

Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik

Lisna Wati

Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Email: Lisna.wati@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 2 Agustus 2021

Revised 16 Agustus 2021

Accepted 30 Agustus 2021

Keywords:

Self regulation;

Conformity;

academic procrastination

ABSTRACT

This study aimed to determine the impact of self regulation and conformity on academic procrastination in English literature students of Mulawarman University. This study used quantitative approach. Research subject consist of 80 student that chosen using purposive sampling method. Data collection method used in this study is self regulation, conformity and academic procrastination scale. Research result showed that (1) there is significant impact of self regulation and conformity on academic procrastination with F value = 5.466, $R^2 = 0.179$ and P value = 0.007. (2) there is significant negative impact of self regulation on academic procrastination with (β)= 0.220, t = 2.033 and p value = 0.035. (3) there is a significance impact of conformity on academic procrastination with (β) = 0.442, t = 3.288 and p value = 0.002. contribution of self regulation and conformity on academic procrastion in English literature students of Mulawarman University amounted to 17.9 percent.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan Konformitas terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sastra inggris Universitas Mulawarman. Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini. Subjek penelitian berjumlah 80 mahasiswa yang menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala regulasi diri, konformitas, dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik yaitu dengan nilai F = 5.466. $R^2 = 0.179$ dan P = 0.007. (2) Pada regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik terdapat pengaruh negative dengan nilai Beta = 0.220, t = 2.033 dan p = 0.035 (3) pada konformitas terhadap prokrastinasi akademik terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai beta = 0.442, t = 3.288 dan p = 0.002. kontribusi pengaruh regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 17.9 persen.

Kata kunci

Regulasi diri;

Konformitas;

Prokrastinasi Akademik

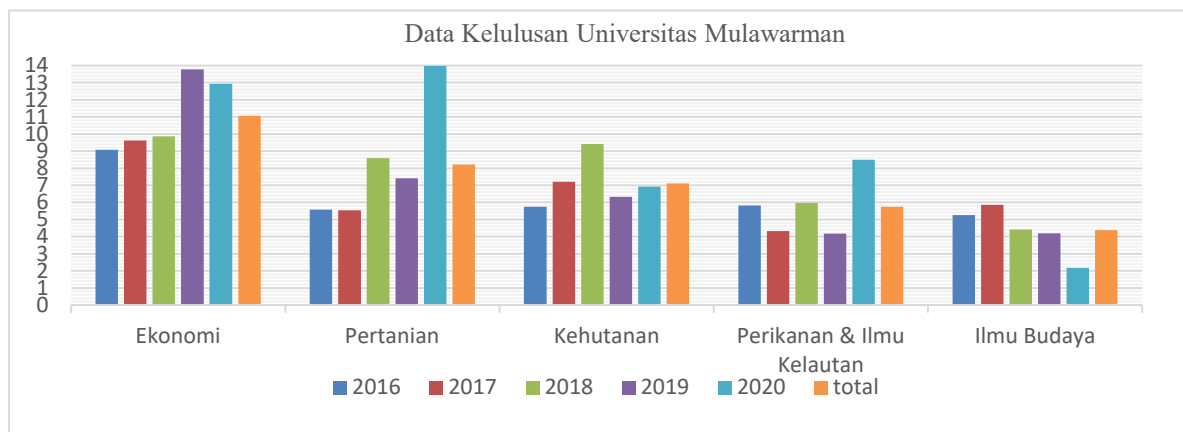
LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang belajar di universitas untuk memperoleh gelar sarjana. Menurut peraturan pemerintah republik indonesia No.12/2012, mahasiswa didefinisikan sebagai mahasiswa yang telah terdaftar dan belajar diperguruan tinggi. Mahasiswa Sebagai intelektual, mahasiswa memiliki status tertinggi dalam jenjang pendidikan dan harapan untuk membangun negara yang lebih baik dimasa depan. Mahasiswa

sebagai subjek dalam menuntut ilmu diperguruan tinggi atau universitas tentunya memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam studinya (Siswoyo,2007).

Berdasarkan data persentase kelulusan mahasiswa di universitas mulawarman khususnya difakultas ekonomi, pertanian, kehutanan, perikanan, dan ilmu kelautan, dan ilmu budaya merupakan fakultas yang memiliki persentase lkelulusan mahasiswa terendah dari tahun 2016 sampai dengan tahun 2020.

