

# *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir

Harjoni<sup>1✉</sup>, Alimuddin<sup>2</sup>, Nur Asiah<sup>3</sup>

(1) Prodi Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, IAIN Lhokseumawe, Aceh

(2) Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh

(3) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung

✉ Corresponding author

([harjonidesky@iainlhokseumawe.ac.id](mailto:harjonidesky@iainlhokseumawe.ac.id))

## Abstrak

Proses penyelesaian skripsi sering sekali tidak sesuai dengan harapan. Tujuan penelitian ini. pertama, menguraikan permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe; kedua, menguraikan penerapan dari program pemberdayaan Self-Regulated Learning kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi; dan ketiga, menguraikan dampak dari adanya penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan PAR digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi terjadi disebabkan adanya persepsi dan anggapan bahwa skripsi merupakan pekerjaan yang sulit, pekerjaan yang berat, dan adanya ketakutan gagal dalam penyelesaian skripsi; Penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning dilakukan melalui proses yang mampu melahirkan dan menggerakkan serta mendorong lahirnya perilaku, kognisi, dan afeksi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi secara sistematis yang berorientasi ke arah pencapaian tujuan, proses-proses tersebut terdiri dari observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri; dan dampak adanya penerapan program pemberdayaan Self-Regulated Learning bagi mahasiswa menunjukkan telah berhasil.

**Kata Kunci:** *Self-Regulated Learning, Prokrastinasi Penyelesaian Studi, Mahasiswa*

## Abstract

The study completion process often does not meet expectations. The purpose of this research. first, to describe the problem of procrastination in completing a thesis experienced by students at the Sharia Faculty of IAIN Lhokseumawe; second, to explain the implementation of the Self-Regulated Learning empowerment program for students who experience procrastination problems; and third, explain the impact of implementing the Self-Regulated Learning empowerment program. Qualitative research methods with a PAR approach were used in this research. The results of the research show that the problem of procrastination in completing a thesis occurs due to the perception and assumption that a thesis is difficult work, hard work, and the fear of failure in completing the thesis; The implementation of the Self-Regulated Learning empowerment program is carried out through a process that can give birth and mobilize and encourage the birth of behavior, cognition and affection in students who experience systematic procrastination which is oriented towards achieving goals, these processes consist of self-observation, self-decision and reflection self; and the impact of implementing the Self-Regulated Learning empowerment program for students shows that it has been successful.

**Keywords:** *Self-Regulated Learning, Procrastination of Study Completion, Higher Education Students*

## PENDAHULUAN

Keberadaan dari mahasiswa yang berkualitas, pada prinsipnya dapat membawa dan memberikan kemajuan bagi bangsa ini. Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa sehingga tolak ukur kemajuan bangsa terletak pada pendidikan yang diperoleh (Vardia & Kamillah, 2023). Disisi lain, ada beragam amanah yang diberikan kepada mahasiswa dalam proses belajar salah satunya menyelesaikan studi akhir atau skripsi. Skripsi merupakan suatu syarat yang harus dipenuhi untuk menentukan layak tidaknya mereka mendapatkan gelar kesarjanaan S-1. Proses penyelesaian studi tidak singkat dan memerlukan waktu yang cukup panjang, dan dalam prosesnya juga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit (Sawitri & Widiyasavitri, 2021).

Terkait dengan hal tersebut, biasanya mahasiswa diberikan waktu untuk penyelesaian skripsi dalam jangka waktu kurang lebih enam bulan. Namun, tidak dapat dipungkiri, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari waktu yang ditetapkan untuk mengerjakan skripsi (Lakuana & Anisa, 2022). Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang ditentukan kemudian mengalami keterlambatan kelulusan karena pengerjaan skripsi yang tidak selesai. Salah satu penyebab mengapa skripsi mahasiswa tidak selesai dalam waktu yang ditentukan adalah karena adanya ketidaksiplinan dan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Perilaku tidak disiplin waktu, yang dalam literatur ilmiah psikologi disebut dengan prokrastinasi (*procrastination*), menjadi masalah substansial pada mahasiswa (Pertiwi, 2020).

Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi adalah kecenderungan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan karya tulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Definisi prokrastinasi secara umum dipahami sebagai hal yang dilakukan secara sadar. Perilaku prokrastinasi memberikan dampak negatif bagi pelakunya, baik itu kerugian materiil maupun immaterial (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Prokrastinasi pengerjaan skripsi memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Astuti et al., 2021). Perilaku prokrastinasi disisi lain, juga menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas atau etos kerja pelaku sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Mastuti, 2009). Prokrastinasi berhubungan dengan berbagai fungsi kognitif, afektif dan motivasional pada mahasiswa (Magalhães et al., 2021) dimana fungsi kognitif berkaitan dengan kemampuan memahami tujuan dan usaha yang perlu dilakukan, fungsi afeksi berkaitan dengan keyakinan untuk dapat menyelesaikan skripsi, dan fungsi motivasional berkaitan dengan keinginan untuk menyelesaikan skripsi (Sanecka, 2022).

Saat ketiga fungsi kognitif ini bermasalah, maka perilaku prokrastinasi dapat muncul yang ditandai dengan keengganan untuk menyelesaikan tugas, dalam hal ini berupa tugas akhir perkuliahan atau skripsi (Vermunt & Van Rijswijk, 1988). Perilaku prokrastinasi sering kali melahirkan keengganan dan penundaan pengerjaan tugas, dan perilaku ini dapat dikurangi dengan suatu kondisi yaitu mengaktifkan dan mengendalikan metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam belajarnya yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan (Bjork & Bjork, 2019). *Self-regulated learning* (SRL), dikembangkan dalam bentuk pelatihan sebagai treatment untuk mengatasi masalah prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa (Nicol & MacFarlane-Dick, 2006).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa akhir yang belajar di kampus IAIN Lhokseumawe yaitu mahasiswa akhir Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe. Dipilihnya kampus ini tidak lain karena adanya kecenderungan selama dua tahun ini menunjukkan mahasiswa studi akhir di IAIN Lhokseumawe dalam menyelesaikan skripsinya melebihi batas waktu yang telah ditetapkan. Karena itu, menurut peneliti, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi ini perlu diberikan pelatihan *self regulated learning*.

Pandangan tersebut berdasarkan pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dari seseorang sangat dipengaruhi oleh kurangnya kemampuannya untuk menetapkan aturan bagi dirinya sendiri dan menjalankannya, sehingga perlu diberi metode intervensi berupa pelatihan mengenai bagaimana melakukan regulasi diri (Panadero & Alonso-Tapia, 2014). Disamping itu, penelitian dan pengabdian yang difokuskan untuk peningkatan kualitas mahasiswa sangat penting dilakukan mengingat akreditasi prodi, jurusan, fakultas maupun lembaga. Karena itu, pengabdian ini hadir dalam rangka menemukan jawaban atas rentetan permasalahan yang ada tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah dari pengabdian ini, maka tujuan penelitian ini adalah: *pertama*, untuk menguraikan permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa IAIN Lhokseumawe; *kedua*, menguraikan pemberdayaan kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi melalui penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning*; dan *ketiga*, untuk menguraikan dampak dari adanya penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning*.

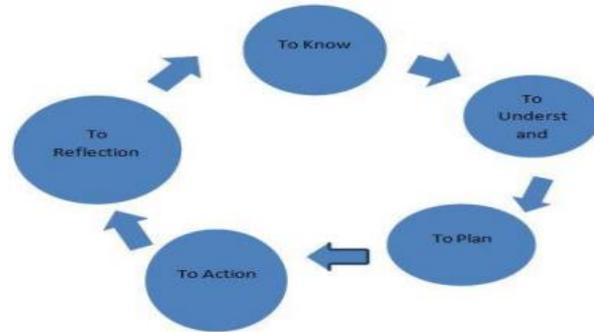
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tipe metode *Participatory Action Research* (PAR), yakni Eksplanatif. PAR Eksplanatif memfasilitasi komunitas/masyarakat untuk berpartisipasi dalam menganalisis kebutuhan, permasalahan, dan solusinya sebelum merencanakan aksi transformatif. Untuk mengumpulkan data lapangan dan menganalisisnya, PAR memiliki metode berbagi cerita (*sharing*), wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion/FGD*) (Rahmat & Mirnawati, 2020).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa syariah yang sedang mengerjakan skripsi di IAIN Lhokseumawe. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut : Mahasiswa Fakultas Syariah yang masih aktif (tidak dalam masa cuti); Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari 1 semester; dan Mahasiswa dengan kategori skor sedang, tinggi atau sangat tinggi pada skala prokrastinasi penyelesaian skripsi. Dan untuk mendapatkan gambaran mengenai prokrastinasi penyelesaian Skripsi mahasiswa tingkat akhir, maka pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala prokrastinasi

