

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
YANG TERLAMBAT MENYELESAIKAN MASA STUDI PADA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI RUPA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan
Bimbingan dan Konseling Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



**Oleh
Gumi Langerya Rizal
NIM/BP : 83365/2007**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Masa Studi Pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa

Nama : Gumi Langerya Rizal
NIM : 83365
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP: 19770324 200604 1 001

Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP: 19811119 200812 2 001

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Masa Studi Pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa**

Nama : Gumi Langerya Rizal

NIM : 83365

Program Studi : Psikologi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Mardianto, S.Ag., M.Si	1. _____
2. Sekretaris : Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog.	2. _____
3. Anggota : Tuti Rahmi, S.Psi., M.Si., Psikolog.	3. _____
4. Anggota : Rinaldi, S.Psi., M.Si	4. _____
5. Anggota : Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A	5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2011

Yang menyatakan,

Gumi Langerya Rizal

ABSTRAK

Nama : Gumi Langerya Rizal
Judul : Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Masa Studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang

Mahasiswa memiliki tuntutan yang lebih tinggi dari tingkat pendidikan lainnya. Mahasiswa dituntut untuk dapat efektif dalam menggunakan waktu dan disiplin dengan cara tidak menunda menyelesaikan masa studi. Penundaan masa studi yaitu masa studi yang seharusnya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun tetapi ditunda hingga maksimal 4 tahun. Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang merupakan Program Studi yang memiliki mahasiswa dengan masa studi terlama yaitu 5,8 tahun. Penundaan masa studi salah satu penyebabnya adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan mahasiswa dalam pengerjaan tugas yang disebabkan kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengatur, mengarahkan, dan memantau pikiran serta perilakunya agar tercapai tujuan akademiknya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi Pearson. Sampel penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang sebanyak 49 orang. Pengumpulan data menggunakan skala model Likert yakni skala regulasi diri dan skala perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang dengan koefisien korelasi $-0,867$ dan $p=0,00$ dengan $\alpha=0,01$ sehingga hipotesis diterima dan hubungan tersebut sangat signifikan.

Rata-rata prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang berada pada tingkatan sedang, dimana terdapat sebanyak 23 mahasiswa (46,93%) dengan kategori prokrastinasi akademik sedang dari 49 orang mahasiswa. Terdapat 22 orang (44,90%) dari 49 mahasiswa yang memiliki regulasi diri pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, penyebab mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Rupa terlambat menyelesaikan masa studi bukan hanya karena prokrastinasi akademik yang dilakukan namun terdapat faktor lainnya.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Name : Gumi Langerya Rizal

Title : *Self Regulation Correlation with the Student Academic Procrastination Completed Late Period Studies in Art Education Studies Program State University of Padang*

Colleger have higher demands than other educational levels. Collegers are required to be effective in using time and discipline in a way not to delay completing the study period. The delay time of the study period of study should be completed within 4 years but was postponed until a maximum of 7 years. Arts Education Studies Program, State University of Padang is a study program that has a student with the longest study period of 5.8 years. The delay period of study is one of the causes of academic procrastination. Academic procrastination is the delay in progress of students who carried out the task. The delay may be done by the students due to lack of ability of students to organize, direct, and monitor thoughts and behavior in order to achieve academic goals.

This study intent to know is there correlation between self regulation and academic procrastination students resolving the late period on Program Studies Arts Education State University of Padang. This study design is correlational analysis research with Pearson's method.

The subject on the study is all students resolving the late period on Program Studies Arts Education State University of Padang as much 49 person. The data was collected by Likert model scale there is Self Regulation Scale and Academic Procrastination Scale.

Result showed that are correlation between self regulation and academic procrastination at students resolving the late period on Program Studies Arts Education State University of Padang with correlation coefisien $-0,867$ and $p=0,00$ at significant level $\alpha=0,01$ it means hypothesis was accepted and there is very significant correlation.

The average academic procrastination's students resolving the late period on Program Studies Arts Education State University of Padang is on the level medium, there are as many as 23 students (46,93%) with academic procrastination categories medium than 49 subjects. Furthermore, there are as many as 22 students (44,90%) than 49 subjects with the categorization score self regulation are medium. Based on the research results, cause students of Education Studies Arts late completing the study period not only because of academic procrastination are done but there are other factors.

Key word: Self Regulation, Academic Procrastination

KATA PENGANTAR

Allhamdulillahirobbil'alamin

Puji syukur yang sebesar-besarnya Penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Masa Studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang". Adapun tujuan penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Psi. Selaku pembimbing I yang banyak memberikan pengarahan, dukungan dan masukan kepada Penulis dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai. Terima kasih atas segala arahan, dukungan dan motivasi yang telah Bapak berikan.

5. Ibu Farah Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala ilmu serta bimbingan yang Ibu berikan.
6. Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si, Ibu Tuti Rahmi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Dra. Basniar, M.Pd., Kons, dan Bapak Yanladila Y.P., S.Psi., M.A. Selaku dosen penguji seminar proposal dan skripsi yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan.
7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama kuliah dan penyusunan skripsi ini.
8. Ketua Program Studi Pendidikan Seni Rupa yang telah memberi izin penelitian sehingga Penulis mendapatkan data yang dibutuhkan bagi penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh mahasiswa angkatan 04-06 Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang atas bantuan dan kerjasamanya.
10. Teman-teman angkatan 2007 Prodi Psikologi UNP serta kakak-kakak dan adik-adik angkatan yang telah memberikan semangat dan inspirasi bagi Penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu.

Ucapan terimakasih spesial dan penghormatan sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua Penulis yang telah mencurahkan perhatian serta dukungan moral

dan materil kepada Penulis. Kepada semua pihak yang telah membantu, semoga bantuan dan bimbingan yang diberikan kepada Penulis menjadi amal ibadah yang bernilai mulia di sisi Nya. Kemudian Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan untuk itu Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi khazanah ilmu pengetahuan, bagi diri Penulis, serta bagi pembaca.