Tabel 1. Data Persentase Kelulusan mahasiswa Universitas Mulawarman



Sumber: Data bagian Biro Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Mulawarman

Nyatanya, banyak mahasiswa yang masih menunda penyelesaian tugas. Individu dituntut untuk menyelesaikan tugasnya, dan mereka merasa enggan atau malas mengerjakannya. Gejala perilaku ini biasa disebut penundaan. Penundaan adalah tren, ini akan menunda dimulainya atau penyelesaian seluruh pekerjaan, tetapi akan melakukan aktivitas tidak berguna lainnya. (Azar,2012)

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan hasil skrining, menunjukan jumlah subjek sesuai dengan jumlah aitem pernyataan yang telah diberikan jawaban "YA" bahwa mahasiswa Sastra Inggris Universitas Mulawarman yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi

berjumlah 144 mahasiswa dari 256 mahasiswa.

Penelitian dilakukan oleh Aziz, 2015 tentang prokrastinasi mahasiswa Pascasarjana Universitas Islam Negeri Malang menunjukkan bahwa 17% mahasiswa mempunyai tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 70% mempunyai tingkat prokrastinasi tingkat akademik sedang dan 13% mempunyai tingkat prokrastinasi akademik rendah. Menurut (Ferrari,1995) akibatnya penundaan berulang bertindak sebagai pelarian, dan akhirnya jatuh ke dalam roda penundaan. Prokrastinasi dipengaruhi oleh factor eksternal yaitu teman sebaya. Individu yang sangat patuh terhadap lingkungan akan berusaha untuk

menjadi sama dengan teman-temannya dan memiliki pengendalian diri yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara DN menyatakan bahwa seringkali lambat atau cenderung terlambat dalam mengerjakan tugas akademiknya. Kemudian hal ini dianggap sebagai waktu pengumpulan yang lama sehingga DN dapat melakukan pekerjaannya ketika waktu misi atau sebuah tugas saat mendekat, sehingga mengakibatkan DN mendapatkan nilai tidak tuntas dalam mata kuliah tertentu dan mengulang mata kuliahnya. Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa sulitnya disiplin diri memiliki kecenderungan mempengaruhi tingkat keterlambatan akademik. Pengaturan diri menekankan pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar.

Berbeda dengan TH, ia seringkali keterlambatan dalam mengirimkan tugas karena mengikuti teman lain. Selain itu, juga menunda melakukan hal lain lebih menarik karena ajakan teman. Ia pun menegaskan bahwa dirinya selalu kompak dalam melakukan berbagai hal. Suatu bentuk pengaruh social di mana individu mengubah sikap atau perilaku menurut norma kelompok, meskipun secara tidak langsung diharuskan untuk mengikuti apa yang dilakukan kelompok tersebut. Konformitas merupakan penyesuaian individu terhadap lingkungan sosialnya Baron dkk (dalam Sarwono 2009).

Urgensi pada penelitian ini adalah tingkat kelulusan mahasiswa yang rendah hal ini dapat dijelaskan salah satunya dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan para mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk menunda melakukan tugas akademiknya dengan mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan. Hal tersebut didasarkan pada penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Mawardi, 2009) tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis,

penelitian ini menunjukkan mahasiswa semester akhir melakukan penundaan terhadap skripsinya karena ada aktivitas lain seperti kegiatan organisasi yang mengakibatkan terlambatnya kelulusan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada latar belakang penelitian, instrument, landasan teori, objek penelitian, alat dan analisis data. Peneliti diatas memiliki hubungan variabel dukungan keluarga prokrastinasi kademik pada mahasiswa dengan dukungan keluarga sedangkan penelitian ini memiliki variable pengaruh regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sastra inggris universitas mulawarman.

Prokrastinasi

Fibriani (2009) megatakan bahwa prokrastinasi merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas yang berhubungan dengan tuas akademik, kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang.

Regulasi Diri

Masril (2011) mengemukakan pendapat mengenai regulasi diri sebagai upaya-upaya individu atau keompok untuk mengubah dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakannya. Seperangkat perilaku yang digunakan secara fleksibel untuk membimbing, memonitor dan mengarahkan kinerja seseorang untuk sukses dalam meraih tujuannya.