penyelesaian skripsi. Adapun indikator yang digunakan mengacu pada indikator prokrastinasi (Dewitte & Schouwenburg, 2002), yaitu : (a) Suka menunda; (b) Lamban dalam menyelesaikan skripsi; (c) Adanya kesenjangan waktu dalam menyelesaikan skripsi; dan (d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan skripsi.

Pemilihan metode PAR dalam penelitian dalam rangka mahasiswa dapat memahami masalah yang mereka hadapi dan memilih Solusi yang tepat menurut mereka sesuai dengan situasi, kondisi dan kemampuan yang mereka miliki, sehingga lahir Solusi yang tepat bagi mereka minimal mengetahui masalah yang mereka hadapi (Kinicki & Fugate, 2020). PAR dilakukan dengan siklus yang dikenal dengan istilah KUPAR (to Know, to Understand, to Plan, to Action dan to Reflection). (Rahmat & Mirnawati, 2020).



Gambar 1. Siklus Participatory Action Research

Data yang diperoleh di lapangan, dianalisis dalam bentuk deskriptif kualitatif, dengan tujuan mendeskripsikan temuan dari penelitian. Analisis data dilakukan dengan cara *interpretative understanding*. Maksudnya peneliti melakukan penafsiran data dan fakta yang ada kaitannya dengan permasalahan penelitian. Model analisis data interaktif menekankan pengaturan data yang digunakan sebagai model dalam pengumpulan data, pengaturan data. Cara analisis data yang digunakan peneliti adalah model interaktif Miles dan Huberman didasarkan empat proses yang berlangsung secara interaktif (Moleong, 2017), yaitu: Pengumpulan dan pengambilan; Reduksi data; Sajian data (*Data display*); dan Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*).

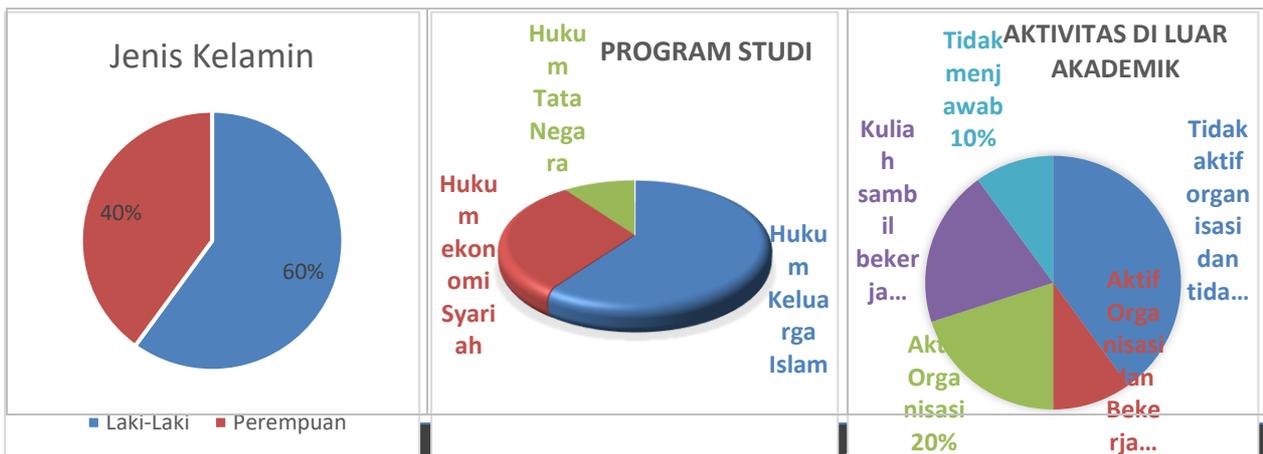
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi**