Padang, Agustus 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi Akademik	
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	12
2. Jenis-jenis Tugas Prokrastinasi Akademik.....	15
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	16
4. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	18
B. Regulasi Diri	
1. Pengertian Regulasi Diri.....	22
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	24
3. Tahap-tahap Regulasi Diri.....	25
4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	30
C. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik.....	32
D. Kerangka Pikir.....	35

E. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Alat Ukur dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Uji Coba Instrumen.....	44
F. Prosedur Penelitian.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	
1. Regulasi Diri.....	53
2. Prokrastinasi Akademik.....	54
B. Analisis Data	
1. Uji Normalitas.....	55
2. Uji Linearitas.....	56
3. Uji Hipotesis.....	56
C. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Rata-rata Masa Studi Mahasiswa Masing-masing Fakultas Universitas Negeri Padang Tahun Akademik 2009/2010.....	3
2. Lima Program Studi Universitas Negeri Padang dengan Masa Studi Mahasiswa Terlama Tahun Akademik 2009/2010.....	3
3. Rekapitulasi Lama Masa Studi Lulusan Prodi Pendidikan Seni Rupa.....	7
4. Deskripsi Populasi Penelitian.....	38
5. Daftar Skor Aitem Jawaban Alat Ukur Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik.....	40
6. Blue Print Skala Regulasi Diri.....	41
7. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik.....	43
8. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi diri.....	46
9. Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	47
10. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penelitian (n=32).....	49
11. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Regulasi Diri (n=49).....	53
12. Kriteria Kategori Skala Regulasi Diri dan Distribusi Skor Subjek (n=49).....	54
13. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Prokrastinasi Akademik (n=49).....	55
14. Kriteria Kategori Skala Prokrastinasi Akademik dan Distribusi Skor Subjek (n=49).....	56
15. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik (n = 49).....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Berpikir Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik..... 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Skala Uji Coba Penelitian
2. Tabulasi Uji Coba Skala Regulasi Diri
3. Uji Reliabilitas Skala Uji Coba Regulasi Diri
4. Tabulasi Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik
5. Uji Reliabilitas Skala Uji Coba Prokrastinasi Akademik
6. Skala Penelitian
7. Tabulasi Skala Regulasi Diri
8. Tabulasi Skala Prokrastinasi Akademik
9. Analisis Data Skala Penelitian
10. Hasil Wawancara Pendahuluan dan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Status (tingkat) pendidikan mahasiswa lebih tinggi dibanding siswa-siswa lainnya yang masih duduk di bangku sekolah, baik itu SD, SMP, maupun SMA. Status (tingkat) pendidikan yang tertinggi tersebut membuat mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar dan memiliki tugas yang banyak dan beragam. Tugas-tugas tersebut meliputi tugas-tugas kehidupannya sebagai seorang remaja ataupun seseorang yang beranjak dewasa, permasalahan yang lebih kompleks dibandingkan ketika mereka masih berada di bangku SD, SMP, maupun SMA, dan tugas-tugas di bidang akademik yang mempunyai perbedaan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan siswa-siswa yang status (tingkat) pendidikannya lebih rendah.

Menurut Rumiani (2006: 37) selain tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan, seorang mahasiswa juga dituntut untuk menjadi seorang yang aktif, baik aktif di organisasi yang memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman yang nantinya akan membantu mereka ketika memasuki dunia kerja, maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung akademik dan tugas kehidupan mereka sebagai seorang mahasiswa agar mampu bersaing di dunia.

Menurut Pascale (dalam Rumiani, 2006: 37), daya saing yang dimiliki seseorang tergantung pada perilaku yang berorientasi pada kesempatan, tidak

statis dan tidak membuang waktu dengan percuma. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dan ketidakdisiplinan pada mahasiswa menurut Godfrey (dalam Rumiani, 2006: 37) adalah studi yang semestinya dapat mahasiswa selesaikan dalam waktu 4 tahun, terpaksa diperpanjang menjadi 7-10 tahun. Solomon & Rothblum (1984: 502) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih. Indikasi yang disebutkan oleh Solomon & Rothblum (1984: 502) tersebut disebut sebagai prokrastinasi akademik. Penundaan akademik di perguruan tinggi Indonesia, termasuk Universitas Negeri Padang, adalah masa studi yang semestinya diselesaikan dalam waktu 4 tahun namun ditunda hingga maksimal 7 tahun.

Hasil data lulusan Universitas Negeri Padang (0 SKS) berdasarkan tahun akademik 2009/2010 yang tercatat di UPT. Puskom Universitas Negeri Padang, yang didapat pada tanggal 09 Mei 2011, menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa di 7 fakultas, yaitu FIP, FBS, FMIPA, FIS, FT, FE, dan FIK Universitas Negeri Padang menyelesaikan masa studi hingga 4,5 tahun atau lebih. Berdasarkan hasil pencatatan data kelulusan tahun akademik 2009/2010 diketahui rata-rata masa studi mahasiswa masing-masing fakultas sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata Masa Studi Mahasiswa Masing-masing Fakultas Universitas Negeri Padang Tahun Akademik 2009/2010

No.	Nama Fakultas	Rata-rata Masa Studi
1.	Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	4,55
2.	Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)	4,82
3.	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	4,60
4.	Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	5,16
5.	Fakultas Teknik (FT)	4,99
6.	Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	4,84
7.	Fakultas Ekonomi (FE)	4,67

Sumber : UPT. Puskom Universitas Negeri Padang

Setiap Fakultas terdiri dari berbagai Program Studi. Total Program Studi dari setiap Fakultas di Universitas Negeri Padang berjumlah 42 Program Studi jenjang program S1. Setiap Program Studi memiliki rata-rata masa studi mahasiswa yang berbeda-beda, ada Program Studi yang rata-rata lama masa studi mahasiswanya 4,5 tahun dan ada pula yang melebihi rata-rata masa studi 5,5 tahun. Lima Program Studi yang rata-rata mahasiswanya menyelesaikan masa studi terlama yaitu:

Tabel 2. Lima Program Studi Universitas Negeri Padang dengan Masa Studi Mahasiswa Terlama Tahun Akademik 2009/2010

No.	Nama Program Studi	Nama Fakultas	Rata-rata Masa Studi
1.	Pendidikan Seni Rupa	FBS	5,87
2.	Pendidikan Sejarah	FIS	5,68
3.	Pendidikan Teknik Bangunan	FT	5,59
4.	Pendidikan Sosiologi-Antropologi	FIS	5,46
5.	Ilmu Keolahragaan	FIK	5,40

Sumber : UPT. Puskom Universitas Negeri Padang

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa Universitas Negeri Padang menempuh masa studi melebihi masa studi yang semestinya

diselesaikan yaitu 4 Tahun. Hal ini memperlihatkan bahwa kenyataannya untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi tidaklah mudah. Agar memperoleh gelar kesarjanaan dari pendidikan tinggi, mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah kesulitan mengontrol diri, kesulitan pengelolaan waktu, ataupun hambatan-hambatan dalam penyelesaian tugas akhir. Hambatan yang dimaksud dapat berupa kesulitan mengerjakan tugas akhir ataupun karena sebab lain seperti memiliki pekerjaan, kesulitan biaya, ataupun kejenuhan yang menyebabkan mahasiswa menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya sehingga mengakibatkan mahasiswa terlambat menyelesaikan masa studinya.

Perilaku menunda mengerjakan tugas dalam khasanah ilmiah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu menunjukkan perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu dan menunda mengerjakan tugas. Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 1983: 5) berasal dari kata *procrastinate* yang artinya menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 503) prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.

Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik. Secara historis penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya banyak terjadi di lingkungan akademik, penelitian Ellis dan Knaus (Solomon & Rothblum, 1984: 503) menunjukkan bahwa lebih dari 95% pelajar melakukan prokrastinasi dan hampir 70% diantaranya adalah mahasiswa. Beberapa penelitian lain, yaitu Jansen dan Carton; Kachgal *et al*; Pychel (dalam Rosario, 2009: 19) menemukan bahwa prokrastinasi mempengaruhi 50%-95% mahasiswa.

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seorang mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi, antara lain adalah: rendahnya kontrol diri (Green, 1982: 642; Ghufron, 2003: 96-99), *Locus of Control* (LOC) eksternal (Hampton, 2005: 4), efikasi diri yang rendah (Rizvi, 1997: 51-67; Pujihanto, 2003: 102), dan regulasi diri yang kurang baik (Wolters, 2003: 182; Van Eerde, 2000: 385; Senecal & Koestner, 1995: 616).

Sebagaimana dikemukakan oleh Wolters (2003: 182), Van Eerde (2000: 385), Senecal dan Koestner (1995: 616), bahwa regulasi diri yang kurang baik menyebabkan seseorang seringkali melakukan penundaan tugas-tugas akademiknya. Menurut Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005: 414) mendefinisikan regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku seseorang dengan fleksibel untuk mengubah keadaan. Begitu pula, Schunk dan Zimmerman (dalam Handy, 2006: 66) menjelaskan bahwa regulasi diri sebagai penggunaan suatu

proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini berarti, setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu regulasi diri.

Setiap individu memiliki regulasi diri yang berbeda dengan individu yang lainnya. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menggunakan pemikiran dan perasaan untuk mengarahkan dan mengatur perilaku dalam upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Karakteristik perilaku peserta didik yang memiliki keterampilan regulasi diri dalam belajar menurut Montalvo (2004: 3-4) yaitu mengetahui cara merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan, adanya motivasi, keyakinan diri secara akademik, memiliki tujuan belajar, senang dan antusias terhadap tugas, disiplin dalam mengerjakan tugas, mampu merencanakan dan mengontrol waktu, serta memiliki usaha terhadap penyesuaian terhadap tugas dan lingkungan belajar.

Secara umum orang yang mempunyai regulasi diri yang baik akan menggunakan waktu yang sesuai, memonitor dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah ia tetapkan, bila ia mahasiswa maka ia akan belajar dan menyelesaikan tugas sebagaimana mestinya, sedangkan orang yang mempunyai regulasi diri yang tidak baik ia tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan

banyak menunda-nunda atau menjadi prokrastinator yang mampu membuat seorang mahasiswa terlambat menyelesaikan masa studinya.

Berdasarkan data lulusan Universitas Negeri Padang (0 SKS) tahun akademik 2009/2010 yang didapat dari UPT. Puskom Universitas Negeri Padang, menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Rupa memiliki rata-rata masa studi yang paling lama dibanding program studi lainnya yaitu 5,87 tahun, seperti terlihat pada tabel 2. Begitu pula hasil rekapitulasi lama masa studi lulusan Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang dari tahun 2008-2010 yang menunjukkan bahwa rata-rata lama masa studi mahasiswanya melebihi lama masa studi seharusnya yaitu 4 tahun. Hasil rekapitulasi tersebut yaitu:

Tabel 3. Rekapitulasi Lama Masa Studi Lulusan Prodi Pendidikan Seni Rupa

Jadwal Wisuda	Rata-rata Lama Masa Studi
Maret 2008	6 Tahun
Juni 2008	6 Tahun
Oktober 2008	5,5 Tahun
Maret 2009	5,5 Tahun
Juni 2009	4,5 Tahun
Oktober 2009	6,5 Tahun
Maret 2010	6 Tahun
Juni 2010	6,2 Tahun
Oktober 2010	5,5 Tahun

Sumber : Tata Usaha Fakultas Bahasa dan Seni

Hasil wawancara informal kepada 5 mahasiswa program studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang semester 8, 10 dan 12, pada tanggal 10 Mei 2011, bahwa yang menyebabkan mereka tertunda menyelesaikan masa studi adalah karena ada mata kuliah yang masih diikuti, bobot SKS belum terpenuhi hingga 144 SKS, atau kesulitan mengerjakan dan

menyelesaikan skripsi atau karya akhirnya. Menurut mahasiswa tersebut, hal ini disebabkan oleh adanya kesulitan untuk mengontrol perilaku, mengatur waktu dalam kuliah, kemalasan untuk mengikuti kuliah di tahun-tahun sebelumnya, tidak serius dan bermain dalam menjalani perkuliahan, nilai yang belum tuntas, tidak lulus dimata kuliah tertentu, beban SKS yang hanya sedikit setiap semesternya dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen.

Permasalahan di atas merupakan salah satu bentuk contoh permasalahan pada mahasiswa. Mahasiswa tidak mampu mengontrol dan memantau perilakunya untuk menyelesaikan tugas akademiknya yang mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut memiliki regulasi diri yang bermasalah. Regulasi diri mahasiswa yang bermasalah pada akhirnya mengakibatkan mahasiswa mengabaikan tanggung jawab akademiknya dan menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan tugas akademiknya sehingga masa studinya tertunda.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Masa Studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studinya.

2. Terdapat beberapa mahasiswa yang menunda-nunda mengerjakan tugas akademiknya.
3. Terdapat beberapa mahasiswa yang malas untuk mengikuti perkuliahan, tidak serius dan sering bermain saat perkuliahan, nilai yang belum tuntas, tidak lulus dimata kuliah tertentu, dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen.
4. Regulasi diri yang tidak baik menyebabkan mahasiswa tidak bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya dan melakukan prokrastinasi akademik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang peneliti miliki, maka peneliti membatasi kajian penelitian ini dengan hanya mengkaji tentang hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi yang memiliki mahasiswa dengan rata-rata masa studi terlama yaitu Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang?

2. Bagaimana tingkat regulasi diri mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain adalah:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat regulasi diri mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang.
3. Untuk menguji bagaimana hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan Konseling adalah sebagai masukan berupa hasil kajian empiris tentang regulasi diri dan prokrastinasi akademik.
2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya disiplin ilmu psikologi, terutama di bidang kajian psikologi pendidikan.

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa adalah sebagai informasi mengenai prokrastinasi akademik dan regulasi diri sehingga dapat mengurangi faktor yang menghambat keberhasilan akademik.
2. Bagi pihak Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang adalah sebagai bahan pertimbangan antisipatif sebab-sebab terjadinya penundaan akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Rupa.
3. Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang berminat untuk mengkaji permasalahan yang terkait dengan regulasi diri dan prokrastinasi akademik di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Brown dan Holzman (dalam Ferrari, 2005: 1) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984: 503) adalah perilaku menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan akademik. Rothblum, Solomon, dan Murakami (dalam Senecal *et al*, 1995: 608) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas-tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan.

Adapun definisi yang lebih terperinci dikemukakan oleh Millgram (dalam Ferrari *et al*, 1995: 11), mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : 1) Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas, 2) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, 3) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan

oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas sekolah, 4) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya. Prokrastinasi akademik didefinisikan Millgram *et al* (dalam Van Eerde, 2000: 374) sebagai sifat atau disposisi perilaku untuk menunda melakukan tugas atau menunda mengambil keputusan di bidang akademik. Van Eerde (2000: 374) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu permasalahan, dalam arti bahwa permasalahan dalam proses intra-individu, sesuatu yang bergantung pada norma-norma internal seperti terlambat, menunda memulai, menunda mengakhiri dan menunda mengerjakan suatu tugas akademik.

Menurut Grecco (dalam Balkis & Duru, 2009: 19), Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku di mana individu meninggalkan tujuan yang telah direncanakan sebelumnya dan mengubah ke waktu lain tanpa ada alasan yang masuk akal yang berkaitan dengan keperluan akademik. Ferrari *et al*, (2005: 6) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi akademik dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: 1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, 2) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu

dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, 3) Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Selanjutnya, prokrastinasi akademik menurut Santrock (2008: 476) adalah perilaku individu yang menunda belajar untuk ujian sampai menit terakhir, takut kegagalan, manajemen waktu yang buruk, sehingga mengubah pandangan mereka dari mereka dapat mengerjakannya menjadi tidak dapat mengerjakannya. Selain itu, orang yang melakukan prokrastinasi (prokrastinator) menurut Santrock (2008: 477) memiliki tanggung jawab tugas yang banyak dan memilih untuk tidak melakukan salah satu dari tugas tersebut.

Prokrastinasi akademik menurut Santrock (2008: 477) disimpulkan sebagai bentuk perilaku berupa: 1) mengabaikan tugas dengan harapan bahwa tugas itu akan hilang, 2) meremehkan tugas atau menganggap memiliki kemampuan dan sumber daya yang lebih, 3) menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *game* dan internetan, 4) menipu diri sendiri bahwa tugas tersebut biasa-biasa saja atau mudah dan dapat diselesaikan, 5) menggantikan dengan kegiatan yang lebih rendah-prioritasnya, seperti membersihkan kamar bukan belajar, 6) percaya bahwa penundaan kecil yang diulang tidak akan menjadi masalah, 7)

mendramatisir komitmen untuk tugas daripada melakukannya, misalnya, mengambil buku bersama untuk perjalanan akhir pekan mereka tetapi tidak pernah membuka buku tersebut, 8) gigih hanya pada bagian kecil dari tugas, seperti menulis dan menulis ulang paragraf pertama dari tugas tetapi tidak pernah menyelesaikan isi tugas tersebut, 9) menjadi tidak berbuat apa-apa ketika harus memilih antara dua alternatif, misalnya, mengerjakan PR biologi atau PR bahasa Inggris yang harus dahulu dikerjakan, sehingga akhirnya kedua tugas tidak dikerjakan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda-nunda suatu tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas tersebut.

2. Jenis-jenis Obyek Prokrastinasi Akademik

Menurut Green (dalam Onwuegbuzie, 2004: 2), jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan menjadi lebih spesifik.

Solomon dan Rothblum (1984: 504) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu: tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan,

atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ulangan mingguan, ujian tengah semester, atau ujian akhir semester. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, mendaftarkan diri dalam praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Terakhir adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan, seperti tidak menghadiri perkuliahan selama satu semester sehingga tidak satupun tugas akademik yang terselesaikan.

3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari *et al* (1995: 11) aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi (prokrastinator) tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas walaupun sudah mulai mengerjakan.

- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan oleh orang pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinator menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan waktu yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Kebiasaan menunda-nunda tugas dapat muncul karena dipengaruhi berbagai penyebab. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

1) Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya kelelahan dan penyakit yang diderita. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, adakalanya

prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (Ferrari *et al* 2005: 7).

- 2) Kondisi psikologis individu. Prokrastinasi terjadi karena stres yang dialami oleh individu (Burka & Yuen, 1983: 176). Stres dapat muncul karena beban dan kecemasan yang muncul di dalam diri pelajar. Menurut Milgram dan Tenne (2000: 154) trait kepribadian individu turut mempengaruhi prokrastinasi. Pendapat Briordy (dalam Ferrari *et al*, 1995: 13) menyatakan bahwa besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Penelitian Millgram dan Tenne (dalam Hampton, 2005: 4) menemukan bahwa *Locus of control* juga dapat mempengaruhi prokrastinasi dimana orang dengan *locus of control* eksternal lebih banyak melakukan prokrastinasi karena merasa orang di sekitarnya yang menentukan keberhasilannya. Begitu pula, rendahnya kontrol diri (Ghufron, 2003: 96-99), efikasi diri yang rendah (Rizvi dkk, 1997: 51-67; Pujihanto, 2003: 102), dan regulasi diri yang kurang baik (Wolters, 2003: 182; Van Eerde, 2000: 385; Senecal & Koestner, 1995: 616) juga merupakan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

- b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.
- 1) Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Ferrari, 1995: 24) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi pula. Begitu pula berdasarkan penelitian Ghufron (2003: 100-105), ditemukan bahwa persepsi anak terhadap pola asuh orang tua berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik remaja. Seorang anak yang mempersepsikan pola asuh orangtua yang demokratis maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.
 - 2) *Reward* dan *punishment*. Adanya *reward* yang lebih menyenangkan yang diberikan objek lain, menurut McCown dan Johnson (dalam Ferrari, 1995: 26-27) akan memunculkan prokrastinasi akademik pada objek yang tidak menyenangkan. Disamping pengaruh *reward*, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama dibanding

tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek (Ferrari, 1995: 27).

- 3) Tugas yang terlalu banyak. Prokrastinasi terjadi akibat tugas yang terlalu banyak dan menumpuk dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu mengakibatkan tugas yang lainnya tertunda (Burka & Yuen, 1983: 5)
- 4) Kondisi lingkungan sekolah yang minim pengawasan. Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang pengawasannya buruk daripada lingkungan yang pengawasan baik (Burka & Yuen, 1983: 103)
- 5) Dukungan sosial. Prokrastinasi akademik memiliki hubungan tidak langsung dengan dukungan social orang tua. Kecemasan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik dan dukungan orang tua mampu mengurangi kecemasan seseorang (Irmawati, 2009: 78)

Selain faktor-faktor tersebut, alasan seseorang melakukan prokrastinasi (Santrock, 2008: 477) meliputi: manajemen waktu yang buruk, sulit berkonsentrasi, rasa takut dan kecemasan (misalnya, kewalahan dengan tugas dan takut mendapatkan nilai buruk), keyakinan negatif (misalnya, “Saya tidak pernah bisa sukses pada apa pun”), masalah pribadi (masalah keuangan, masalah dengan pacar, dan sebagainya), kebosanan, harapan yang tidak realistis dan kesempurnaan (misalnya, kepercayaan bahwa harus membaca semua yang tertulis tentang tugas

sebelum memulai menulis makalah) , dan takut gagal (misalnya, berpikir bahwa tidak mendapatkan A adalah gagal).

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Miller dan Brown (1991: 1) mendefinisikan regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku seseorang dengan fleksibel untuk mengubah keadaan. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan apa yang mereka ketahui sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Menurut Senecal *et al* (1995: 609), regulasi diri adalah cara individu menggunakan isyarat internal dan eksternal untuk menentukan kapan untuk memulai, kapan harus mempertahankan, dan kapan harus mengakhiri tindakannya untuk mencapai tujuan. Regulasi diri menurut Zimmerman (1989: 330), seseorang memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendali sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Begitu pula menurut Bandura (Feist, 2008: 419) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia.

Regulasi diri merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi (Papalia & Olds, 2001: 422). Regulasi diri juga didefinisikan oleh Kanfer *et al* (dalam Porath & Bateman, 2006: 185) sebagai suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk memandu aktivitasnya dan

memungkinkan juga untuk mengubah keadaannya menjadi kebalikannya, termasuk dalam pengaturan atau pengaruh pikiran dan perilaku. Definisi yang sama dari Wolters (2003: 1) dan Pintrich (dalam Kadhiravan & Suresh, 2008: 127) regulasi diri dianggap sebagai proses konstruktif dengan suatu tujuan untuk tugas belajarnya/kerjanya/hidupnya dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku dibimbing dan dibatasi oleh tujuan dan fitur kontekstual lingkungan. Kuhl (dalam Kadhiravan & Suresh, 2008: 126) mendefinisikan regulasi diri adalah kemampuan untuk berperilaku menurut keinginan sendiri secara fleksibel.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Handy, 2006: 66), regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan *affect* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemudian regulasi diri menurut Santrock (2008: 251) adalah generasi diri dan pemantauan diri dari pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tanpa mengandalkan orang lain. Tujuan ini bisa berupa tugas akademik (meningkatkan pemahaman saat membaca, menjadi penulis yang lebih terorganisir, belajar bagaimana melakukan perkalian, menanyakan pertanyaan yang relevan) atau sosioemosional (mengendalikan kemarahan, lebih baik bergaul dengan teman sebaya).

Berdasarkan definisi regulasi diri di atas, regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan dalam mengatur, merencanakan, mengarahkan dan

memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur kognitif, motivasi, dan behaviour.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri pada pelajar yang dikemukakan oleh Wolters (2003: 179) yaitu:

- 1) Kontrol atau regulasi kognisi, yang meliputi berbagai aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu untuk terlibat dalam mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi yang digunakan meliputi usaha mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus; berusaha merefleksikan *deep learning* dengan merangkum materi menggunakan kalimat sendiri; mencatat, menggambar diagram/bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran; dan menentukan tujuan dari kegiatan membaca/membuat perubahan agar tugas yang dikerjakan mengalami kemajuan.
- 2) Regulasi motivasi, melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi meliputi berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan, seperti menjadi lebih kompeten; berpikir untuk memperoleh prestasi yang tinggi, sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar; melakukan usaha yang lebih baik dari orang lain supaya tetap

berusaha keras; meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki; menggambarkan aktivitas pelajar ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi; menggunakan reward dan punishment secara verbal maupun non verbal sebagai wujud konsekuensi (*self consequating*); dan berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademik.

