

Peran Regulasi Diri dan Kepercayaan Diri Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi Kampus

GG Amamlansyah¹, Ruseno Arjanggi²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

²ruseno@unissula.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menguji peran regulasi diri dan kepercayaan diri akademik terhadap prokrastinasi akademik. Partisipan penelitian ini yaitu 248 mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi intra kampus. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri, dan skala kepercayaan diri akademik. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 21 aitem dengan konsistensi internal $\alpha=0,847$. Skala regulasi diri yang terdiri dari 27 aitem dengan konsistensi internal $\alpha=0,882$. Skala kepercayaan diri akademik yang memiliki 22 aitem dengan internal konsistensi $\alpha=0,854$. Analisis data pada hipotesis pertama menggunakan analisis korelasi regresi berganda, hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dan kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik dengan $R=0,670$ dengan $F=99,609$ dengan signifikansi $=0,000$ ($p<0,5$). Analisis kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis data korelasi parsial, hasil korelasi antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik didapatkan nilai $r_{x1y}= -0,167$ dengan signifikan $= 0,000$ ($p<0,05$), hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Uji selanjutnya antara kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik dengan $r_{x2y} = -0,332$ dengan signifikan $=0,000$ ($p<0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri akademik dan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel regulasi diri dan kepercayaan diri akademik sebesar 44,4%.

Kata Kunci : *prokrastinasi akademik, regulasi diri, kepercayaan diri akademik*

Pendahuluan

Mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai tanggung jawab berupa tugas yang non-akademik dan akademik. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan semakin tinggi tingkat keaktifan dalam organisasi maka semakin

tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan (Jannah & Muis, 2014). Darmawan (2018) menjelaskan bahwa selain faktor kelelahan yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik, banyak hal yang tidak bermanfaat dan berakibat buruk bagi individu itu sendiri dalam prokrastinasi akademik.

Penundaan yang terjadi dibidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda sebuah tugas atau pekerjaan dibidang akademik tanpa alasan yang jelas (Ferrari et al., 1995). (Solomon & Rothblum, 1984) kecenderungan pada saat memulai maupun menyelesaikan tugas yang tidak terselesaikan tepat waktu sebab melakukan berbagai aktivitas lain yang tidak berguna merupakan sebuah prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademiknya dikarenakan mengalihkan tugas tersebut demi kegiatan yang lebih menyenangkan seperti nongkrong dengan teman sesama organisator merupakan pemicu terjadinya prokrastinasi akademik (Hakim et al., 2017).

Hasil penelitiannya Fauziah (2015) mengungkapkan faktor prokrastinasi digolongkan 2 macam, yaitu faktor internal dan juga eksternal, faktor internal meliputi fisik dan psikis yang muncul dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar seperti tingkat kesulitan tugas dan tidak mudah dipahami, fasilitas yang kurang mendukung, referensi yang sangat terbatas waktu yang terlalu lama, kesibukan yang padat dan lain-lain. Berbagai macam tugas dan kegiatan mendorong mahasiswa agar lebih mampu mengatur diri dengan tepat, sehingga seluruh tugas dan juga tanggung jawabnya terselesaikan (Husna et al, 2014). Mahasiswa memiliki kemampuan mengatur diri yang berbeda, kurangnya kemampuan dalam mengatur diri pada mahasiswa organisator menjadikan mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas perkuliahan dibidang akademik yang sering disebut prokrastinasi akademik (Jannah & Muis, 2014). Mahasiswa organisator yang memiliki regulasi diri

tinggi dapat membantu individu tersebut untuk mencapai tujuan dengan lebih tepat (Alfiana, 2013).

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi percaya bahwa segala macam bentuk kegiatan, tugas dan kewajibanya akan terselesaikan, dengan cara meregulasi cara belajar dan mengerjakan segala macam tugas yang dimiliki (Mukti & Tentama, 2019). Kepercayaan diri yang tinggi merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk sanggup menyelesaikan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar dengan waktu yang direncanakan dengan harapan dapat mencapai hasil yang optimal (Hardianto et al., 2014).