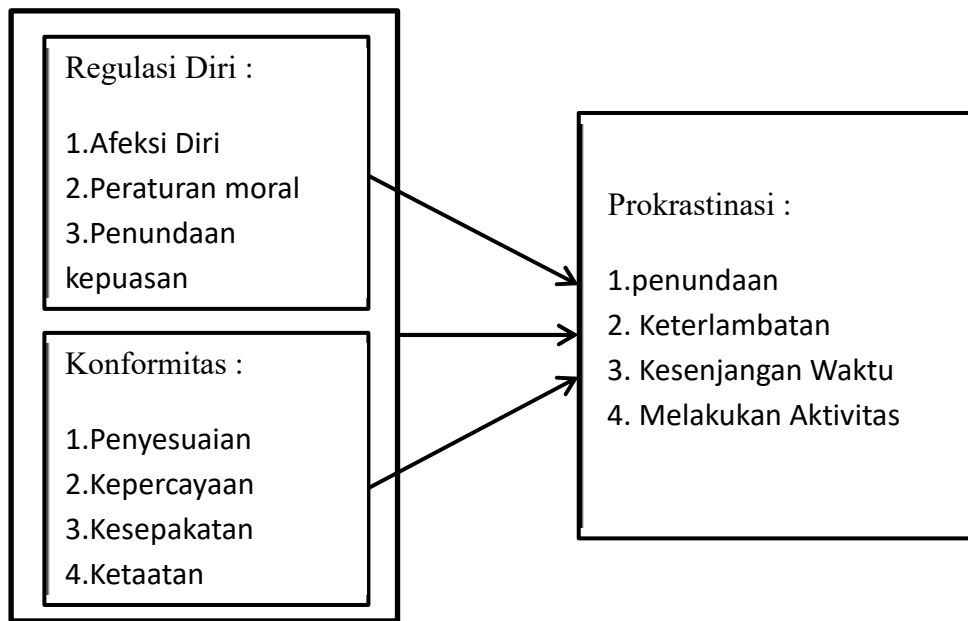
Konformitas

Myers (2012) mendefisikan konsistensi sebagai tidak hanya didasarkan pada perilaku atau tindakan orang lain, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku kelompok. Konformitas adalah perilaku atau cara berfikir yang berbeda dari apa yang biasanya itu dilakukan oleh individu itu

sendiri. Oleh karena itu, konformitas adalah perubahan perilaku, keyakinan, atau pola pikir agar dapat bergaul dengan orang lain secara harmonis.

Penundaan pribadi dapat menjadikannya kebiasaan, dan orang yang sering menunda akan menyebabkan penundaan lebih lanjut dan ruang lingkup penundaan. Pertanyaan tentang bagaimana

berbagai aspek pengaturan diri sering mempengaruhi akademisi seseorang semakin memperkuat ini. Hal ini dapat digambarkan dengan perilaku pribadi yang sesuai dengan norma, nilai, kebiasaan, dan harapan kelompok teman yang ada. Oleh karena itu dalam penelitian ini, kerangka penelitian dapat disusun sebagai berikut :



Gambar 1. Konsep Kerangka Berpikir

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini yang telah diuraikan di atas adalah untuk melihat pengaruh kedua antara variabel regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sastra inggris universitas mulawarman. Diharapkan juga penelitian ini dapat membawa manfaat untuk memperluas wawasan serta merubah pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan khususnya dapat memberikan informasi dan kajian pemikiran tentang pengaruh prokrastinasi akademik terhadap regulasi diri dan konformitas, terkhusus mahasiswa dan bagi perguruan tinggi universitas mulawarman, serta sebagai acuan bagi

mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) metode kuantitatif digunakan untuk mempelajari populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan alat penelitian, analisis data bersifat statistic, dan tujuannya untuk menguji hipotesis digonahotesis. Kelebihan metode kuantitatif adalah dapat mengumpulkan data dalam jumlah besar dari orang yang diwawancara yang tersebar di berbagai tempat dalam waktu yang singkat.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa jurusan sastra inggris universitas mulawarman yang berjumlah 256 individu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel yang akan memberikan kesempatan yang sama kepada setiap elemen atau anggota populasi yang akan dipilih sebagai sampel. Untuk pemilihan sampelnya ditentukan dengan pertimbangan (Sugiyono, 2015).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Mulawarman Adapun kriteria dari sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa sastra inggris universitas mulawarman angkatan 2017 dan 2018 yang berjumlah 80 mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi meliputi empat aspek yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu, dan melakukan aktivitas berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh (Ferari, 1995).