- 3) Regulasi perilaku (*Behavior*), yaitu usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang tampak. Regulasi perilaku meliputi meregulasi usaha (*effort regulation*); mengatur waktu, tempat dengan membuat jadwal agar mempermudah proses belajar; dan mencoba mendapat bantuan dari dosen, teman dan orang lainnya (*help seeking*).

3. Tahap-tahap Regulasi Diri

Miller dan Brown (1991: 2) memformulasikan regulasi diri menjadi tujuh tahap, yaitu:

- 1) *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Berdasarkan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah.
- 2) *Evaluating* atau mengevaluasi informasi. Setelah mendapat informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut.

Dalam proses evaluasi, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang cenderung serupa. Pendapat tersebut didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya atau pengalamannya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

- 3) *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Membuat perubahan adalah akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini disebut juga kecenderungan ke arah perubahan.
- 4) *Searching* atau mencari solusi. Tahapan sebelumnya, proses evaluasi, menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir tahap evaluasi menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut menjadikan individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
- 5) *Formulating* atau merancang suatu rencana. Merancang suatu rencana adalah suatu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target

atau tujuan, seperti waktu, aktivitas untuk pengembangan dan aspek lain yang mampu mendukung dengan efektif dan efisien.

- 6) *Implementing* atau menerapkan rencana. Setelah semua perencanaan terealisasi. Selanjutnya adalah melakukan tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.
- 7) *Assessing* atau mengatur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Tahap akhir ini diharapkan dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang telah direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak, serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Miller dan Brown (1991: 1) menjelaskan bahwa regulasi diri akan goyah apabila terjadi kegagalan atau defisit di salah satu tahapan ini.

Empat tahap regulasi diri menurut Kadhiravan & Suresh (2008: 128-129) yaitu:

- a. Pemikiran, perencanaan dan aktivasi Kognisi

Perilaku regulasi diri adalah perencanaan waktu dan usaha dan perencanaan observasi diri terhadap perilaku. Perencanaan untuk pengamatan melibatkan diri menentukan metode apa yang harus digunakan untuk menilai kemajuan dan mengatur perilaku. Peraturan faktor kontekstual termasuk seseorang persepsi tugas dan konteks. Persepsi kognisi termasuk persepsi tentang fitur lingkungan, yang

dapat membantu atau menghalangi belajar, jenis tugas untuk selesai dan seterusnya.

b. Pemantauan Motivasi

Tahap kedua adalah pemantauan atau perhatian dan kesadaran tindakan seseorang dan pemantauan terhadap dampaknya. Pemantauan kognitif mencakup dinamis metakognitif penilaian dari pembelajaran dan kesadaran metakognitif (merasa mengetahui).

Pemantauan motivational mengacu untuk menjadi *self-efficacy*, nilai, atribusi (dianggap menyebabkan hasil akhir), kepentingan dan kecemasan. Pemantauan perilaku termasuk waktu dan usaha manajemen dan menyesuaikan diri berdasarkan penilaian efek. Kontekstual pemantauan melibatkan tugas pengawasan kondisi untuk menentukan apakah berubah atau tidak.

c. Kontrol Perilaku

Selama tahap ini individu berusaha mengontrol kognisi mereka, motivasi, perilaku dan faktor-faktor kontekstual berdasarkan pemantauan mereka untuk meningkatkan kinerja. Kontrol kognitif dan peraturan termasuk kognitif dan kegiatan metakognitif yang individu gunakan untuk beradaptasi dan mengubah kognisi. Melalui pemantauan kognitif orang menilai kemajuan tujuan mereka. Mereka akan terus menggunakan strategi jika ditemukan efektif atau mengubah jika ditemukan tidak efektif. Perilaku kontrol termasuk usaha bertahan

dan membantu mencari bila diperlukan sehingga control dapat membantu dalam menyelesaikan tugas.

d. Reaksi dan Peraturan Konteks

Termasuk penilaian, atribusi dan evaluasi kinerja diri. Regulasi diri menilai kinerja mereka yang membentuk dasar bagi upaya lain untuk mengatur motivasi, perilaku dan konteks. Reaksi motivational melibatkan upaya meningkatkan motivasi bila diperlukan. Hal ini juga melibatkan emosi seperti ketika individu bangga setelah berhasil atau marah setelah gagal.

Perilaku reaksi dan refleksi terdiri dari kognisi tentang perilaku seseorang. Reaksi dan refleksi kontekstual mengacu pada evaluasi tuntutan tugas dan kontekstual faktor. Regulasi diri yang efektif memerlukan satu untuk mengevaluasi apakah mampu menyelesaikan sebuah tugas, baik lingkungan yang kondusif dan perubahan yang dibutuhkan untuk perbaikan.

Selain itu, Zimmerman *et al* (dalam Santrock, 2008: 251) mengembangkan model untuk mengubah regulasi diri pelajar yang rendah menjadi strategi tahapan yaitu: (1) evaluasi diri dan pengawasan, (2) penetapan tujuan dan perencanaan strategis. (3) menempatkan rencana ke dalam tindakan dan monitoring, dan (4) pemantauan hasil dan pengevaluasian strategi.

4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

a. Faktor internal

Bandura (dalam Feist & Feist, 2008: 421) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal yaitu:

- 1) Observasi diri (*self-observation*), adalah perhatian yang diberikan dengan sengaja terhadap suatu tingkahlaku. Observasi diri yaitu dengan mengamati keadaan diri dilakukan dengan melakukan evaluasi terhadap diri individu sendiri. Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, originalitas tingkahlaku diri dan kemampuan diri. Sesuatu yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya. Observasi diri juga mampu mempengaruhi keyakinan diri dan motivasi seseorang untuk melakukan regulasi diri.
- 2) Proses penilaian (*Judgmental Process*), adalah melihat kesesuaian tingkahlaku dengan standar pribadi, membandingkan tingkahlaku dengan norma standar atau dengan tingkahlaku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas bagi dirinya, dan memberi atribusi performasi. Proses penilaian ini bertujuan untuk membandingkan antara keadaan sekarang yang telah dicapai dengan suatu tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Zimmerman (dalam Rema, 2008: 39) mengungkapkan bahwa *self-judgment* sangat berhubungan dengan tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang. Begitu pula Bandura (dalam Rema, 2008: 39)

mengatakan bahwa *self-judgment* adalah suatu pencapaian tujuan yang penting, tujuan ini yang membuat perbedaan dari setiap individu dalam mengatur cara mereka untuk mencapai tujuan.

- 3) Reaksi diri (*self-response*), adalah suatu gambaran tujuan yang lebih nyata. Reaksi diri dapat digunakan untuk melakukan evaluasi diri oleh individu. Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian, individu mengevaluasi diri secara positif atau negative dan kemudian memberikan penghargaan (*reward*) atau hukuman (*punishment*) terhadap diri sendiri.

b. Faktor eksternal

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008: 420), faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dibagi dalam dua cara, yaitu:

- 1) Standar, yaitu memberi standar untuk mengevaluasi tingkahlaku. Pembentukan standar adalah hasil interaksi dari faktor lingkungan dengan faktor internal atau pengaruh pribadi. Seperti persyaratan nilai kelulusan siswa SMA/MA sederajat, jika siswa mendapatkan nilai dibawah ketentuan yang telah ditentukan pemerintah maka siswa harus mengulang ujian kembali pada waktu yang telah ditetapkan pemerintah. Standar yang telah ditetapkan lingkungan mempengaruhi siswa untuk melakukan regulasi diri.
- 2) Penguatan (*Reinforcement*). Hadiah instrinsik, seperti dapat bermain setelah menyelesaikan tugas, tidak selalu memberi kepuasan, terkadang setiap orang membutuhkan insentif yang

berasal dari lingkungan eksternal seperti nilai yang bagus, pujian dari orang tua, dan lain sebagainya.

Standar tingkahlaku dan penguatan adalah faktor yang saling bekerjasama, ketika seseorang dapat mencapai standar tingkahlaku tertentu maka diperlukan penguatan agar tingkahlaku sejenis menjadi pilihan untuk dilakukan kembali. Jadi, apabila seseorang telah merasa puas terhadap apa yang sudah dilakukannya maka insentif yang berasal dari luar diri, seperti pujian dari orang tua, maka hal tersebut dapat memperkuat tingkah laku seseorang untuk melakukan regulasi diri dengan cara yang sama.

C. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi atau perilaku menunda terjadi disegala bidang kehidupan, termasuk di bidang akademik. Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984: 503) adalah perilaku menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan akademik.

Menurut Ferrari (1995: 14), prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, melakukan penundaan membuat banyak waktu terbuang sia-sia, dan tugas-tugas akademik menjadi terabaikan. Hal ini mampu mengakibatkan keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan masa studinya.

Banyak faktor yang mempengaruhi seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Beberapa faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu rendahnya kontrol diri (Green, 1982: 642; Ghufron, 2003: 96-99), *Locus of Control* (LOC) eksternal (Hampton, 2005: 4), efikasi diri yang rendah (Rizvi, 1997: 51-67; Pujihanto, 2003: 102), dan regulasi diri yang kurang baik (Wolters, 2003: 182; Van Eerde, 2000: 385; Senecal & Koestner, 1995: 616). Semua faktor tersebut memiliki kontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini, faktor regulasi diri yang dipilih sebagai faktor yang akan memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Menurut Pressley *et al* (dalam Wolters, 2003: 179), mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik dapat memahami bagaimana proses berpikir dan belajar dan memiliki strategi untuk mengontrol serta memonitor aspek-aspek dari perilaku belajar mereka sehingga mereka tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Asumsi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Senecal *et al* (1995: 608) yang menunjukkan bahwa cara mahasiswa mengatur perilaku akademiknya memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi mereka. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri di bidang akademik yang buruk diketahui melakukan prokrastinasi yang lebih banyak, artinya semakin buruk regulasi diri mahasiswa dalam belajar maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya. Penelitian inipun sesuai dengan hasil penelitian Van Eerde (2000: 385) yang menemukan bahwa rendahnya

regulasi diri dalam bidang akademik sangatlah berhubungan dengan rendahnya ketahanan mahasiswa dalam belajar, munculnya emosi-emosi negatif, dan tidak konsistennya antara sikap dan perilaku mahasiswa dalam belajar. Ketiga faktor tersebut sangatlah dapat memicu prokrastinasi.

Menurut Ryan dan Conel; Vallerand *et al*; Vallerand dan Bissonnette; Vallerand dan Senecal (dalam Senecal *et al*, 1995: 609-610) bahwa salah satu cara untuk mengurangi tingkat prokrastinasi adalah dengan memunculkan regulasi diri yang baik pada individu. Meskipun mahasiswa beranggapan bahwa kuliah penting untuk masa depannya tetapi mereka akan tetap prokrastinasi jika mereka tidak tertarik dan menyukai sepenuhnya terhadap materi pelajaran tersebut. Prokrastinasi muncul sebagai masalah dalam hal dorongan dan pengontrolan diri yang mengharuskan mahasiswa mencapai kemandirian yang tinggi sehingga ia dapat mengatasi prokrastinasi tersebut. Hal ini menjelaskan bahwa prokrastinasi tidak akan dapat diatasi apabila mahasiswa belum mampu menanamkan motivasi, yang merupakan bagian dari regulasi diri mahasiswa, mahasiswa mengatur dan mengontrol perilakunya karena dorongan dalam dirinya bukan atas paksaan dan dorongan lingkungan luarnya.