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi apakah ada hubungan antara regulasi diri dan kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa organisator UNISSULA. Penelitian ini juga memiliki tiga hipotesis sebagai berikut: (H1) Ada hubungan antara regulasi diri dan kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa organisator UNISSULA. (H2) Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. (H3) Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri akademik maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa organisator UNISSULA berjumlah 150 mahasiswa organisator yang terdiri dari 30 laki-laki dan 120 perempuan, data penelitian terdapat 248 mahasiswa yang terdiri dari 88 laki-laki dan

160 perempuan. Berikut data demografi dalam uji coba dan penelitian dalam penelitian ini:

Tabel 1. Data Demografi (Untuk Uji Coba)

Karakteristik	Frekuensi	Total Presentase	Total
Nama Organisasi :			
a. HIMA Farma UNISSULA	30	20%	150
b. UKM Argajaladri	10	6,6%	
c. UKM Garuda	25	16,6%	
d. HIMA Sasing UNISSULA	10	6.6%	
e. HIMA PBI UNISSULA	25	16,6%	
Jenis Kelamin			
a. Laki-laki	30	20%	150
b. Perempuan	120	80%	

Tabel 2. Data Demografi (Untuk Penelitian)

Karakteristik	Frekuensi	Total Presentase	Total	
Nama Fakultas				
a. Psikologi	42	16,9%	248	
b. Hukum	0	0%		
c. Agama Islam	13	5,2%		
d. Ekonomi	16	6,5%		
e. Teknik	23	9,3%		
f. Teknik Industri	14	5,6%		
g. Kedokteran	19	7,7%		
h. Kedokteran Gigi	35	14,1%		
i. Bahasa dan Ilmu Komunikasi	33	13,3%		
j. Ilmu Keperawatan	37	37%		
k. Keguruan dan Ilmu Pendidikan	16	6,5%		
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	88	35,5%		248
b. Perempuan	160	64,5%		
Usia				
a. 18 tahun	6	2.5%		
b. 19 tahun	35	14,1%		
c. 20 tahun	99	39,9%		
d. 21 tahun	77	29%		
e. 22 tahun	22	8,8%		
f. 23 tahun	8	3,2%		
g. 24 tahun	1	2,48%		

Instrumen Penelitian

Prokrastinasi Akademik

Skala ini ditujukan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisator yang disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dipaparkan (Ferrari et al., 1995), yang terdiri dari penundaan pada permulaan dan juga menyelesaikan tugas yang diberikan, cenderung terlambat pada penyelesaian tugas, adanya kesenjangan waktu pada rencana pengerjaan serta kinerja aktual, cenderung melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan sehingga mengesampingkan kewajiban tugas, modifikasi skala penelitian Rohmatun dan Taufik (2014). Alat ukur yang disusun oleh peneliti sebanyak 21 aitem dan skala berisi dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri disusun dari aspek Thomas dan Gadbois (2007), yaitu kepercayaan diri pada bidang akademik, persepsi nilai intrinsik dalam proses belajar, kecemasan dalam menghadapi ujian, strategi kognitif serta strategi dalam regulasi diri, dengan modifikasi skala dalam penelitian (Arjanggi, 2011). Alat ukur yang disusun oleh peneliti sebanyak 27 aitem dan skala berisi pernyataan *favorable*.

Skala Kepercayaan Diri Akademik

Skala kepercayaan diri akademik disusun dari Sander et al. (2011), *grade, verbalisation, studying, dan understanding*, dengan modifikasi skala dalam penelitian (Arjanggi et al., 2020). Alat ukur yang disusun oleh peneliti sebanyak 22 aitem dan skala berisi pernyataan *favorable*.

Hasil

Hasil uji coba skala prokrastinasi akademik memiliki reliabilitas sebesar 0,847, skala regulasi diri diperoleh reliabilitas sebesar 0,882 dan kepercayaan diri

akademik mendapatkan reliabilitas sebesar 0,852. Data penelitian yang sudah didapatkan kemudian dihitung dengan SPSS versi 20.0. Hasil dari penelitian ini mendapatkan nilai KS-Z = 1,224 dengan taraf signifikan 0,100, sehingga dinyatakan bahwa $(0,100 > 0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data variabel prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan kepercayaan diri akademik distribusi normal.

