian sehingga memungkinkan tingkat kesalahan yang dilakukan tinggi. Apabila hal ini terus berlanjut, maka kegiatan akademik secara keseluruhan mahasiswa akan terganggu bahkan rusak sehingga daya saing mahasiswa menurun karena rendahnya motivasi dan percaya diri. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Premadyasari 2012) prokrastinasi dapat menyebabkan rasa cemas yang berujung depresi, tingginya tingkat kesalahan dan banyak waktu terbuang.

Prokrastinasi juga dapat merusak kegiatan akademik dan juga menyebabkan rendahnya motivasi dan percaya diri. Berbagai hasil penelitian para ahli menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor kepribadian yang ada pada individu, antara lain

yaitu efikasi diri, kepercayaan diri, *self esteem*, motivasi dan lainnya. Faktor-faktor kepribadian tersebut mempunyai korelasi dengan prokrastinasi (Ferrari, 1995). Kepercayaan diri adalah satu dari banyak cara yang perlukan untuk menjaga dan menyelesaikan target, kepercayaan diri akan menanamkan keyakinan diri bahwa mampu melakukan tugas dengan baik (Molloy, 2010).

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan merugikan dirinya sendiri karena secara tidak langsung membuat dirinya kehilangan kesempatan untuk meraih yang terbaik dan merencanakan sesuatu yang lebih baik kedepannya untuk menjadi orang yang sukses, karena mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi dengan lebih mementingkan hal-hal seperti bermain game atau berkumpul bersama dengan teman, daripada mengatur dan merencanakan hal-hal yang menguntungkan dia di masa depan. Bui (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh orang dewasa pada umumnya disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan. Jadi dapat dikatakan prokrastinasi yang dilakukan oleh orang dewasa disebabkan oleh kemalasan dan terlalu banyak kegiatan yang dikerjakan.

Penundaan menyelesaikan tugas (prokrastinasi) menyebabkan individu akan kehilangan kesempatan dan peluang dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan. Adapun dalam hal ini mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu kapan dirinya harus belajar, dan mengontrol diri demi kebaikan akademik yang lebih tersusun. La Forge (2005) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat terjadi apabila kurangnya kemampuan atau ketidakmampuan individu dalam belajar berdasarkan regulasi diri.

Hal tersebut juga didukung oleh Wolters (2003) yang menemukan bahwa prokrastinasi itu terjadi dikarenakan oleh rendah atau kurangnya kemampuan dalam belajar berdasar regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial

disebut dengan *self regulated learning*. Definisi lain mengenai *self regulated learning* ialah pengawasan dan pengontrolan atas perilaku dalam proses dan kegiatan belajar. Belajar sebagai hasil dari proses internal tujuan, perencanaan, dan penghargaan diri sendiri atas prestasi yang telah diraih (Friedman, 2006).

Montalvo dan Torres (2004) mengemukakan karatersitik seseorang yang memiliki *self regulated learning* yang baik antara lain, terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi). Hal ini membantu mahasiswa untuk mengikuti, mentrasformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, memperoleh informasi, mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal. Adapun hal yang menunjukkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas dan antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus serta mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.

Self regulated learning memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat *self reguled learning*. Pertama yaitu aspek kognisi dimana upaya individu merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana individu merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya individu untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar (Zimmerman, 1990). Apabila mahasiswa mampu dan memiliki ketiga aspek tersebut, maka ia akan memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi sehingga dapat menghindari prokrastinasi akademik dan menjaga prestasi belajarnya dengan baik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat terbentuk rumusan masalah yaitu ada atau tidaknya hubungan antara

kepercayaan diri dan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan atau referensi yang dapat digunakan untuk psikoedukasi tentang kepercayaan diri dan *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Adapun manfaat praktis dari hasil penelitian bagi mahasiswa adalah dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki *self regulated learning* mahasiswa agar dapat menurunkan prokrastinasi akademiknya.

b. Bagi orang tua,

Orang tua atau wali untuk bisa membimbing, memberikan dukungan dan pengertian terkait kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap anak saat sedang bersama, sebab dengan begitu anak dapat memahami kerugian mereka jika melakukan prokrastinasi akademik.

c. Bagi peneliti selanjutnya,

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan yang berkaitan dengan bidang prokrastinasi, kepercayaan diri dan *self regulated learning* mahasiswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (2000), prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan siswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan siswa. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna (Azar, 2013). Husetiya (2010) mengartikan prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Pendapat mengenai prokrastinasi akademik selanjutnya dikemukakan oleh Wolter (2003) bahwa “prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir”. Selanjutnya Steel (2010) dalam hal ini juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas dan juga pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Knaus (2002) berpendapat bahwa prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah sesuatu yang dilakukan untuk menunda secara sengaja atau tidak sengaja, dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang menyangkut akademik, dan lebih memilih untuk melakukan hal yang kurang bermanfaat.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (dalam Nino, 2016) terdiri dari tiga aspek prokrastinasi, antara lain:

a. Kecenderungan membuang waktu

Keterlibatan Kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal lain yang kurang penting. Aspek ini merujuk pada individu yang selalu menunda untuk melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.

b. Kecenderungan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan

Merupakan kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan. Individu cenderung mudah menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan memilih sesuatu yang menyenangkan yang mudah untuk diperolehnya dan mendatangkan hiburan, seperti nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.

c. Kecenderungan menyalahkan orang lain

Merupakan kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab sendiri dan menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya. Misalnya, individu cenderung menyalahkan pihak lain karena telah memberikan batas waktu kepada individu dalam mengerjakan tugas.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Kartadinata dan Tjundjing (2008) mengungkapkan beberapa penyebab sehingga terjadinya prokrastinasi akademik, seperti :

a. Masalah manajemen waktu. Manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*),

memprioritaskan dan merencanakan tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Kurang mampunya seorang individu dalam memajemen 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).

- b. Penetapan prioritas. Hal ini penting supaya individu bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya.
- c. Karakteristik tugas. Individu cenderung akan menunda mengerjakan tugas apabila dinilai sulit oleh individu tersebut. Hal ini juga dipengaruhi faktor motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.
- d. Karakter individu. Mencakup perasaan kurang percaya diri, *moody*, dan keyakinan tak rasional. Individu cenderung melakukan penundaan jika merasa kurang percaya diri dalam melaksanakan tugas karena takut terjadi kesalahan.

Menurut Ferrari, Johnson, dan Mc Cown (1995) menyebutkan bahwa penyebab perilaku prokrastinasi adalah:

- a. Adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.
- b. Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.
- c. Malas dan kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.
- d. Adanya *punishment* dan *reward* juga dapat menyebabkan prokrastinasi sehingga merasa lebih aman jika tidak melakukan dengan segera karena dapat menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.
- e. Adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan dari lingkungan seperti keluarga atau di lingkungan sekolah juga menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

- f. Selain itu prokrastinasi disebabkan karena tugas yang menumpuk, terlalu banyak dan harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Islam menganjurkan kita untuk tidak menunda-nunda waktu, dalam islam, waktu adalah anugrah dan rezeki. Kita semua tahu, salah satu cara menjadi orang sukses menurut Al-Quran adalah dengan pandai memanfaatkan waktu. Waktu bila diisi dengan hal yang bermanfaat, maka akan memberikan sesuatu yang berharga baik itu singkat atau lama. Begitupun sebaliknya, bila diisi dengan hal yang sia-sia juga menjadikan timbulnya sesuatu yang penuh keburukan dan penyesalan, seperti dalam Hadist yang menyebutkan:

“Ibnu umar menyebutkan “kalau datang waktu sore, jangan menanti waktu pagi. Kalau tiba waktu pagi, jangan menanti waktu sore. Gunakan sebaik-baiknya sehat mu untuk waktu sakitmu dan masa hidupmu untuk masa matimu” (HR.Bukhori).

Hadist diatas menjelaskan bahwa kita sebagai umat islam janganlah menunda-nunda suatu pekerjaan, segeralah selesaikan suatu tugasmu jika masih memiliki banyak waktu dan gunakan waktumu sebaik-baiknya untuk hal-hal yang berguna bagi hidupmu. Jika dikaitkan dengan prokrastinasi akademik, maka hal ini memang benar memberikan keburukan untuk mahasiswa. Dimana ketika mahasiswa menunda untuk menyelesaikan skripsinya, maka mahasiswa tersebut sudah menunda waktu kelulusannya, dan hal tersebut juga nantinya kemungkinan akan membuat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik mengalami nasib dimana dia terlambat mencari peluang kerja di masa muda.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Menurut Rahmat (2000) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Kepercayaan diri menurut Elfiky (2012) adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta memperbaiki diri.

Kepercayaan diri sangat penting dalam diri manusia, kepercayaan diri seperti percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif dan berani mengungkapkan pendapat (Lauster, 2006). Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Adapun kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya (Setiawan, 2014).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan seseorang yang secara yakin bisa melaksanakan dan menjalankan hal hal atau pekerjaan dalam hidup ini dengan optimis dan positif.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Adapun aspek-aspek dari kepercayaan diri menurut Afiatin dan Martaniah (dalam Nino, 2016) yaitu sebagai berikut:

- a. Individu merasa yakin terhadap tindakan yang dilakukan. Adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki, ia merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik (mampu menyelesaikan tugas sampai tuntas) dan bekerja efektif (bekerja secara tepat sehingga dapat tercapai tujuan yang diinginkan) serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif dalam menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap. Adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Individu merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan atau harapan yang diinginkan, merasa mampu untuk menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya, tidak terlalu cemas akan tindakan-tindakannya ketika memiliki masalah, dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri, tidak mudah gugup dan cukup toleran dalam berbagai macam keadaan atau masalah.

C. *Self Regulated Learning*

1. **Definisi *Self Regulated Learning***

Bandura (dalam Filho, 2001) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Pintrich (2000)

mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, di mana para pelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungan.

Zimmerman (2004) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. *Self regulated learning* juga didefinisikan sebagai bentuk belajar individual dengan bergantung pada motivasi belajar mereka, secara otonomi mengembangkan pengukuran (kognisi, metakognisi, dan perilaku), dan memonitor kemajuan belajarnya (Baumert et al, 2002). Adapun Zimmerman & Martinez Pons (2001) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self regulated learning* merupakan kendali diri seseorang yang mempunyai sistem dalam cara pembelajarannya yang tertata dan terjadwal, yang dilandaskan dengan motivasi yang kuat demi mempunyai kualitas hidup yang baik dan mempunyai aktivitas akademik yang terencana.

2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (Hanny, 2011) aspek-aspek *self regulated learning* terdiri dari tiga bagian, yaitu:

a. Metakognisi.

Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi Intrinsik.

Motivasi intrinsik ini muncul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri.

c. Perilaku Belajar.

Menurut Zimmerman (2004) perilaku aktif dalam regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek self regulated learning adalah sebagai berikut metakognisi, motivasi intrinsik dan perilaku belajar.

D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan *Self regulated learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan hal yang membuat seseorang menunda tugas atau pekerjaan akademiknya dengan alasan alasan tertentu. Menurut Ferrari dan Tice (2000) prokrastinasi kadang digunakan sebagai suatu strategi dengan contoh seseorang yang tidak bisa menyelesaikan tugas karena menunda-nunda dalam pengerjaannya kemudian berdalih bahwa ia kekurangan waktu. Adapun kepercayaan diri menurut Suryana (2008) kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya (Surya, 2007).

Kemudian terakhir terdapat *self regulated learning*, Bandura mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2001).

Setelah melihat penjabaran terkait kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik di atas, peneliti mencoba mengaitkan hubungan antar ketiga variabel tersebut. Apabila kepercayaan diri dan *self regulated learning* mahasiswa itu baik, maka akan menurunkan adanya kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik, sebaliknya jika kepercayaan diri dan *self regulated learning* dari mahasiswa itu rendah, maka akan meningkatkan nilai prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Sebelumnya terdapat penelitian dari Arie Prima yang berjudul hubungan kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi 2013 Universitas Mulawarman penelitian tersebut mendapatkan hasil hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman. Artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa tersebut dan sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2013), terhadap sejumlah mahasiswa di Universitas Negeri Semarang menunjukkan hasil bahwa *self regulated learning* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan *self regulated learning*. Apabila prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa rendah maka *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa akan tinggi. Bila prokrastinasi akademik yang dimiliki rendah, maka mahasiswa akan memiliki *self regulated learning* yang tinggi dan tidak akan mengalami penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya.

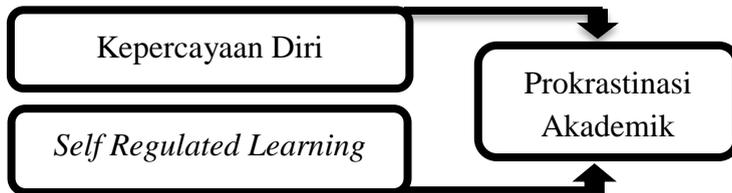
E. Kerangka Pikir

Prokrastinasi akademik saat ini sudah banyak terjadi dikalangan mahasiswa, sudah banyak sekali mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik, Prokrastinasi akademik sendiri merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari, 1995). Munculnya prokrastinasi ini di dasari oleh faktor-faktor prokrastinasi, dimana Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995) menyebutkan bahwa faktor-faktor tersebut adalah adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas dan kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya, adanya *punishment* dan

reward, adanya faktor lingkungan, Selain itu prokrastinasi disebabkan karena tugas yang menumpuk, nah dari pernyataan faktor-faktor prokrastinasi akademik tersebut salah satunya ada kecemasan karena kemampuannya, dan takut akan kegagalan dan sulit mengambil keputusan, hal ini merujuk pada kepada kepercayaan diri, dimana seseorang tersebut kurang yakin akan kemampuan dirinya dan tidak percaya pada diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). Jadi seorang mahasiswa yang mempunyai nilai kepercayaan diri yang rendah akan membuat dirinya tampak merasa takut dan cemas akan suatu kegagalan dalam akademik, yang membuatnya melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik karena berfikir harus melakukan secara sempurna agar dapat diterima oleh dosen atau pembimbing.

Sedangkan *Self regulated learning* merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi (Glynn, Aultman, & Owens, 2005). Jadi ketika seorang mahasiswa mempunyai *self regulated learning* yang rendah akan membuat dirinya melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya mentoring diri untuk mengatur waktu belajar mahasiswa tersebut.



Gambar 1. Hubungan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah :

1. Adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.
3. Adanya hubungan antara kepercayaan diri dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Putri, N, D. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi*. Malang: Fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang.
- Arie, Prima. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013 (Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman). *eJournal Psikologi*, Volume 4, Nomor 4, 2016 : 457-471.
- Arif, T. (2014). Hubungan Antara Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Arikunto, S., (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* edisi revisi VI hal 134, Rineka Apta, Jakarta
- Baumert et al., (2002). *Self Regulated Learning As Cross Cultural Concept*.
- Bui, N.H. (2007). Effect Of Evaluation Threat On Procrastination Behavior. *Journal of Social Psychology*, Vol.147.
- Djamarah, S. B. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elfiky, I. (2012). *Dahsyatnya Berperasaan Positif*. Jakarta: Zaman.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2000). Procrastination As A Self-Handicap For Men And Women: A Task-Avoidance Strategy In A Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., and Mc Cown, W. 1995. Procrastination and task avoidance : *Theory, Research, and Treatment*. New York : Plenum Press.

- Filho, M.K.C. (2001). A Review On Theories Of Self-Regulation Of Learning. *Bull. Grad. Shool Educ. Hiroshima Univ, Part III*, 50, 437-445.
- Friedman. 2006. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Ghozali, Imam. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Cetakan Keempat*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Glynn, S.M., Aultman, L.P., & Owens, A.M. (2005). Motivation To Learn In General Education Programs. *The Journals of General of Education*. 54 (2), 150- 170.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harriot, J. & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence Of Procrastination Among Sampels Of Adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.
- Husetya, Y. 2010. Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Kartadinata, I. & Tjundjing, Sia. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima: Indonesian Psychological Journal* 2008, Vol. 23 (2), 109-119.
- Knaus, W.J. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger: Publication, Inc.
- Kurniawan, R. (2013). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Univeritas Negeri Semarang. *Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes*.
- La Forge, M. C. (2005). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120.

- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- _____. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Molloy, A. (2010). *Coach Yourself To Success : Mimpi Tercapai Target Terpenuhi*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Montalvo, F.T., Torres, M.C.G (2004). *Self Regulated Learning : Current And Future Directions*. Spain : Departement of Education : University de Navarra.
- P.R. Pintrich, (2000). "The Role Of Goal Orientation In Self-Regulated Learning" Dalam M. Boekaerts,Et.Al. (Ed.), *Handbook of Self-regulation*. San Diego: Academic, hlm. 453.
- Prawitasari, E. J. (2012). *Psikologi Terapan. Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Premadyasari, D. (2012). Prokrastinasi dan Task Aversiveness Tugas Makalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calypatra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 1 No. 1.
- Rahmat, Jalaluddin. (2000). *Psikologi Komunikasi*, Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Riski, S, A. (2009). Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Kecurangan Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Sumatra Utara.
- Setiawan, Pongky. 2014. *Siapa Takut Tampil Percaya Diri?*. Yogyakarta: Parasmu.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Journal of American Psychological Association*, vol.133, no.1, 65-94.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.

- _____ (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulaisih, S. (2012). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Pondok Pesantren Salafiyah. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang*.
- Suryana. (2008). *Kewirausahaan Pedoman Praktis, Kiat Dan Proses Menuju Sukses*. Jakarta : Salemba Empat.
- Triana, K. A. (2013). Hubungan antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun *Skripsi* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (*fisipol*) *Universitas Mulawarman Samarinda, e Journal Psikologi*, 1(3), 280-291.
- Utomo, D. (2010). Hubungan antara Pemalasan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta*.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination From A Self Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179 –187.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement : an overview. *Journal Educational Psychologist*, 25, 1, 3-17.
- Zimmerman, B.J., & Martinez Pons, M. (2001). Students Differences In Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness To Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 51-59.
- _____. (2004). A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, (2), 22-63.