Metode Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data untuk dipakai dalam penelitian ini adalah alat pengukuran atau instrument. Menggunakan teknik uji coba terpakai Pengumpulan data pada penelitian ini ke pada 80 mahasiswa sastra inggris universitas mulawarman. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala *likert*. (Sugiyono (2015) Terdapat tiga macam skala *likert* dalam penelitian ini yaitu skala regulasi diri, konformitas dan prorastinasi akademik Ketiga Skala ini menggunakan penilaian modifikasi skala *likert* yang dikelompokkan menjadi

pernyataan disukai dan tidak disukai, dan digunakan empat alternative jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan empat pilihan jawaban dibuat demikian agar subyek berpendapat tidak bersikap netral atau tidak berpendapat (Hadi, 2004).

Skala prokrastinasi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferari dkk., (1995) yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu, dan melakukan aktivitas . Kemudian pada skala regulasi diri terdiri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (zimmerman 2008) yaitu: efikasi diri, penundaan kepuasan dan peraturan moral. Adapun skala konformitas yang disusun oleh (Taylor dkk, 2016) terdiri dari aspek peniruan, penyesuaian, kepercayaan, kesepakatan, dan ketaatan.

Teknik Analisis Data

Berdasarkan penelitian ini, Analisis data yang digunakan dalam analisis regresi berganda digunakan untuk dapat mengetahui seberapa besar adanya pengaruh variabel independen (regulasi diri dan konformitas) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik). Oleh karena itu, sebelum melakukan analisis data untuk terlebih dahulu akan dilakukan pengujian hipotesis yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji homoskedastisitas, dan uji autokorelasi, Sebelum dilakukan analisis data. Semua data ini diolah dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) menggunakan versi 25.0 for windows.

Penelitian ini menggunakan beberapa pengujian hipotesis yaitu, pengujian hipotesis model penuh dan bertahap, pengujian hipotesis multivariate model penuh dan parsial serta pngujian hipotesis model *stepwise* dan regresi model akhir.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X

(regulasi diri dan konformitas) terhadap variabel Y (prokrastinasi akademik). Berikut hasil uji regresi model penuh di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Prokrastinasi Akademik (Y)				
Regulasi Diri (X ₁)	5.466	3.11	0.179	0.007
Konformitas (X ₂)				

Tabel 2 menunjukkan bahwa F hitung lebih besar dari F tabel, sehingga menerima asumsi utama penelitian ini, hipotesis mayor untuk penelitian ini juga diterima yaitu nilai

R² 0,179 yang berarti kontribusi pengaruh dampak variabel X menjadi 17.9% dari variabel Y. Maka dapat dilihat analisis regresi model stepwise:

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Regulasi Diri (X ₁)				
Prokrastinasi Akademik (Y)	0.220	2.033	1.675	0.035
Konformitas (X ₂)				
Prokrastinasi Akademik (Y)	0.422	3.288	1.675	0.002

Tabel 3 berdasarkan T hitung (2.033) > pada variabel X₁ terhadap Y skala T tabel (1.675) dan p (0.035) < 0.05 yaitu memiliki pengaruh signifikan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian variabel X₂ terhadap Y dengan hasil T hitung (3.288) > skala T tabel (1.675) dan p (0.002) < 0.05 artinya memiliki pengaruh positif yang signifikan variabel konformitas terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan nilai beta diketahui bahwa regulasi diri terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel regulasi diri dan variabel konformitas terhadap variabel prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. Selain dari itu hasil analisis regresi model penuh menunjukkan F hitung lebih besar dari F tabel hingga hipotesis utama penelitian ini diterima, pengaruh variabel regulasi diri dan

konformitas terhadap prokrastinasi akademik sebesar 17.9%.

Pada analisis regresi secara bertahap dapat dilihat yaitu variabel regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang diwujudkan dengan nilai T hitung yang lebih besar dari T tabel. Dapat dikatakan signifikan, semakin tinggi derajat regulasi diri, maka semakin prokrastinasi akademik tidak dilakukan sebaliknya semakin rendah derajat regulasi diri maka semakin tinggi derajat prokrastinasi akademik.

(Hendrianur, 2015) mengemukakan bahwa dalam sebuah penelitian ditemukan adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi dalam aspek pribadi yang mempengaruhi seseorang, salah satunya disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi diri. (Kendemir, 2014) menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai kegiatan yang menunda kewajiban akademik, seperti mempersiapkan ujian dan kadang-kadang atau sering menunda pekerjaan rumah.