Hasil perhitungan uji linieritas regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh F_{linear} sebesar 105,938 yaitu taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik memperoleh F_{linear} sebesar 188,035 yaitu taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa hubungan kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier. Uji multikolinieritas pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada nilai *tolerance* sebesar 0,306 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,1 dan nilai (VIF) sebesar 3,269 yang berarti hasil tersebut < 10 . Hasil tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan multikolinieritas pada variabel bebas model regresi.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan yakni uji perbedaan laki-laki dan perempuan prokrastinasi akademik untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa organisator laki-laki atau perempuan di organisator UNISSULA. Uji ini menggunakan teknik *independent sample t-test*, kemudian dari hasil analisis yang dilakukan didapatkan $t=2,027$ dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,044 ($p < 0,05$) dengan rata-rata skor 53,01 untuk laki-laki dan 50,24 untuk perempuan. Hasil yang didapatkan dari analisis ini mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik untuk laki-laki dan perempuan atau bisa disebut dengan homogen.

Diskusi

Tujuan adanya penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri, kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa organisator UNISSULA. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $R = 0,451$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dan kepercayaan diri akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa organisator UNISSULA. Sumbangan efektif regulasi diri dan kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar $44,8\%$.

Persamaan garis regresi memiliki tujuan untuk mengetahui nilai prediksi variabel-variabel, baik pada variabel bebas dan tergantung. Hasil koefisien prediktor regulasi diri didapatkan $-0,180$ dan kepercayaan diri akademik sebesar $-0,344$ dengan nilai konstan $104,000$. Persamaan garis regresi yang diperoleh $Y = -0,180X_1 + -0,340X_2 + 104,000$ sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri dan kepercayaan diri akademik maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Analisis korelasi parsial dalam penelitian ini memiliki hasil uji hipotesis antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dengan diperoleh $r_{x_1y} = -0,167$ dengan sigifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar $43,3\%$. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Uji hipotesis juga dilakukan antara variabel kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik sehingga dapat diperoleh hasil $r_{x_2y} = -0,332$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,005$). Kepercayaan diri akademik mempunyai sumbangan efektif sebesar $38,0\%$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan

antara kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi diri dan kepercayaan diri akademik yang dimiliki mahasiswa organisator maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan dan analisis data yang sudah dilakukan, maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara peran regulasi diri dan peran kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik.
- b. Ada hubungan positif antara peran regulasi diri dengan prokrastinasi akademik organisator mahasiswa, sehingga hipotesis diterima. Berdasarkan hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.
- c. Ada hubungan negatif antara peran kepercayaan diri akademik dengan prokrastinasi akademik organisator mahasiswa, sehingga semakin tinggi kepercayaan diri akademik yang dimiliki organisator mahasiswa maka akan semakin turun tingkat prokrastinasi akademiknya.

Daftar Pustaka

- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 245–259.
- Arjanggi, R. (2011). *Sikap Terhadap Materi Belajar Berbasis Komputer dan Interaksi Dosen-Mahasiswa sebagai Prediktor Student Active Learning di Perguruan Tinggi*. July.
- Arjanggi, R., Hartono, Adnjani, M. D., & Sholihah, H. (2020). Validating the behavioural academic confidence scale for Indonesia college students.

International Journal of Innovation, Creativity and Change, 11(12), 688–700.

Darmawan, G. P. N. (2018). Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2).

Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

Ferrari, J. R., L. Jhonson, J., & G. McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. Springer US.

Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2014). Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.24036/02014312978-0-00>

Rohmatun, & Taufik. (2014). Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(1), 47–54.

Sander, P., Stevenson, K., & Jones, T. I. M. (2011). A Validation of the Academic Behavioural Confidence Scale with Spanish Psychology Students. 10(1), 11–24.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Thomas, C. R., & Gadbois, S. A. (2007). Academic self-handicapping: The role of self-concept clarity and students' learning strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 101–119. <https://doi.org/10.1348/000709905X79644>