Mahasiswa yang dalam pengerjaan skripsi dengan kurun waktu lebih dari dua semester dapat dikatakan prokrastinasi. Prokrastinasi skripsi dapat dijabarkan sebagai permasalahan yang dihadapi selama penulisan skripsi yang dialami oleh para mahasiswa saat penyelesaian skripsi yang dalam pengerjaannya melebihi batas waktu yang ditentukan atau saat pengerjaannya mahasiswa mengalami kejenuhan sehingga menunda menyelesaikan (Wulan & Abdullah, 2014) .

Mahasiswa yang kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi skripsi, mengalami permasalahan yang berkaitan dengan skripsi misalnya saat pengerjaan skripsi mahasiswa membutuhkan waktu yang cukup lama, mahasiswa menganggap skripsi menjadi beban hidup, takut ketika hasil skripsinya tidak sesuai ekspetasi saat diujikan didepan para dosen, mengalami kesulitan dalam management waktu dengan aktivitas lain.

Data deskriptif dalam penelitian ini memberikan beberapa informasi tentang keadaan responden yaitu mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang digambarkan melalui jenis kelamin, jurusan, aktivitas di luar akademik (organisasi, kuliah dan bekerja)



<b>Gambar 2. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin</b>	<b>Gambar 3. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Program Studi</b>	<b>Gambar 4. Diagram Lingkaran Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik</b>
--	--	---

Sumber: Data Primer (Diolah), 2020

Berdasarkan gambar 2 diagram lingkaran di atas menunjukkan responden dalam penelitian ini lebih banyak laki-laki, yaitu sebanyak 6 mahasiswa (60%) sedangkan sisanya 4 mahasiswai(40%) merupakan mahasiswa Perempuan.

Berdasarkan gambar 3 diagram lingkaran diatas, deskripsi mahasiswa menurut program studi, dari 10 mahasiswa Fakultas Syariah yang menjadi subyek penelitian, menunjukkan ada 6 atau (60%) dari program studi Hukum Keluarga Islam, ada sebanyak 1 mahasiswa (10%) dari Hukum Tata Negara, dan ada sebanyak 3 mahasiswa (30%) dari prodi Hukum Ekonomi Syariah. Berdasarkan diagram diatas jumlah responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa prodi Hukum Keluarga Islam.

Berdasarkan gambar 4 diagram lingkaran diatas, hasil klasifikasi responden menurut aktivitas mahasiswa dalam organisasi dari 4 responden menunjukkan 4 mahasiswa (40%) tidak aktif organisasi dan tidak bekerja, 1 mahasiswa (10%) aktif organisasi dan bekerja, 2 mahasiswa (20%) aktif organisasi, dan 2 mahasiswa (20%) kuliah sambil bekerja, dan sisanya 1 mahasiswa (10%) tidak memberikan jawaban. Dari diagram diatas dapat diambil kesimpulan mayoritas mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe dalam penelitian ini tidak memiliki aktivitas di luar akademik yaitu 4 mahasiswa (40%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi, didapatkan permasalahan dalam menyelesaikan skripsi sebagai berikut:

**Tabel 1. Permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi**

No	Permasalahan Prokrastinasi	Keterangan
1	Skripsi merupakan pekerjaan yang sulit	
2	Skripsi merupakan pekerjaan yang berat	
3	Takut gagal dalam menyelesaikan skripsi	
4	Skripsi adalah sesuatu pekerjaan yang menguji kemampuan	
5	Skripsi menjadi satu satunya penilaian berhasil atau gagal nya akademik	

Sumber: Data primer (dianalisi), 2020.

Melalui tabel tersebut menunjukkan ada lima permasalahan prokrastinasi yang terjadi di Fakultas Syariah khususnya mahasiswa angkatan 2013/2014, yaitu: skripsi merupakan pekerjaan yang sulit, pekerjaan yang berat, takut gagal, adanya anggapan skripsi adalah sesuatu pekerjaan yang menguji kemampuan, bila skripsi tidak bagus maka dinilai tidak mampu dan sebagainya, juga ada anggapan bahwa skripsi menjadi satu satunya penilaian berhasil atau gagal nya akademik mahasiswa. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh pakar yaitu Ellis dan Knaus dalam Darwin & Rachmawati (2019) memberikan penjelasan penyebab tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah atau akademik (Setiawan & Faradina, 2018).

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi menilai bahwa skripsi merupakan pekerjaan atau tugas yang berat sebab apa yang ditulis atau diselesaikan mereka (skripsi) belum tentu bagus dan benar menurut membimbing. Kenyataan tersebut menurut Burka dan Yuen dalam Sari (2020) adalah *aversiveness of the task dan fear of failure* atau seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai. Ketakutan yang berlebihan untuk gagal ini sering diistilahkan dengan *fear of failure*. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik atas kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan (Ferrari & Olivette, 1994).

**Tabel 2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik**

No	Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	Keterangan
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi	
2	Keterlambatan mengerjakan tugas	
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan	

Sumber: Data primer (dianalisis), 2020.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademiki terjadi oleh 4 hal, yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu dan adanya aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini senada atau memperkuat teori yang disampaikan oleh Ferrari & Olivette (1994).

**Tabel 3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terjadi**

No	Faktor Penyebab Prokrastinasi	Keterangan
A	Faktor Internal	
1	Kondisi Fisik Individu	
2	Kondisi Psikologis	
B	Faktor Eksternal	
1	Gaya Pengasuhan Orang Tua	
2	Kondisi Lingkungan Sekitar Keluarga	
3	Kondisi Lingkungan Kampus	

Sumber: Data primer (dianalisis), 2020.

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan Permasalahan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe disebabkan dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi : a). Kondisi fisik individu, b). Kondisi psikologis individu. Selanjutnya faktor eksternal meliputi a). Gaya pengasuhan orang tua, b). Kondisi lingkungan sekitar dan lingkungan kampus.

#### **Penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa**

Bila dibandingkan perubahan sikap subyek penelitian sebelum mendapatkan program pemberdayaan *self-regulated learning* menunjukkan bahwa program ini memiliki pengaruh yang baik bagi subyek untuk menyelesaikan skripsinya. Bila dilihat dari penyebab prokrastinasi penyelesaian skripsi dan dikaitkan dengan unsur-unsur dalam program pemberdayaan *self-regulated learning*, maka dapat dilihat bagaimana kegiatan *self-regulated learning* dapat berpengaruh pada penurunan perilaku prokrastinasi. Berikut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 3. Hubungan Indikator Prokrastinasi dan Unsur Self-Regulated Learning**

No	Sasaran dalam pelatihan Self-Regulated Learning	Indikator Prokrastinasi
(1)	(2)	(3)
A	Mampu menentukan tujuan dan rencana	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi
B	Mampu melakukan pemantauan diri berkaitan dengan kemampuan diri dan keadaan lingkungan	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
C	Mampu melakukan kontrol diri, mengatasi godaan dari luar diri	Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual
D	Mampu melakukan evaluasi diri berkaitan dengan usaha yang dilakukan	Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Sumber: Data penelitian (dianalisis), 2020.

Unsur yang terdapat dalam kegiatan *self-regulated learning* yang kemudian dikembangkan menjadi sasaran dalam kegiatan pemberdayaan. Sasaran ini menjadi cara untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi, berkaitan dengan indikator perilaku prokrastinasi. Sasaran yang pertama berkaitan dengan tujuan dan rencana. Seorang prokrastinator dalam penyelesaian skripsi bermasalah pada tidak adanya

tujuan yang ditentukan dan tidak adanya rencana untuk melakukan usaha mencapai tujuan akademik yang seharusnya dicapai. Dalam kegiatan *self regulated learning* peserta mendapat pemahaman secara kognitif mengenai bagaimana membuat tujuan yang efektif dan bagaimana merancang rencana untuk pencapaiannya.

Tidak hanya itu, subjek juga diberi kesempatan merancang sendiri tujuan dan rencana untuk penyelesaian skripsi, sehingga usaha yang dilakukan lebih nyata. Subjek menjadi belajar untuk menjadikan penyelesaian skripsi sebagai prioritas, karena penetapan tujuan berkaitan dengan prioritas, seperti menurut Lakein (1997) jika individu memiliki tujuan tertentu, maka ia akan cenderung menjadikan tujuannya sebagai prioritas dibanding hal lainnya (Mursalim et al., 2020). Dengan memiliki tujuan dan rencana, individu akan belajar untuk merancang rencana kerja dan berusaha memenuhinya serta akan menjadikan penyelesaian skripsi sebagai kegiatan utama untuk dilakukan dibanding kegiatan lainnya (Supriyantini & Nufus, 2018).

Dengan demikian, unsur penetapan tujuan (1a) dalam *self-regulated learning* dapat mengintervensi indikator prokrastinasi penyelesaian skripsi, yaitu berkaitan dengan rencana kerja (2c) dan penentuan prioritas kegiatan penyelesaian skripsi (2d). Selain penentuan tujuan yang bermasalah, perilaku prokrastinasi sedikit banyak memang dipengaruhi oleh lingkungan individu, dalam hal ini berkaitan dengan faktor eksternal, yaitu lingkungan tempat individu berkuliah. Dari subjek diketahui bahwa beberapa penghambat yang berasal dari luar diri mereka, yakni tuntutan orang tua yang membuat tertekan, lingkungan tempat tinggal atau teman yang kurang mendukung untuk menyelesaikan skripsi dan dosen yang dirasa menghambat atau susah ditemui.

Hal seperti ini menjadi tantangan bagi individu yang menyelesaikan skripsi. Dalam program pemberdayaan *self regulated learning* subjek mendapat kesempatan belajar bagaimana memonitor hal-hal di luar diri dan di dalam diri yang dapat mendukung penyelesaian skripsinya, dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana melakukan monitoring diri. Monitoring diri (*Self monitoring*) diperlukan oleh seorang individu agar individu yang bersangkutan dapat menunjukkan performance yang sesuai dengan lingkungan di sekitarnya, termasuk di lingkungan akademik (Mastuti, 2009).

Secara umum, akan terjadi penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* dilakukan melalui proses yang mampu melahirkan dan menggerakkan serta mendorong lahirnya perilaku, kognisi, dan afeksi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi secara sistematis yang berorientasi ke arah pencapaian tujuan, proses-proses tersebut terdiri dari observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri

### **Dampak dari adanya penerapan program pemberdayaan *self-regulated learning* bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi.**

Berdasarkan penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe kepada subyek penelitian, yaitu: 1). Rahmad Wahyu, 2). Safriadi, 3). Muhammad Husen, 4). Muajir, 5). Khairul Nisa, 6). Amrizal, 7). Zulkifli, 8). Irma Yanti, 9). Nurmasyitah, dan 10). Murdani, menunjukkan keberhasilan, hal ini ditunjukkan bahwa subyek penelitian telah memiliki semangat dan motivasi untuk kembali menulis skripsi dan melakukan bimbingan; memiliki manajemen waktu dalam menyelesaikan bab-bab skripsi; tahu apa yang terpenting untuk dilakukan, yaitu menyelesaikan skripsi dan menunda pekerjaan lainnya untuk sementara; memiliki kontrol diri; dan disiplin.

Secara umum tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe berada pada kategori sedang. Hasil ini bermakna mahasiswa Fakultas Syariah masih melakukan penundaan pada tugas akademik dengan beralih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga pelaku mendapatkan akibat negatif atau merasa rugi atas perbuatannya itu.

Terkait hal tersebut peneliti merasa perlu menjalankan program pemberdayaan *self-regulated learning* kepada mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan ungkapan Winne (1997) yang menyatakan bahwa karakteristik dari siswa yang mempunyai regulasi diri dalam belajar diantaranya bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi dan mempunyai strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang telah dibuat, mengevaluasi hambatan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan (Ulum, 2016). Berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa mahasiswa yang mampu mengadopsi dan menguasai strategi *self-regulated learning* maka strategi tersebut dapat mereka terapkan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kenyataan ini, senada dengan pendapat Park dan Sperling (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kemampuan regulasi yang buruk (Park & Sperling, 2012). Kemampuan melakukan *self-regulated learning* merupakan faktor yang penting yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi akademik siswa (Steel, 2007). Ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan beberapa komponen penting dari *self-regulated learning*. Salah satu komponennya adalah kognitif yang dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dalam proses belajar (Wolters, 2003). Prokrastinasi dapat

terjadi apabila kurangnya kemampuan atau adanya ketidakmampuan individu dalam belajar berdasar regulasi diri (Laforge, 2005).

Hal tersebut juga didukung oleh Wolters (2003) yang menemukan bahwa prokrastinasi itu terjadi disebabkan rendah dan kurangnya kemampuan dalam belajar berdasar regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Hasil penelitian lain menunjukkan siswa akselerasi memiliki *self-regulated learning* yang tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah dengan prosentase 37,5% (Savira & Suharsono, 2013). Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-regulated learning* rendah maka diikuti tingginya prokrastinasi akademik dengan prosentase 43,8%. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian Koushki, Liaght dan Kamali (2014) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan *self-regulation* rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi diban-dingkan dengan individu yang memiliki keterampilan *self-regulation* tinggi (McNiel et al., 2003).

Oleh karena itu, mahasiswa yang menjalankan strategi ini akan dapat mengerjakan tugasnya dengan waktu yang cukup sehingga ia akan terhindar dari prokrastinasi akademik, yaitu membuang-buang waktunya untuk melakukan hal lain di luar tugasnya. Agar perubahan yang terjadi dapat terarah dan dapat dipertahankan maka aspek penguatan merupakan bagian penting, yang mana penguatan dapat dilakukan dengan cara merefleksikan dan mengenali keberhasilan. Mahasiswa akan memantau apakah dirinya sudah melaksanakan rencananya atau belum (performa). Mahasiswa juga dapat melihat sudah sampai mana hasil tugas yang telah dikerjakan. Terakhir, mahasiswa juga akan memantau apakah kondisi dirinya dan lingkungan membantunya untuk mengefektifkan proses pengerjaan tugasnya. Jadi, jika ada niat untuk melakukan prokrastinasi akademik, maka siswa akan menghindarinya sebab ia tahu mengenai kemajuan yang sudah dicapainya.

Perencanaan yang baik yang kemudian diimbangi dengan kemampuan implementasi dan strategi evaluasi yang sesuai akan membuat siswa mampu mengurangi kesalahan yang dilakukan dalam menggunakan waktu sehingga perilaku prokrastinasi yang biasa dilakukan akan menurun. Berbagai aspek tersebut mempengaruhi mahasiswa melakukan strategi *self-regulated learning* untuk mengurangi kebiasaan penundaan yang selama ini dilakukan (Ferrari & Olivette, 1994).