Kemudian dari hasil menunjukkan analisis regresi bertahap variabel nilai konsisten, t hitung lebih besar dari pada t tabel. Hal ini menjadi dasar diterimanya hipotesis ini. yaitu terdapat pengaruh antara regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. kemudian, semua hipotesis minor didalam penelitian ini menunjukkan hasil diterima yaitu adanya pengaruh antara konformitas terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sastra inggris universitas mulawarman, mengindikasikan bahwa semakin tinggi konformitas, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.

Sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik. penelitian Ajzen (dalam wahyuni, 2015) menyebutkan bahwa faktor dari lingkungan juga dapat menyebabkan mahasiswa menunda studinya, salah satunya adalah konformitas terhadap teman. (john D. Santrock, 2007) menjelaskan bahwa keinginan individu yang ingin diterima oleh kelompoknya akan menyebabkan individu tersebut melakukan apa saja dan hal tersebut dapat membuat perilaku individu tersebut konsisten untuk diterima oleh kelompoknya. Jika seorang individu sudah terikat dengan sekelompok teman, biasanya orang ini akan selalu mengikuti apa yang diinginkan kelompok tersebut.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini yang dinyatakan bahwa regulasi diri dan konformitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sastra inggris universitas mulawarman.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil statistik dan uraian pembahasan disimpulkan bahwa menerima

hipotesis utama pada penelitian ini, regulasi diri dan konformitas berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi derajat konformitas maka semakin tinggi derajat regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, regulasi diri berdampak pada keterlambatan akademik mahasiswa, yaitu semakin regulasi diri maka semakin sedikit prokrastinasi akademik yang akan terjadi. Disisi lain, semakin rendah tingkat regulasi diri semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Dan disisi lain, konformitas berdampak pada prokrastinasi akademik, yaitu semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi derajat prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri, semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa.

Saran

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah dikemukakan dapat beberapa saran atas proses dan hasil penelitian ini, Mahasiswa terutama mereka yang memiliki prokrastinasi akademik, sebaiknya mahasiswa perlu meningkatkan kualitas akademiknya dengan membiasakan diri tidak menunda pekerjaan serta melatih kemampuan rasa menjadi individu yang memiliki tanggung jawab, memiliki kepercayaan diri, berinisiatif serta mampu mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai macam masalah yang berkaitan dengan aspek peniruan yaitu tidak bergantung pada lingkaran pertemanan yang dimiliki sehingga dapat menyesuaikan diri dan mampu memahami peraturan moral yang baik sebagai mahasiswa.

Mahasiswa diharapkan mampu mengurutkan prioritas yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan kegiatan akademik dengan pertimbangan harus kembangkan jadwal untuk mengumpulkan pekerjaan rumah, sehingga menghindari kecenderungan untuk menunda dapat

dihindari untuk menyadari bahwa ini adalah sebuah keharusan dan kebutuhan untuk diri sendiri.

Selanjutnya bagi perguruan tinggi untuk dapat menyelenggarakan program-program yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik baik kegiatan akademik maupun non akademik, menjadi masukan untuk lebih diperhatikan mahasiswa dalam perilaku prokrastinasi. Kemudian bagi peneliti yang akan datang apabila tertarik untuk melakukan penelitian pada subjek yang berbeda, peneliti berharap mereka dapat meninjau dampaknya yang mempengaruhi prokrastinasi akademik sehingga menambah pengetahuan dan wawasan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjen, I. (2015). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211. Doi: 10.1016/0749-5978(91)90020
- Azar, F. S. (2013). *Self efficacy, achievement motivation, and academic procrstination as predictors of academic performance. US-China Education Review*.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. cambridge: Da Capo Press
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fibriana, Rin. (2009). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan dukungan sosial*. Di akses 15 November 2019 dari <http://etd.eprints.ums.ac.id/6240/pdf>
- Hendrianur. (2015). Hubungan dukungan sosial dan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi*,3(2), 528-542.
- Kendemir, M. (2014) . The predictors of academic procrastinations: Responsibility, Attributional Styles Regarding Success/Failure, and Beliefs in academic Self-Efficacy. *Educational and science*, 39 : 39-171
- Masril. (2011). *Konseling regulasi-diri berbasis teori pilihan*. Makalah disajikan dalam Seminar dan Workshop Internasional, UPI Bandung, 29-30 Oktober.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi sosial jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J. W (2007). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga
- Siswoyo D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: Buku kompas.
- Taylor, E.S, Peplau, L.A & Sears, D.O. (2009). *Psikologi sosial (Edisi ke XII)*. Jakarta: Kencana Prenanda Media Grup
- Sugiono. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabet.