

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
MITRA ADIGUNA PALEMBANG**

Fitriya dan Lukmawati

Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

lukmawati85@yahoo.com

ABSTRACT

Individuals who have difficulty to do anything within the limits of the allotted time , often delayed , prepare something with very excessive and failed to complete the task within the limits of a predetermined time , say as an individual who does procrastination. Therefore , procrastination can be regarded as one of the behaviors that are not efficient in the use of time and their tendency not to immediately start a job when facing a task.

This study aims to test empirically whether there is a correlation between self-regulation with academic procrastination. Self-regulation is the independent variable, while the dependent variable is the academic procrastination. The population in this study is 190 students study program diploma of Nursing STIKES MItra Adiguna Mitra Palembang, and the sample was 123 students study program diploma of Nursing STIKES Adiguna Palembang.

The results of the analysis obtained correlation coefficient of $r = -0.755$ and significance of $p = 0.000$, it's mean $p < 0.01$, so the hypothesis is proven or accepted, it can be concluded that there is a significant negative correlation between self-regulation with academic procrastination behavior in students Science Colleges Health of Mitra Adiguna Palembang.

Keywords: *Self- Regulation, Academic Procrastination Behavior.*

ABSTRAK

Individu yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Regulasi diri adalah variabel bebas, sedangkan variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini yaitu 190 orang mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang, dan sampelnya adalah 123 orang Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Hasil analisis yang diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,755$ dan signifikansi $p = 0,000$, berarti $p < 0,01$ sehingga hipotesis terbukti atau diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Perilaku Prokrastinasi Akademik

Pendahuluan

Pendidikan dituntut memberikan respon lebih cermat terhadap perubahan-perubahan yang tengah berlangsung di masyarakat. Masyarakat pasca modern menghendaki adanya perkembangan total, baik dalam visi, pengetahuan, proses pendidikan, maupun nilai-nilai yang harus dikembangkan bagi peserta didik, untuk menghadapi tantangan masa depan yang semakin kompleks (Zakiyah, 2010).

Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya cakrawala ilmu pengetahuan. Salah satu tempat dimana pendidikan diberikan secara formal adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan misi Tri Darma dalam perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Mahasiswa harus melaksanakan misi Tri Darma dalam perguruan tinggi. Manjalankan Tri Darma berarti mengikuti pendidikan dan pengajaran yang di dalamnya tidak akan pernah lepas dari dunia tulis menulis, diskusi, dan persentasi makalah pada saat di perguruan tinggi, apalagi misi penelitian, setiap mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dituntut untuk bisa berprestasi baik secara akademis maupun non akademis. Untuk itu bisa meraih prestasi baik secara akademis maupun non akademis tentunya mahasiswa dituntut untuk manajemen waktu secara efektif, maupun memisah mana pekerjaan yang penting dan mana yang lebih penting, intinya mahasiswa seharusnya bisa memprioritaskan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa (Siswanto, 2010).

Individu yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang

telah ditentukan, dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Perilaku menunda pekerjaan merupakan perilaku tercela karena menyia-nyiakan nikmat waktu yang telah diberikan oleh sang pemilik waktu Allah SWT, seperti sabda Rasulullah dalam HR. Bukhari:

Artinya: “*dua nikmat yang sering di sia-siakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang*”.

Fenomena penundaan pengerjaan tugas banyak dijumpai di lapangan. Di antaranya menggunakan metode SKS (sistem kebut semalam) dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan sesuatu, selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Hasil penelitian di luar negeri, menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil. Sekitar 25% sampai dengan 75% prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis (Fitriya Dwi Rizanti, 2013).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan pada hari Rabu 20 Mei 2015, terdapat sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari sebuah ruang kelas yang ditinggal pergi oleh dosennya untuk rapat, maka dosen tersebut telah memberikan tugas pada para mahasiswa untuk segera diselesaikan, kemudian akan dibahas setelah

dosen tersebut masuk kembali. Akan tetapi tersebut, beberapa mahasiswa keluar dari ruang kelas dan duduk dikursi yang ada di luar ruang kelas untuk bercerita dan sibuk bermain *handphone*, sehingga tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen (observasi tanggal 20 Mei 2015).

Terdapat beberapa mahasiswa tersebut yang menunda untuk mengerjakan tugas karena mereka merasa stres karena banyak tugas dan memilih untuk jalan-jalan bersama teman-temannya. Ada juga beberapa mahasiswa yang menunda untuk mengerjakan tugas karena kurang memiliki motivasi dari diri sendiri, sehingga lebih memilih untuk mengerjakan tugas secara berkelompok bersama teman-teman yang lain.

Faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yaitu regulasi diri. Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi. Suryani menjelaskan bahwa, regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahannya atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas (Ghufron & Rini Risnawati, 2014). Berbagai hasil penelitian sebelumnya juga menggambarkan pentingnya regulasi diri dalam belajar karena berkorelasi dengan usaha belajar yang efektif dan efisien.

Menurut Zimmerman dalam Ghufron, regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku. Di mana ketiganya itu merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis beberapa waktu lalu, yaitu pada 20 Mei 2015 terhadap mahasiswa Prodi DIII

Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang bahwa sebagian besar mahasiswa belum dapat melakukan pengolaan diri dengan baik, ini terlihat pada saat penulis bertanya kepada mahasiswa yang sedang duduk diluar kelas. “mereka mengatakan bahwa mereka mengerjakan tugas biasanya berkelompok meskipun tugas yang harus mereka kerjakan itu bersifat individu dan mereka tidak segera mengerjakan tugas yang telah di *deadline* karena sulitnya mendapat referensi yang tepat untuk tugas tersebut, kurangnya motivasi untuk meraih hasil yang terbaik serta pemanfaatan waktu yang kurang ideal.

Rumusan masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang.

Landasan Teori

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Yang jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Kata akademik berasal dari Yunani yakni *academos* yang berarti sebuah taman umum untuk (plasa) di sebelah barat laut kota Athena. kata *academos* berubah menjadi akademik, yaitu semacam tempat perguruan. Para

pengikut perguruan tersebut disebut *academist*, sedangkan perguruan semacam itu disebut *academia*. berdasarkan hal ini dari pengertian akademik adalah keadaan orang-orang bisa menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan sekaligus dapat mengujinya secara jujur, terbuka dan leluasa (Rasyid Ridha, 2014).

Akademik adalah suatu bidang yang mempelajari tentang kurikulum atau pelajaran dalam fungsinya untuk meningkatkan pengetahuan dalam segi pendidikan/ pembelajaran yang dapat dikelola oleh suatu sekolah atau lembaga pendidikan (Rizka Liatmaja & Indah Uly Wardati, 2013).

Dengan demikian prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati (Andarini & Anne Fatma, 2013). Prokratinasi akademik adalah jenis penundaan yang di lakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson dalam Ghufron mengatakan, bahwa seseorang dapat melakukan prokratinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Menurut Green dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) jenis tugas yang menjadi objek prokratinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-prilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik di pilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon Rothblum dalam Warsiyah, prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu : *pertama* takut gagal (*fear of failure*) atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. *Kedua*, tidak menyukai tugas (*aversive of the task*) berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalani tugas yang diberikan. *Ketiga*, faktor lain yang juga mempengaruhi, seperti sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap pemberontak, dan kesukaran membuat keputusan (Warsiyah, 2013)

Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi menurut Surijah & Tdunjing, dalam (Bentang Tektonika, 2012) terdiri dari empat hal antara lain :

- a. *Perceived Time* (waktu yang dirasakan)
Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya adalah, gagal menepati deadline. Mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” bukan “masa mendatang”.
- b. *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku)
Intention-action gap adalah celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terbetuk dalam wujud kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya.
- c. *Emotional Distress* (tekanan emosi)
Emotional distress merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

d. *Perceived Ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

Perceived ability sebagai salah satu aspek prokrastinasi akademik, yaitu yang disebut juga sebagai keyakinan terhadap kemampuan pada diri seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keraguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Albert Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama dapat mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Horward & Miriam mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Horward S. Friedman & Miriam W. Schustack, 2008).

Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) regulasi diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu :

a. Metakognitif; pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat

meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

- b. Motivasi; fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.
- c. Perilaku; upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons, dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) ada tiga faktor yang memengaruhi pengelolaan diri, yaitu:

- a. Individu; meliputi hal-hal dibawah ini. Pengetahuan individu, Tingkat kemampuan metakognisi, Tujuan yang ingin dicapai.
- b. Perilaku; upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu. Dalam perilaku ini terdapat tiga tahapan yang berkaitan dengan regulasi diri atau *self regulation*, di antaranya: *Self observation*, *Self judgment*, *Self reaction*.
- c. Lingkungan; Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Kerangka Konseptual Penelitian

Metode Penelitian

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian (Sumadi Suryabrata, 2012). Sedangkan menurut Azwar, variabel adalah konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun secara kualitatif (Saifudin Azwar, 2012). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Variabel Tergantung: Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Variabel Bebas: Regulasi Diri.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah dan belajar yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan yang dilakukan oleh mahasiswa. Variabel prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Bentang Tektonika (2012) yaitu, *perceived time* (waktu yang dirasakan), *intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku), *emotional distress* (tekanan emosional), dan *perceived ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki).

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku dan emosinya sendiri, yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk mencapai target yang mereka inginkan. Variabel regulasi diri diukur dengan menggunakan skala regulasi diri berdasarkan aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) yaitu, metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010). Azwar mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Saifuddin Azwar, 1998). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang yang berjumlah 190 orang, terdiri dari tingkat I = 81 orang, tingkat II = 49 orang, tingkat III = 60 orang.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi. Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi atau $N=190$ subjek adalah $S=123$ dan sisanya 67 subjek sebagai uji TO (Try Out).

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala. Skala merupakan alat ukur psikologi dalam bentuk kumpulan-kumpulan pernyataan yang berisi aspek-aspek yang hendak diukur dan disusun sedemikian rupa yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Sumadi Suryabrata, 2009).

Skala Regulasi Diri

Skala Regulasi Diri disusun sendiri oleh peneliti, yang diukur dengan jenis skala Likert. Skala tersebut terdiri dari 72 item pernyataan. Penyusunan skala tersebut berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yaitu, metakognitif, motivasi, dan perilaku. Yang disajikan dalam bentuk kalimat pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Yang harus direspon oleh subjek dengan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Skala Prokrastinasi Akademik

Untuk mengumpulkan data mengenai prokrastinasi akademik digunakan skala prokrastinasi akademik, yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik. Skala ini menggunakan skala likert yang disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang terdiri dari 64 item pernyataan dan harus direspon oleh subjek dengan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Validitas dan Reliabilitas

Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Sisi lain dari pengertian validitas adalah aspek kecermatan pengukuran. Cermat berarti bahwa pengukuran itu mampu memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya diantara subjek yang satu dengan yang lain (Saifuddin Azwar, 2005).

Azwar mengatakan bahwa koefisien validitas bersifat relatif. Tidak ada batasan universal yang menunjuk kepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan dapat menghasilkan skor yang valid (Saifuddin Azwar, 2012). Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi, katakanlah berada di sekitar angka 0,50 lebih dapat dianggap memuaskan daripada koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila koefisien validitas itu kurang daripada 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memadai.

Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat kepercayaan hasil pengukuran. Dengan demikian, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi adalah yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya atau reliabel (Saifuddin Azwar, 2005).

Reliabilitas skala adalah teknik koefisien *alpha cronbach* guna melihat hubungan antara dua variabel. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Saifuddin Azwar, 2012).

Metode Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi atau sebaran normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji one-sample kolmogorov smirnov, yaitu kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal tetapi jika sebaran $p < 0,05$ maka sebaran dianggap tidak normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu regulasi diri sedangkan variabel terikat yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Hubungan variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linier jika tidak ada penyimpangan. Jika $p < 0,05$ maka variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linier.

Uji Hipotesis

Setelah terpenuhinya uji normalitas dan uji linieritas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Perhitungan statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Korelasi *Product Moments* yaitu untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik.

Hasil Penelitian

Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Var	Skor X yang digunakan (empirik)				Skor X yang digunakan (hipotetik)				Ket
	X _{min}	X _{max}	Mean	SD	X _{min}	X _{max}	Mean	SD	
Prokrastinasi Akademik	40	82	63,95	9,358	31	124	139,5	118,84	ME<MH
Regulasi Diri	109	173	137,39	12,627	44	176	198	168,67	ME<MH

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

ME : Mean Empirik

MH : Mean Hipotetik

Berdasarkan tabel data di atas, terlihat bahwa mean empirik pada variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri lebih rendah dari mean hipotetiknya. Artinya regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang relatif rendah.

Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	N	Persentase
$x > 108,5$	Tinggi	0	0%
$108,5 \leq x < 77,5$	Sedang	8	6,50%
$X < 77,5$	Rendah	115	93,49%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui bahwa dari 123 mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang yang menjadi sampel penelitian, terdapat 115 atau 93,49% mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang rendah, 8 atau 6,50% mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang sedang, dan tidak ada yang memiliki prokrastinasi yang tinggi.

Sedangkan untuk penggolongan dalam tiga kategorisasi regulasi diri pada kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah dengan ketentuan bahwa skor 154 sebagai nilai untuk kategorisasi tinggi dan skor di bawah 110 sebagai nilai untuk kategorisasi rendah. Sementara untuk skor kategorisasi sedang, nilai berada di atas

atau sama dengan 110 dan kurang dari 154. Berikut ini disajikan deskripsi kategorisasi skala regulasi;

Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

Skor	Kategori	N	Persentase
$x > 154$	Tinggi	13	10,56%
$110 \leq x \leq 154$	Sedang	109	88,61%
$x < 110$	Rendah	1	0,813%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui bahwa dari 123 mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang menjadi sampel penelitian, ada 10,56% atau 13 mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi, 88,61% atau 109 mahasiswa yang memiliki regulasi diri sedang dan 0,813% atau 1 mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran data penelitian, yaitu jika taraf signifikan lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) berarti data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika taraf signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data berdistribusikan tidak normal (Sufren dan Yonathan Natanael, 2014). Hasil uji normalitas terhadap variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Deskripsi Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S Z	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0,696	0,717	Normal
Regulasi diri	0,781	0,576	Normal

Berdasarkan tabel deskripsi hasil uji normalitas di atas, maka dapat dipahami bahwa:

- Hasil uji normalitas terhadap variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,696 dan memiliki nilai Signifikan = 0,717. Berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa $p =$

0,717 > 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa data variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan pada kedua variabel dengan menggunakan korelasi bivariate person, yaitu untuk melihat hubungan antara dua variabel dengan jenis skala interval/ratio (scale) dan data terdistribusi normal (Singgih Santoso, 2012). Variabel yang hendak diuji yaitu variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri. Kaidah uji yang digunakan adalah “jika $p < 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantungan (Y) dinyatakan linier. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantungan (Y) dinyatakan tidak linier” (Sufren dan Yonathan Natanael, 2014). Hasil uji linieritas antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini: Uji hipotesis tipe penelitian ini dimaksudkan untuk menguji ada tidaknya hubungan variabel X (Regulasi Diri) terhadap variabel Y (Prokrastinasi Akademik).

Hasil uji hipotesis antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Deskripsi Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	Sig. (p)	Ket.
Prokrastinasi akademik <> Regulasi diri	-0,755	0,000	Sangat Signifikan

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel deskripsi hasil uji linieritas di atas, maka diketahui bahwa nilai signifikansi (p) = 0,000, menunjukkan bahwa $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dan regulasi diri berkorelasi linier.

Hasil uji hipotesis antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Deskripsi Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	Sig. (p)	Ket.
Prokrastinasi akademik <> Regulasi diri	-0,755	0,000	Sangat Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai sebesar -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dikarenakan $p < 0,01$ yang menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang.

Dilihat dari persentase tingkat regulasi diri, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri sedang yaitu sebanyak 88,61% (109 mahasiswa) dan sisanya berada pada kategori tinggi 10,56% (13 mahasiswa), berada pada kategori rendah 0,813% (1 mahasiswa) dapat diinterpretasikan bahwa tingkat regulasi diri mahasiswa dapat dikatakan baik. Kategorisasi sedang tersebut, didapatkan oleh sebagian besar mahasiswa dalam hal regulasi diri, hal ini disebabkan berbagai faktor, seperti faktor internal ataupun faktor eksternal. Faktor internal biasanya dari pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, tujuan hidup yang ingin dicapai dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi stimulus dan lingkungan (Ghufroon & Rini Risnawita, 2014).

Selanjutnya untuk kategorisasi prokrastinasi akademik, sebanyak 93,49% (115 mahasiswa) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah sedangkan yang berada dikategori sedang sebanyak 6,50% (8 mahasiswa). Menurut Ferrari, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri yang dapat diamati, meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ghufron & Rini Risnawita, 2014).

Seorang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, pada dasarnya dikarenakan regulasi atau pengolaan diri yang rendah. Rendahnya regulasi diri akan menyebabkan seorang individu tidak mampu mengatur berbagai stimulus sehingga ketidakmampuan tersebut menghambat individu dalam menentukan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai stimulus yang muncul seperti tidak mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik secara tepat dan maksimal, yang pada akhirnya dapat menciptakan suatu kebobrokan dalam pembentukan dan pengembangan sumber daya manusia yang berintelektual. Menurut Millgram dkk dalam (Ghufron & Rini Risnawita, 2014) faktor yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain adalah regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

Menurut Zimmerman, regulasi diri seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yang meliputi aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku (Ghufron & Rini Risnawita, 2014). Dari ketiga aspek regulasi diri di atas, salah satu aspek yang sangat dominan berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya, contohnya kurangnya kemampuan seseorang

tersebut dalam memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dalam rangka menyelesaikan suatu tugas dan lebih memilih mempergunakannya untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, bermain game, dan lain sebagainya.

Sebagai akibat dari pengendalian yang rendah terhadap perilaku tersebut akan menyebabkan seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera. Sebaliknya, seorang mahasiswa yang memiliki perilaku yang baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan sesegera mungkin secara baik dan maksimal tanpa menunda-menunda untuk menyelesaikannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa tingkat prokrastinasi seseorang tersebut terhadap berbagai tugas akademik adalah rendah. Dengan adanya kerjasama antara regulasi diri yang tinggi disertai dengan tingkat prokrastinasi (penundaan) yang rendah terhadap suatu tugas maka akan menghasilkan peningkatan yang baik terhadap proses pelaksanaan proses belajar bagi seorang mahasiswa.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilihat dari hasil analisis data untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan melakukan prokrastinasi akademik yang rendah sebanyak 93,49% (115 mahasiswa) dan memiliki regulasi diri yang sedang sebanyak 88,61% (109 mahasiswa), artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik

mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri seorang mahasiswa, maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya akan semakin tinggi.

Saran

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang diharapkan mempergunakan waktu dengan sebaik-baiknya untuk belajar, menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh dosen sesuai dengan mata kuliah, serta memanfaatkan waktu kosong untuk mempersiapkan diri menghadapi mata kuliah selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Azwar, Saifudin. 2012 *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- _____. 2005. *Tes prestasi; Fungsi & Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar Edisi II*, Yogyakarta, Pustaka pelajar,
- _____. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Andarini R. & Anne Fatma, Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi, *Jurnal*. Surakarta.
- Friedman, Horward S. & Miriam W. Schustack. 2008. *Kepribadian "Teori Klasik dan Riset Modern"* Edisi Ketiga jilid 1, Jakarta, Erlangga.
- Ghufron, dkk. 2010. *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Liatmaja, Rizka & Wardati, U. Indah,. 2013. *Sistem Informasi Akademik Berbasis WEB Pada Lembaga Bimbingan Belajar Excellent Pacitan*, Jurnal,
- Purnamasari, T. Evita. 2014. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas, Pada Assisten Mata Kuliah Praktikum, *Jurnal*, Surakarta.
- Ridha, M. Rasyid, dkk. 2014. Desain dan Implementasi Sistem Informasi Akademik (Studi Kasus Fakultas Ilmu Agama Islam Indragiri), *Jurnal*, Riau.
- Rizanti, D. Fitriya. 2013. Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Mahasiswa Ma'had'aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya, *Skripsi*, UNESA, Surabaya.
- Santoso, Singgih. 2012. *Aplikasi SPSS Pada Statistik Parametrik*, Jakarta, Elex Media Komputindo.
- Siswanto, F. Zenfiana. 2012. Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Sholat Wajib Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Sufren dan Yonathan Natanael, 2014 *Belajar Otodidak SPSS Pasti Bisa*, Jakarta, Elex Media Komputindo
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*, Jakarta, Rajawali Pres.
- Tektonika, Bentang. 2012. Hubungan Antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, *Skripsi*, Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Warsiyah. 2013. Perilaku Mencontek Mahasiswa Muslim Pengaruh Tingkat Keimanan, Prokrastinasi Akademi Dan Sikap Terhadap Menyontek Pada Perilaku Menyontek Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo", *Tesis*, Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo.

Zakiah, Naili, dkk, 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Berasrama SMP N 3 Petorang Jombang. *Jurnal Psikologi*. Universitas Diponegoro.