

SELF-REGULATION TRAINING SEBAGAI UPAYA PREVENTIF ACADEMIC PROCRASTINATION

Elda Trialisa Putri¹, Azisyiah Rizky Azrul
Daeng Rannu¹, Mentari Nadia
Widyanta¹, Khofifah Wahyuningdias¹,
Riyan Benny Sukmara²

¹) Program Studi Psikologi, Universitas
Mulawarman Samarinda

¹) Program Studi Teknik Sipil,
Institut Teknologi Kalimantan

Email penulis korespondensi:
eldatrialisa@gmail.com

Abstraks

Proses penundaan dalam mengerjakan suatu task/tugas merupakan proses tidak disiplin yang dilakukan oleh individu. Dalam bidang pendidikan hal tersebut disebut dengan academic procrastination. Academic procrastination lebih banyak memengaruhi kondisi emosional individu yang pada akhirnya membuat individu tersebut menjadi tertekan dan gelisah. Sehingga self-regulation diharapkan dapat membuat individu memiliki standar diri untuk mengevaluasi perilaku juga membuat tujuan yang menjadi arah perilakunya. Metode yang digunakan adalah dengan pemberian kegiatan Self-Regulation Training yang bertujuan sebagai upaya preventif prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diketahui bahwa Self Regulation Training dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk menekan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Para peserta training mendapatkan hal positif yakni menjadi lebih memahami pentingnya self-regulation dan prokrastinasi, lebih termotivasi untuk tidak lagi menunda-nunda tugas/pekerjaan. Selain itu lebih menyadari akan pentingnya time management, memahami diri sendiri dan membuat goal setting, menjadikan introspeksi diri untuk menjadi lebih baik, dan juga menjadi lebih percaya diri.

Keywords: regulasi diri, pelatihan regulasi diri, penundaan akademik.

Abstract

Procrastination process in performing a task is an un-disciplinary process. In the educational term, it is called academic procrastination. This process can influence the individual-emotional condition and affecting human to be feeling-pressured and fidgety. To resolve this problem, the individual can use Self-regulation to create self-standard and can be used to evaluate and guide their behavior. Self-regulation training is used as a procrastination's preventive attempts to students in the Faculty of Social Science and Political science, Mulawarman University. Based on implementation activity, known that Self-Regulation training can be a preventive solution to decreasing student academic-procrastination problem. Training participants got positive impact such as understanding of self-regulation and procrastination problem, more motivated to avoid procrastinating task/jobs. Moreover, the participants can understand the importance of time management, self-understanding, creating a goal-setting and how to be better and more confidence.

Keywords: self-regulation, self-regulation training, academic procrastination.

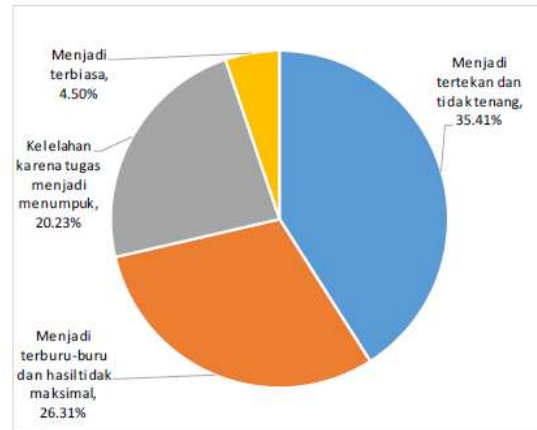
PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Dalam peraturan akademik Universitas Mulawarman masa studi untuk pendidikan strata 1 adalah selama 8-14 semester (Universitas Mulawarman, n.d.). Namun, masa studi dapat ditempuh lebih cepat dari batas minimal yang telah ditetapkan. Fenomena yang terjadi saat ini adalah banyak sekali mahasiswa yang melakukan penundaan baik dalam penyelesaian tugas, pengumpulan tugas bahkan hal tersebut terbawa hingga pada proses pengerjaan skripsi yang akhirnya masa studi minimal tidak dapat tercapai.

Proses penundaan dalam pengerjaan suatu *task*/tugas merupakan proses tidak disiplin yang dilakukan oleh individu. Dalam bidang psikologi, proses tidak disiplin yang dilakukan terhadap tugas akademik disebut dengan Prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk meniggalkan atau menunda atau benar-benar menghindari penyelesaian suatu kegiatan yang berada dibawah kontrol individu (Tuckman, 1991, dalam Ferrari, dkk., 1995). Penundaan yang dilakukan oleh individu berhubungan terkait dengan bidang akademik disebut dengan *academic procrastination* (Ferrari, dkk, 1995). Hal ini menyebabkan munculnya rasa malas dan mahasiswa menjadi pasif dengan terus mengembangkan kecenderungannya melakukan keterlambatan, baik karena merasa ragu dalam mengambil inisiatif atau takut untuk memulai pekerjaan atau tugas (Hussain & Sultan, 2010).

Dampak prokrastinasi bagi diri pelaku prokrastinasi (prokrastinator) sudah sangat jelas. Misalnya batas waktu pengerjaan tugas menjadi berkurang meskipun dalam mengerjakannya tetap mampu berkonsentrasi, meskipun mampu menyelesaikan tepat waktu namun hasilnya kurang optimal karena untuk penyempurnaan pengerjaan tugas menjadi berkurang atau malah tidak ada kesempatan untuk itu. Bagi mahasiswa secara konkret menjadi menumpuknya beberapa tugas yang harus dikerjakan karena setiap tugas memiliki

batas waktu pengerjaan yang jelas. Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik terdapat beberapa dampak yang dirasakan secara langsung ketika melakukan prokrastinasi. Hal tersebut tergambar pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Dampak yang dirasakan akibat Prokrastinasi

Sebanyak 35,41 persen menjawab prokrastinasi membuat mereka menjadi tertekan dan tidak tenang. 26,31 persen menjadi terburu-buru dan menjadikan hasil pekerjaannya tidak maksimal. 20,23 persen merasa kelelahan karena tugas menjadi menumpuk hingga rasanya tidak ada akhirnya dan 4,5 persen menjawab menjadi terbiasa untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik lebih banyak memengaruhi kondisi emosional individu yang pada akhirnya membuat individu tersebut menjadi tertekan dan gelisah. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Surijah dan Sia (2007) adalah *perceived time*, *intention-action gap*, *perceived ability* dan *emotional distress*. Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik antara lain Faktor-faktor yang berbeda tampaknya berkontribusi terhadap penundaan di kalangan mahasiswa terutama, kurangnya komitmen, kurangnya bimbingan dan dorongan, keterampilan manajemen waktu yang tidak tepat, stres

emosional, masalah sosial, terlalu percaya diri dan sakit (Hussain & Sultan, 2010).

Pada penelitian Yogiswari dan Mastuti (2016) terdapat perbedaan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri, jika dilihat dari tinggi, sedang atau rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan memberikan perbedaan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Zimmerman (Ormrod, 2008) mengatakan bahwa individu dikatakan mampu mengatur diri apabila pikiran dan tindakannya berada dibawah kontrol sendiri.

Individu yang mampu mengatur dirinya adalah individu yang memiliki aspek – aspek dari *self-regulation*, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring* (memantau dirinya), evaluasi diri, serta konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ghufron (2004) tentang prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar yang memperoleh hasil bahwa semakin tinggi regulasi diri individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, pengusul dalam program pengabdian masyarakat ini mengusulkan untuk mengadakan *Self Regulation Training* sebagai upaya preventif prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan Pelatihan. Adapun materi yang disampaikan oleh narasumber yang merupakan praktisi dan tenaga profesional Psikolog adalah sebagai berikut:

Materi Pelatihan

1. *Pre Test* –

penerapan tes tertulis berupa aitem-aitem pertanyaan untuk mengevaluasi aspek kognitif peserta sebelum mendapatkan materi. Peserta akan menjawab lembar soal terkait materi pelatihan.

2. *Ice Breaking* –

Sesi permainan untuk memusatkan pikiran dan fokus para peserta pada kegiatan pelatihan agar siap mengikuti pelatihan

3. Task **Sheet** – Peserta mengisi lembar kerja mengenai *Goal Setting, Self-talk dan Time Management* didampingi oleh *trainer* dan *co-trainer*.
4. **Presentasi/Ceramah** – Trainer secara aktif menjelaskan/mempresentasikan materi terkait *Self-Regulation dan Academic Procrastination* kepada para peserta
5. Post Test – penerapan tes tertulis berupa aitem-aitem pertanyaan untuk mengevaluasi aspek kognitif peserta sesudah mendapatkan materi. Peserta akan menjawab lembar soal terkait materi pelatihan.
6. **Evaluasi** – Peserta mengisi lembar evaluasi reaksi yaitu aitem-aitem pertanyaan terkait proses teknis pelaksanaan pelatihan juga terkait kualitas fasilitator/trainer.

Pelatihan ini dilaksanakan pada 12 September 2019, pukul 08.00 – 13.00 WITA bertempat di Gedung Serbaguna Jurusan Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan pada 12 September 2019 bertempat di Ruang Sidang HI Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Proses persiapan dilakukan selama kurang lebih satu bulan, dimulai dari koordinasi persiapan materi hingga teknis lapangan. Dalam proses persiapan, terdapat beberapa hal yang perlu untuk dipersiapkan, yaitu slide materi, video, bahan *pre-test* dan *post-test*, evaluasi, seminar kit peserta training, konsumsi, modul trainer, *task sheet* pelatihan dan peralatan pendukung lainnya.

Selama pelatihan, situasi peserta nampak kondusif. Dibuka oleh pembawa acara dengan Pembukaan, Sambutan, dan Doa. Selanjutnya, pembawa acara berkenalan dengan beberapa peserta sebelum mempersilahkan kepada trainer untuk memulai materi pelatihan. Sebelum materi pelatihan diberikan terlebih

dahulu disajikan *pretest* untuk mengetahui dan melihat pengetahuan peserta terkait materi yang akan disampaikan.

Pada proses training, materi disampaikan oleh ketua tim selaku trainer mengenai *Self-Regulated Training* yang dimulai dengan menjelaskan fenomena prokrastinasi yang menjadi budaya dikalangan mahasiswa dan juga *List your Goal Setting*. Materi disampaikan dengan menggunakan beberapa gambar dan juga penjelasan dari trainer. Setelah itu dilanjutkan dengan *ice breaking* yang dipandu oleh sdr. Mentari sebelum masuk ke materi berikutnya.

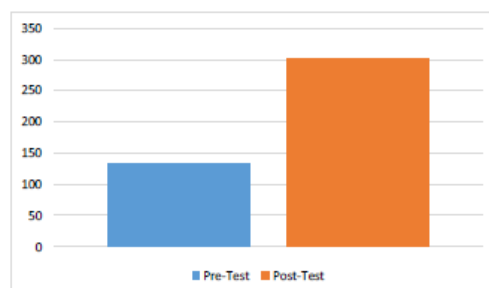
Materi dilanjutkan dengan membahas *Time Management, Emotion Control* dari pengertian hingga bagaimana penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Agar para peserta lebih mudah dalam menerima materi yang disampaikan trainer menyiapkan lembar kerja yang harus diisi. Pada saat pengisian lembar kerja, para peserta terlihat aktif dan antusias. Setelah mengisi satu persatu peserta membacakan hasil yang telah dituliskannya pada lembar kerja.

Materi diakhiri dengan pemberian *post-test* untuk mengukur sejauh mana perubahan kemampuan kognitif peserta setelah mendapatkan materi. Selain itu juga terdapat evaluasi mengenai pelaksanaan training yang terdiri dari 5 aitem pernyataan untuk mengungkap bagaimana kesan peserta terhadap pelaksanaan training. Secara observasi, pelatihan cukup sukses dilakukan karena antusiasme para peserta dalam mengikuti pelatihan cukup dirasakan para fasilitator.

Berikut ini dilampirkan beberapa hasil evaluasi pelatihan yaitu evaluasi kognitif dan reaksi:

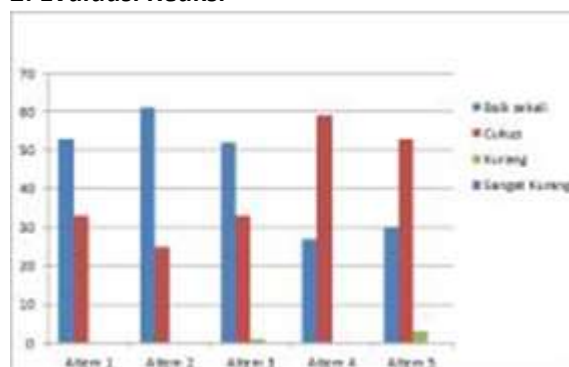
1. Evaluasi Kognitif

Diagram dibawah menunjukkan perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* pada peserta pelatihan. Hasil menunjukkan bahwa 86 peserta yang melakukan pengisian lembar kognitif untuk *pre-test* memiliki jumlah skor 133 dengan nilai rata-rata 1,55. Setelah dilaksanakan proses pelatihan, terjadi peningkatan pengetahuan dengan skor 303 dengan nilai rata-rata 3,52.



Gambar 2. Perbandingan antara Pre-test dan Post-test

2. Evaluasi Reaksi



Gambar 3. Hasil Evaluasi reaksi

Keterangan gambar:

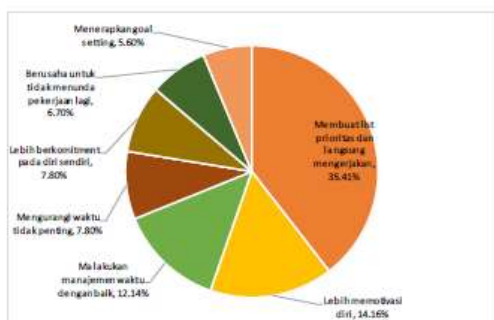
1. Aitem 1: Trainer berusaha membuat sesi pelatihan ini menarik
2. Aitem 2: Trainer menjelaskan materi dengan jelas
3. Aitem 3: Trainer menjelaskan materi dengan sistematis
4. Aitem 4: Trainer menggunakan istilah yang mudah dipahami
5. Aitem 5: Trainer membuat anda aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 53 peserta beranggapan usaha trainer dalam membuat sesi pelatihan ini menarik dalam kategori baik sekali. Selanjutnya sebanyak 61 peserta memilih kategori baik sekali pada kemampuan trainer dalam menjelaskan materi. Sebanyak 52 peserta memilih kategori baik sekali pada sistematika penyampaian materi yang disampaikan oleh trainer. Pada kemampuan trainer dalam menggunakan istilah yang mudah dipahami didominasi oleh kategori cukup yang dipilih oleh 59 peserta. Terakhir sebanyak 53 peserta

merasa trainer cukup dapat membuat terlibat aktif dalam kegiatan

Berdasarkan hasil diagram tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata para peserta beranggapan bahwa trainer memiliki usaha yang bagus dengan membuat pelatihan ini terlihat menarik. Trainer dianggap sudah menyampaikan materi dengan jelas dan hal tersebut didukung dengan cara menjelaskan materi dengan sistematis. Pemilihan istilah-istilah dalam pelatihan cukup mudah dipahami oleh para peserta dan kegiatan ini membuat peserta terlibat dalam kegiatan pembelajaran dengan cukup aktif dengan lembar kerja yang diberikan oleh trainer.

Setelah rangkaian kegiatan dilakukan dan dilakukan *follow-up* kepada peserta didapatkan para peserta sudah memulai berupaya untuk mengurangi prokrastinasi yang dilakukannya seperti tergambar dalam diagram berikut:

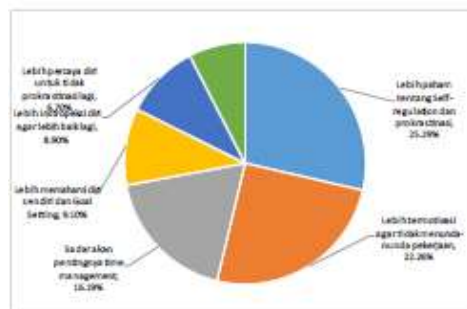


Gambar 4. Upaya untuk mengurangi prokrastinasi

Berdasarkan aspek *self-regulation* salah satu aspek yang sangat dominan berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya (Fitrya & Lukmawati, 2016). Diagram di atas menunjukkan bahwa sebanyak 35,41 persen peserta sudah membuat daftar prioritas dan segera mengerjakan tugas yang ada. Hal tersebut menunjukkan munculnya pengendalian diri dari para peserta untuk mulai membuat prioritas tugas atau pekerjaan dan segera mengerjakannya.

Selanjutnya, beberapa peserta juga menyampaikan keadaan dan perasaannya

setelah mengikuti *Self-Regulation Training* ini yang terangkum dalam diagram berikut:



Gambar 5. Keadaan peserta setelah mengikuti training

Secara keseluruhan para peserta *training* mendapatkan hal positif yakni menjadi lebih memahami pentingnya *self-regulation* dan prokrastinasi, lebih termotivasi untuk tidak lagi menunda-nunda tugas/pekerjaan. Selain itu lebih menyadari akan pentingnya *time management*, memahami diri sendiri dan membuat goal setting, menjadikan introspeksi diri untuk menjadi lebih baik, dan juga menjadi lebih percaya diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diketahui bahwa *Self Regulation Training* dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk menekan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Diharapkan para peserta yang telah mengikuti *training* mendapatkan dampak positif yang juga berpengaruh terhadap kelulusan tepat waktu. Selain itu, *Self-Regulation Training* ini dapat menjadi agenda rutin yang diadakan tiap tahun untuk setiap angkatan di setiap program studi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan penulis kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman sebagai pemberi dana kegiatan pengabdian masyarakat dan mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghufroon, M Nur. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Quality Journal of Empirical Research in Islamic Education*. 2 (1), 136-149
- Universitas Mulawarman. (n.d.). Informasi Masa Studi Mahasiswa Fisip Unmul. Retrieved September 6, 2019, from <https://fisip-unmul.ac.id/main/index.php/id/8-headline/608-masa-studi-mahasiswa>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis Jurnal Psikologi Islami* 2 (1), 63-74
- Hussain, I & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 1897–1904.
- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Surijah, E.A & Tjundjing, S. 2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22(4), 352-374
- Yuwanto. (2013). Mahasiswa Prokrastinasi, Mahasiswa Dan Dosen Terbebani. Artikel halaman Ubaya diakses pada 17 Juni 2019 https://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/79/Mahasiswa-Prokrastinasi--Mahasiswa-dan-Dosen-Terbe-bani.html
- Yogiswari & Mastuti. (2016). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 5 (1), 1-9