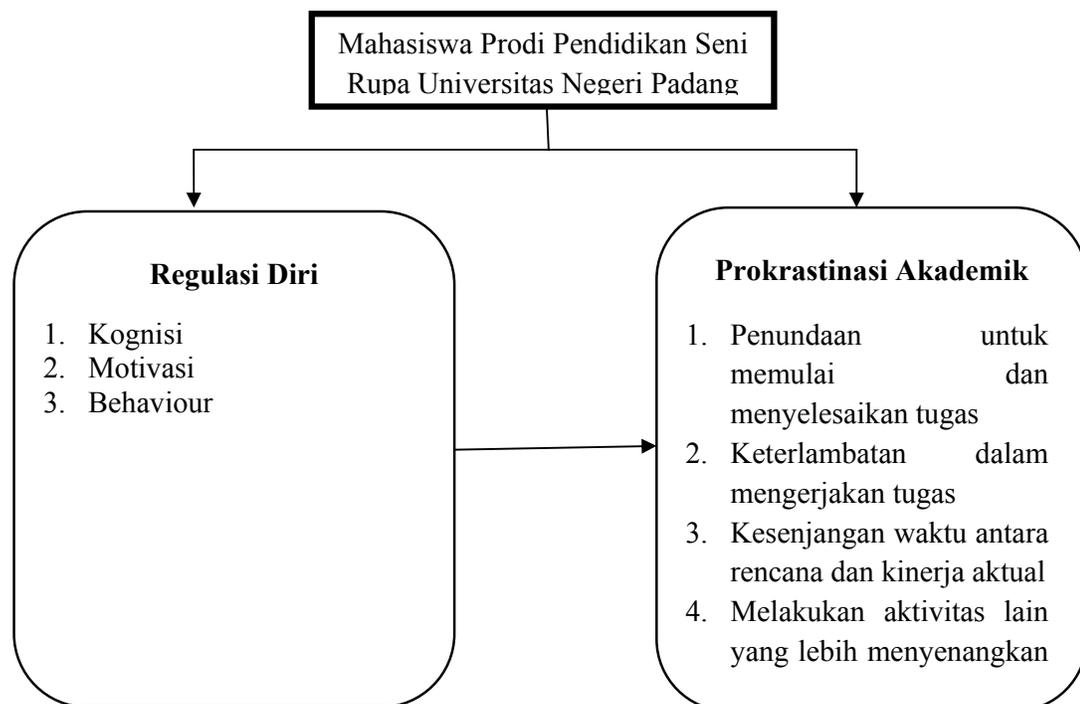
Senecal *et al* (1995: 616) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa regulasi diri seseorang sangat berhubungan dengan prokrastinasi di bidang pendidikan dan rendahnya regulasi diri mengindikasikan adanya permasalahan dalam pengaturan dan pengontrolan perilaku sesuai dengan

dorongan dari dalam diri di kehidupannya dan mengakibatkan seseorang melakukan prokrastinasi.

D. Kerangka Pikir

Penelitian ini memiliki dua variabel sebagai berikut: 1) Variabel bebas, yaitu Regulasi diri, 2) Variabel terikat, yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, yakni apabila semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa ataukah sebaliknya menjadikan prokrastinasi akademik mahasiswa semakin tinggi. Hubungan dari kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Berpikir Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini maka hipotesis yang diajukan sebagai jawaban sementara penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Rupa UNP”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang secara umum dapat digambarkan sebagai berikut; 4,08% dari subjek memiliki skor prokrastinasi akademik sangat tinggi, 26,53% dari subjek memiliki skor prokrastinasi akademik tinggi, 46,93% dari subjek memiliki skor prokrastinasi akademik sedang, 14,28% dari subjek memiliki skor prokrastinasi akademik yang rendah, dan 8,16% dari subjek memiliki skor prokrastinasi akademik sangat rendah. Secara umum dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa tersebut memiliki prokrastinasi akademik yang sedang.
2. Tingkat regulasi diri yang diperoleh mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi secara umum dapat digambarkan sebagai berikut; sebanyak 8,16% dari subjek yang memiliki skor regulasi diri sangat tinggi, 18,37% dari subjek memiliki skor regulasi diri tinggi, 44,90% dari subjek memiliki skor regulasi diri sedang, 24,49% dari subjek memiliki skor regulasi diri rendah dan 4,08 % dari subjek memiliki skor

regulasi diri sangat rendah rendah. Secara umum dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa tersebut memiliki regulasi diri yang sedang.

3. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang, dengan korelasi sangat kuat yaitu $-0,867$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi pada prokrastinasi akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi pada Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, agar dapat lebih meningkatkan regulasi diri dengan menanamkan motivasi belajar, meningkatkan ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, hadir di kampus, dan mereduksi kelambanan agar berkurangnya perilaku menunda mengerjakan tugas, tidak terlambat menyelesaikan tugas akademik dan lebih mengerjakan kegiatan yang berhubungan dengan tugas akademik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan masa studi tepat waktu.
2. Bagi pihak Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Padang, agar mempertimbangkan jadwal pameran dan kompre skripsi/karya akhir yang hanya dilakukan satu kali dalam periode wisuda dan memperhatikan keefektifan bimbingan skripsi/karya akhir karena

keadaan tersebut menyebabkan keterlambatan penyelesaian masa studi mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian mengenai prokrastinasi akademik diharapkan untuk lebih memperdalam penelitian dengan memperdalam factor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti, *reward and punishment*, lingkungan, kedisiplinan lingkungan kampus, dan hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian: Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Ackerman, D.S & Gross, B.L. 2005. My instructor made me do it : Task Characteristic of Procrastination. *Journal of Marketing Education*. Vol. 27, No.1, 5-13.
- Balkis, M & Duru, E. 2009. Prevalence of Academic Procrastination Behavior among Pre-service Teacher, and its Relationship with Demographic & Individual Prevalences. *Journal of Theories and Practice in Education*, 5(1), 18-32.
- Burka, J.B. Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York : Perseus Books.
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2008. *Theory of Personality* (Yudi Santoso. Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Buku asli diterbitkan tahun 2006.
- Ferrari, J.R. et al. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. 2005. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6
- Green, L. 1982. Minority student's self control of procrastination. *Journal of Counseling Psychology*. Vol.29, no.6, 636-644.
- Hampton, Amber. E. 2005. Locus of Control and Procrastination. *Epistimi Journal*, 3-5.
- Handy Susanto. 2006. Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk meningkatkan keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, No.07/Th.V/Desember 2006.
- Irmawati Dwi. 2009. Hubungan Dukungan Sosial OrangTua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.