Maka dapat disimpulkan dampak dari adanya penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi. Berdasarkan penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* kepada mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Lhokseumawe yang menjadi subyek penelitian, yaitu: 1). Rahmad Wahyu, 2). Safriadi, 3). Muhammad Husen, 4). Muajir, 5). Khairul Nisa, 6). Amrizal, 7). Zulkifli, 8). Irma Yanti, 9). Nurmasiyah, dan 10). Murdani, menunjukkan keberhasilan, hal ini ditunjukkan bahwa subyek penelitian telah memiliki semangat dan motivasi untuk kembali menulis skripsi dan melakukan bimbingan; memiliki manajemen waktu dalam menyelesaikan bab-bab skripsi; tahu apa yang terpenting untuk dilakukan; memiliki kontrol diri; dan disiplin.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Ada lima permasalahan prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa angkatan 2013/2014, yaitu: adanya anggapan skripsi merupakan pekerjaan yang sulit; pekerjaan yang berat; takut gagal; sesuatu pekerjaan yang menguji kemampuan, bila skripsi tidak bagus maka dinilai tidak mampu dan sebagainya; dan adanya anggapan bahwa skripsi menjadi satu satunya penilaian berhasil atau gagal nya akademik mahasiswa.
2. Penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* dilakukan melalui proses yang mampu melahirkan, menggerakkan, serta menyokong perilaku, kognisi, dan afeksi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi secara sistematis yang berorientasi ke arah pencapaian tujuan belajar dimana proses tersebut terdiri dari observasi diri, keputusan diri dan refleksi diri.
3. Dampak dari adanya penerapan program pemberdayaan *Self-Regulated Learning* bagi mahasiswa menunjukkan keberhasilan, yaitu subyek penelitian telah memiliki semangat dan motivasi untuk kembali menulis skripsi dan melakukan bimbingan; memiliki manajemen waktu dalam menyelesaikan bab-bab skripsi; tahu apa yang terpenting untuk dilakukan; memiliki kontrol diri; dan disiplin.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada pihak-pihak yang membantu penelitian, terutama yang mendanai penelitian ini yaitu Litapdimas Kemenag RI dan kepada pimpinan Fakultas dan Institusi (FEBI dan IAIN Lhokseumawe), sertakan terkhusus informan penelitian yang telah sudi kiranya memberikan data dan informasi yang berharga dalam penyelesaian penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2). <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Bjork, R. A., & Bjork, E. L. (2019). Forgetting as the friend of learning: Implications for teaching and self-regulated learning. *Advances in Physiology Education*, 43(2). <https://doi.org/10.1152/advan.00001.2019>
- Darwin, D. A., & Rachmawati, A. Y. (2019). Mengurangi Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Seminar Nasional 2019, September*.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16(6). <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1). <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1008>
- Kinicki, A., & Fugate, M. (2020). Organizational Behavior. *McGraw Hill Education*, 20(2).
- Laforge, M. C. (2005). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of Academy of Business Education*, 6.
- Lakuana, N., & Anisa, N. (2022). Analysis Of Students' Words Mistake In Skripsi Examination. *BABASAL English Education Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>
- Magalhães, P., Pereira, B., Oliveira, A., Santos, D., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2021). The mediator role of routines on the relationship between general procrastination, academic procrastination and perceived importance of sleep and bedtime procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157796>
- Mastuti, E. (2009). Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Tingkat Self Regulation Learning. *Jurnal Psikologi Indonesia*, VI(1).
- McNiel, D. E., Eisner, J. P., & Binder, R. L. (2003). The relationship between aggressive attributional style and violence by psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(2). <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.2.399>
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). In *PT. Remaja Rosda Karya*.
- Mursalim, M. H., T, M., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UHO. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12003>
- Nicol, D., & MacFarlane-Dick, D. (2006). Formative assessment and self-regulated learning: A model and seven principles of good feedback practice. *Studies in Higher Education*, 31(2). <https://doi.org/10.1080/03075070600572090>
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de Psicología*, 30(2). <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 03(01). <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1). <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Sanecka, E. (2022). Psychopathy and procrastination: Triarchic conceptualization of psychopathy and its relations to active and passive procrastination. *Current Psychology*, 41(2). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00604-8>
- Sari, R. L. (2020). Studi Komparasi Prokrastinasi (Procrastination) Antar Siswa. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 8(2).
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01).
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p08>
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11570>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In *Psychological Bulletin* (Vol. 133, Issue 1). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018). Hubungan Self efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa USU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 1(1). <https://doi.org/10.32734/lwsa.v1i1.179>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Vardia, M. A., & Kamilah, N. F. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Problem-Solving dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Raden Rahmat. *Flourishing Journal*, 2(7). <https://doi.org/10.17977/um070v2i72022p522-528>
- Vermunt, J. D. H. M., & Van Rijswijk, F. A. W. M. (1988). Analysis and development of students' skill in selfregulated learning. *Higher Education*, 17(6). <https://doi.org/10.1007/BF00143780>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1). <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1).