

PENGARUH SELF REGULATED LEARNING TERHADAP PROKRASTINASI MAHASISWA UIN MALANG

Muhammad Jamaludin¹, Lailatul Norma Safitri², Raihan Noer Muhammad Alfath³

¹Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

[1jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id](mailto:jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id), [2lailatulnormasafitri@gmail.com](mailto:lailatulnormasafitri@gmail.com)

[3raihannoermuh@gmail.com](mailto:raihannoermuh@gmail.com)

ABSTRACT

Academic procrastination is a widespread psychological phenomenon among university students globally, with approximately 70% of students showing tendencies to delay academic tasks. This study aims to examine the effect of self-regulated learning techniques on reducing procrastination behavior among UIN Malang students. The research employed a quantitative approach using Single Subject Research (SSR) experimental method with A-B-A design involving two psychology students with initials AN and IAH. Data collection was conducted through observation, interviews, and journaling intervention over three weeks. The results showed that both subjects initially exhibited high levels of procrastination behavior. After implementing self-regulated learning journaling techniques, both subjects demonstrated significant improvements in their learning regulation abilities and reduced procrastination tendencies. Subject AN showed improvement in goal setting and planning despite experiencing consistency issues due to illness, while subject IAH demonstrated better time management and increased learning motivation. The study concludes that self-regulated learning journaling techniques effectively enhance self-learning regulation and reduce procrastination behavior among university students.

Keywords: *self-regulated learning, academic procrastination, university students, journaling intervention, single subject research.*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena psikologis yang meluas di kalangan mahasiswa di seluruh dunia, dengan sekitar 70% mahasiswa menunjukkan kecenderungan menunda tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik self-regulated learning terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa UIN Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen Single Subject Research (SSR) desain A-B-A yang melibatkan dua mahasiswa psikologi berinisial AN dan IAH. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan intervensi journaling selama tiga minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek awalnya memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Setelah penerapan teknik journaling self-regulated

learning, kedua subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi belajar dan penurunan kecenderungan prokrastinasi. Subjek AN menunjukkan peningkatan dalam penetapan tujuan dan perencanaan meskipun mengalami masalah konsistensi karena sakit, sedangkan subjek IAH menunjukkan manajemen waktu yang lebih baik dan peningkatan motivasi belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik journaling self-regulated learning efektif meningkatkan regulasi belajar mandiri dan mengurangi perilaku prokrastinasi mahasiswa.

Kata Kunci: self-regulated learning, prokrastinasi akademik, mahasiswa, intervensi journaling, single subject research.

A. Pendahuluan (12 pt dan Bold)

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena psikologis yang cukup rata dan sudah meluas di berbagai negara pada kalangan mahasiswa. Menurut data global, diperkirakan terdapat 70% mahasiswa di seluruh dunia yang menunjukkan kecenderungan dalam menunda penggeraan tugas akademik dan sekitar 20% diantaranya tergolong sebagai prokrastinator kronis (Steel, 2007). Fenomena prokrastinasi ini biasanya ditandai dengan penundaan tugas yang dilakukan dengan sengaja, meskipun mahasiswa atau individu tersebut sadar akan konsekuensi dari penundaan tersebut, misalnya keterlambatan, stres bahkan kegagalan akademik. Selain itu, adanya prokrastinasi akan menghambat prestasi belajar mahasiswa (Jatmika et al., 2013).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ermida (2015) pada mahasiswa psikologi Unika Widya Mandala Surabaya mengungkapkan bahwa mahasiswa psikologi sering menghadapi tantangan dalam merencanakan proses belajar mereka. Mereka mengalami berbagai kesulitan dalam manajemen waktu dan kurang mampu dalam mengarahkan diri pada aktivitas belajar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi belajar mahasiswa masih kurang dan masih perlu ditingkatkan. Regulasi belajar (*regulated learning*) diartikan sebagai upaya yang dilakukan oleh seseorang atau mahasiswa untuk mengarahkan pikiran, emosi dan tindakan mereka demi mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkannya (Simanjuntak, 2016).

Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah. Tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat prokastinasi akademik yang rendah atau tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik mereka (Agustina, 2023). Dengan regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat melakukan penyesuaian akademik pada tugas-tugas belajarnya di kampus. Oleh sebab itu, untuk mengatasi prokastinasi dapat dilakukan dengan meningkatkan regulasi diri dalam belajar dengan menggunakan teknik *self regulated learning*. Teknik *self regulated learning* sendiri adalah suatu kemampuan individu untuk meningkatkan hasil belajar dengan merancang berbagai strategi belajar, menentukan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan dan melakukan evaluasi belajar dengan menilai keberhasilan serta kekurangan yang telah dicapai (Redaksi, 2015).

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, prokastinasi akademik merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa dan dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar. Regulasi diri atau *self regulated learning* cukup berperan penting untuk mengurangi kecenderungan prokastinasi akademik dan untuk meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Oleh karena itu, teknik *self regulated learning* dapat menjadi solusi yang potensial untuk mengatasi prokastinasi. Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan regulasi diri untuk mengurangi perilaku prokastinasi akademik di kalangan mahasiswa khususnya mahasiswa psikologi, dengan menggunakan teknik *self regulated learning*.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan memahami fenomena secara mendalam dan komprehensif melalui eksplorasi makna, pengalaman, dan interpretasi subjektif partisipan dalam konteks alamiah mereka (Creswell, 2014), dengan menerapkan metode

eksperimen *Single Subject Research* (SSR) yang melibatkan dua subjek mahasiswa UIN Malang berinisial AN dan IAH untuk menguji hubungan sebab-akibat melalui pemberian perlakuan terhadap partisipan (Hardani et al., 2020). Desain penelitian menggunakan pola A-B-A untuk mengamati perubahan perilaku prokrastinasi sebelum intervensi (A), selama intervensi (B), dan setelah intervensi dihentikan (A kedua), dengan variabel penelitian berupa teknik *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. *Self regulated learning* didefinisikan sebagai kemampuan mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku secara sadar melalui tiga fase yaitu perencanaan (menetapkan tujuan dan strategi), pelaksanaan (mengatur waktu dan memantau kemajuan), dan refleksi (mengevaluasi hasil dan memperbaiki strategi) (Ulfah, 2021), sedangkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas hingga mendekati deadline yang disertai kesenjangan antara rencana dan tindakan serta menimbulkan emosi negatif seperti cemas dan bersalah (Muyana, 2018). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan intervensi *journaling*

untuk mendapatkan informasi detail mengenai efektivitas teknik *self regulated learning* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Ceklist Prokrastinasi

Pernyataan	AN	IAH
Bermain HP terus-menerus saat jam tugas.	✓	✓
Mengobrol tanpa arah saat waktu produktif.	✓	✓
Memilih bermain game daripada mengerjakan tugas		✓
Menonton video yang tidak terkait tugas saat jam belajar	✓	✓
Mengeluh saat diberikan tugas tertentu	✓	✓
Menunda memulai tugas yang dirasa sulit.	✓	✓
Berpura-pura sibuk dengan hal lain agar tidak mengerjakan tugas.	✓	✓
Mendelegasikan tugasnya ke orang lain.		
Mengeluh tugas terlalu berat karena dosen/atasan.	✓	✓
Mengatakan tidak bisa mengerjakan tugas karena teman atau lingkungan	✓	✓

Hasil pada tabel 1 menunjukkan perbedaan perilaku antara subjek AN dan IAH. Subjek AN

mengeluh dan menunda tugas, serta menyalahkan faktor eksternal, namun tidak terpengaruh gaming dan faktor sosial. Subjek IAH menunjukkan prokrastinasi lebih tinggi dengan 9 dari 10 perilaku, mencakup hampir semua aspek termasuk gaming dan pengaruh lingkungan sosial, kecuali tidak bermain HP berlebihan. IAH memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dengan perilaku lebih beragam, sementara AN lebih bergantung pada penggunaan HP.

Tabel 2. Hasil Wawancara Prokrastinasi

Indikator	AN	IAH			
Kecenderungan membuang waktu sia-sia	Lumayan banyak menunda, dengan pergi ke UKM ketika longgar, main HP, jalan-jalan dan mengobrol dengan teman.	sering, merasa malas dan meremehka n deadline tugas dan lebih memilih untuk bermain hp, bola, maupun tidur.	Kecendrung an merasa keberatan pada tugas yang tidak disukai	Stress ketika diberikan tugas yang susah, melakukan dengan berat hati, kadang enggan untuk mengerjakan tugas tersebut.	Enggan untuk mengerjakan, mood duluan dan memutuskan untuk nongkrong, main hp dan bola. Ketika terpaksa buat mengerjakan tugas sulit, menggunakan AI untuk mengerjakan tugas.
Melakukan kegiatan yang bukan prioritas	Iya, tapi tetap berusaha mengutama kan yang darurat atau <i>urgent</i> . Terjadi dikarenakan <i>mood</i> yang buruk dan kelelahan.	Meski merasa malas tetapi mengutama kan tugas terlebih dahulu, walaupun masih sering ketunda.	Menghindari tugas yang mendatangk an perasaan tidak menyenangkan	Sering menghindar, jika dipikirin semakin malas, enggan mengerjakan tugas lain atau menikmati waktu luang. Bergantung tingkat kesulitan tugas.	Mengutama kan kesehatan mental, memilih untuk menghindari tugas yang susah, jika dipaksa, maka cenderung stres dan marah- marah sendiri.

Berdasarkan analisis terhadap table 2, tampak subjek AN dan IAH menunjukkan pola prokrastinasi yang kontras dalam beberapa aspek fundamental. AN dengan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi cenderung menghabiskan waktu untuk aktivitas sosial seperti mengobrol dengan teman dan mudah terpengaruh fluktuasi mood serta kelelahan, sementara IAH lebih sering memilih aktivitas santai seperti bermain atau tidur yang menyebabkan keterlambatan pengumpulan tugas. Perbedaan paling mencolok terlihat pada cara keduanya menyikapi tugas yang tidak disukai dan mengelola tekanan, dimana AN merespons dengan tingkat stres tinggi, keengganahan kuat, dan cenderung menyalahkan faktor eksternal seperti kesulitan tugas, sedangkan IAH menunjukkan kesadaran diri yang lebih matang dengan mengutamakan kesehatan mental ketika menghadapi tugas sulit dan tidak ragu menggunakan bantuan teknologi seperti AI. Meskipun keduanya sama-sama prokrastinator, IAH tetap mempertahankan prioritas dalam mengerjakan tugas dan memiliki mekanisme coping yang lebih sehat melalui introspeksi dan tanggung

jawab terhadap kondisi mentalnya, berbeda dengan AN yang lebih defensif dan cenderung meneksternalisasi masalah sebagai bentuk penghindaran tanggung jawab.

Tabel 3. Hasil Wawancara *Self Regulated Learning*

AN	IAH
Forethought Phase	Forethought Phase
Tidak memiliki tujuan belajar, tidak memiliki perencanaan, teknik dan target yang jelas.	Belajar dilakukan malam hari, sesudah mandi, dan mencari tempat yang hening. Menentukan tugas yang harus diprioritaskan.
Perfomance Phase	Perfomance Phase
Tidak efektif dengan cara belajarnya saat ini, mudah terdistraksi, belum tau cara mengatasinya. Banyak pengerajan tugas yang tidak dipahami, dan sekedar mengumpulkan.	Melakukan evaluasi belajar dengan mencari secara rinci hal-hal yang berkaitan tentang tugas, seperti memahami makna dari judul tugas, format tugas, dll. Tidak dilakukan dengan konsisten, tergantung dengan waktu pengumpulan dan lokasi penggerjaan tugas.
Self-Reflection Phase	Self-Reflection Phase

<p>Terkadang melakukan pengecekan ulang tugas. Terkadang juga tidak melakukan pengecekan ketika sudah kelelahan dan malas.</p>	<p>Pengecekan ulang tugas saat waktu luang saja. Saat mendapatkan kesulitan belajar, direfleksikan dengan mengerjakan tugas secara bertahap dan bertanya kepada teman.</p>	<p>sebagai strategi evaluasi pembelajaran yang menunjukkan kemampuan <i>self regulated learning</i> yang lebih baik secara keseluruhan.</p>
Tabel 4. Modul		
Materi	Sub Materi	
Pendahuluan		Bab 1: - Penjelasan mengenai <i>Self-Regulated Learning</i> dan hubungannya dengan prokrastinasi. - Memperkenalkan buku <i>Journaling</i> sebagai alat bantu untuk teknik <i>Self-Regulated Learning</i> . - Aktivitas journaling: identifikasi kendala diri sendiri dalam aspek perilaku/pikiran/perasaan
<i>Self Regulated Learning (Journaling)</i>		Bab 4: Atur Diri, Capai Target (<i>Goal Setting Planner</i>) Memberikan arahan pengisian dan penjelasan mengenai <i>journaling</i> harian : 1. Menentukan dan menulis target belajar harian. 2. Menentukan dan menulis prioritas (mendesak vs tidak mendesak) 3. Menulis target dengan detail dan terukur (jam/waktu pelaksanaan dan capaian hasil) 4. Mengerjakan tugas-tugas sesuai dengan target.
		Bab 5: Mengatasi Penundaan dengan Teknik 3 Kolom (<i>Kutantang Pikiranku</i>) 1. Teknik 3 Kolom (<i>Burns</i>): menuliskan situasi – pikiran negatif – pikiran rasional

	(konsekuensi, afirasi positif, atau motivasi)
2.	Penulisan 3 kolom (seminggu sekali) li, k melatih cara berpikir rasional terhadap situasi tidak nyaman atau hambatan belajar.
	Bab 6: Refleksi Diri & Evaluasi Hasil Menyadari dan memonitoring perkembangan hasil belajar. Evaluasi perubahan setiap minggu, melalui isi jurnal. 3. Melakukan penilaian akhir atas evaluasi yang telah dilakukan dan rencana ke depan untuk perkembangan.

Tabel 4, merupakan rancangan modul yang akan digunakan, dan tersusun berdasarkan struktur dan materi dalam modul "Terampil Atur Diri dalam Bersekolah". Bagian awal diawali dengan pengenalan materi mengenai konsep *self-regulated learning* dan hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi. Kemudian, dilanjutkan dengan pengenalan journaling sebagai media untuk membantu mahasiswa melakukan *monitoring*, evaluasi dan perubahan perilaku belajar secara mandiri dan berkelanjutan. Setelah itu, mahasiswa diarahkan untuk menyusun perencanaan belajar

dengan buku *journaling* yang telah diberikan, serta menyetorkan target harian dan hasil belajar yang telah dicapai kepada peneliti setiap hari. Buku *journaling* tersebut, membimbing mahasiswa dalam mengatur waktu belajar dan mengatur suasana belajar agar menjadi menyenangkan. Bab selanjutnya, memperkenalkan teknik 3 kolom, berisi menantang pikiran negatif (pemicu prokrastinasi), dengan menuliskan pikiran positif (rasional). Proses ini, mendorong mahasiswa agar dapat membangun cara berpikir yang lebih adaptif dan rasional. Bagian bab terakhir, disediakan ruang untuk refleksi hasil belajar mingguan, evaluasi diri dan penyusunan rencana pengembangan diri untuk kedepannya.

Tabel 5. Hasil Wawancara Self regulated Learning Setelah Intervensi

AN	IAH
Forethought Phase	Forethought Phase
Memiliki tujuan belajar, perencanaan, teknik dan target yang jelas. Dirasa sangat membantu mengurangi prokrastinasi yang dialami, dikarenakan harus memenuhi setiap	memiliki tujuan belajar, mulai merancang jadwal penugasan lebih matang dan bisa dilaksanakan lebih baik. Mampu meningkatkan motivasi belajar dikarenakan setiap paginya harus merancang target.

target yang dibuat untuk dikirim.	
Perfomance Phase	Perfomance Phase
Merasa metode ini sangat efektif. Banyak tugas akademik yang terselesaikan. menggunakan teknik ini untuk tugas non akademik. Namun, terkadang masih terdistraksi hal lain. Pada minggu akhir tidak mengisi jurnaling, dikarenakan kelelahan akibat sakit berhari hari.	Metode yang diterapkan membuat penugasan menjadi lebih tepat waktu. Banyak tugas yang langsung dikerjakan jauh sebelum batas waktu karena menggunakan metode ini. Metode ini membuat semangat belajar semakin meningkat dan mampu mengatur waktu untuk belajar menjadi lebih baik.

jelas. AN merasa terbantu dengan adanya target yang harus dicapai, sedangkan IAH merasa lebih termotivasi karena rutinitas menyusun target harian. Dalam pelaksanaanya/*perfomance phase*, keduanya menjadi lebih produktif dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun, AN sempat mengalami gangguan pengejaran target dikarenakan sakit. Sedangkan IAH tetap konsisten menunjukkan peningkatan semangat belajar. Pada tahap refleksi/*Self-Reflection Phase*, AN mulai menyusun strategi belajar yang lebih baik, meski refleksinya masih minim dan tidak berbeda dengan sebelum intervensi. Sebaliknya, IAH lebih teliti dan memastikan tugas-tugasnya sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Secara umum, intervensi yang dilakukan berhasil untuk meningkatkan ketrampilan belajar mandiri atau regulasi belajar, meskipun konsistensi masih perlu diperkuat, terutama pada AN.

Berdasarkan Tabel 5, intervensi yang dilakukan menunjukkan dampak positif pada perilaku AN dan IAH. Pada *forethought phase*, keduanya dapat menetapkan tujuan dan perencanaan belajar yang lebih

E. Kesimpulan

berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku prokrastinasi subjek AN dan IAH pada baseline A1,

- tergolong tinggi sebelum dilakukan intervensi.
2. Penerapan teknik journaling *self-regulated learning* dilakukan dalam waktu 3 minggu, dimana kedua subjek diminta untuk mengisi journaling dan menyertorkan hasil pembelajaran yang telah dicapai kepada peneliti, sebagai bukti pengisian journaling. Selama pengisian journaling, kedua subjek memperlihatkan perkembangan yang cukup pesat, dilihat dari pengisian target jurnal dan hasil belajarnya, dan menunjukkan kecenderungan prokrastinasi ke arah menurun.
3. Dibandingkan baseline A1, pada baseline A2 setelah dilakukan intervensi, terlihat adanya perubahan yang signifikan pada *self-regulated learning* AN dan IAH. Sehingga, dapat didimpulkan bahwa teknik journaling *self-regulated learning*, dapat meningkatkan regulasi belajar diri dan mengurangi perilaku prorastinasi kedua subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. D. (2023). The Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Psikoedukasia*, 1, 34–47.
- Creswell, J. W. (2014). *E-Book Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Fourth Edition)*. Sage Publications, Inc. //elibrary.stikesghsbby.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2500
- Hardani, Ustiawaty, J., & Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi, Ed.). CV. Pustaka Ilmu Group. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Jatmika, D., Sudarji, S., & Argitha, D. (2013). Gambaran self regulated learning pada mahasiswa program studi psikologi universitas "X." *Psibernetika*, 6(2), 18–28.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Redaksi, . (2015). Jurnal Teknologi Pendidikan. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 8(2), 148–157. <https://doi.org/10.24114/jtp.v8i2.3329>
- Simanjuntak, E. (2016). Regulasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 97–109.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and

theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Ulfah, M. (2021). Pelatihan Self-Regulated Learning Singkat: Apa Mungkin Efektif? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, 768–782.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>