

## **Modul *Self-Regulated Learning* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir**

### ***(Self-Regulated Learning Module to Overcome Academic Procrastination of Students Working on Final Project)***

**ANASTASIA HANUGRAH BUDIANI<sup>1</sup>, LENA NESSYANA PANDJAITAN<sup>2</sup>, ANIVA  
KARTIKA<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email<sup>1</sup>: tasiahanugrah@gmail.com

**Diterima 9 Februari 2023, Disetujui 4 Oktober 2023**

**Abstrak:** Mahasiswa sering kali mengalami prokrastinasi akademik ketika mengerjakan skripsi. Prokrastinasi akademik adalah penundaan secara sadar dalam konteks akademik karena kurangnya regulasi diri sehingga memiliki dampak negatif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan merancang modul *self-regulated learning* yang dapat dinilai tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Partisipan dalam penelitian dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Partisipan penelitian adalah tiga mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama empat semester. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan skala prokrastinasi. Berdasarkan skala prokrastinasi, seluruh partisipan memiliki tingkatan prokrastinasi yang tinggi. Berdasarkan wawancara, ditemukan bahwa seluruh partisipan melakukan penundaan sebelum dan saat mengerjakan skripsi. Para partisipan melakukan prokrastinasi karena kurangnya kemampuan *self-regulated learning* ketika mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, peneliti menyusun modul berdasarkan teori *self-regulated learning* dan data dari para partisipan agar mampu menyesuaikan dengan kondisi para partisipan. Setelah dirancang, modul dievaluasi oleh para partisipan dan pakar. Hasilnya adalah modul dinilai tepat oleh para pakar dan partisipan untuk menghadapi prokrastinasi akademik saat mengerjakan skripsi. Strategi *self-regulated learning* yang dicantumkan dalam modul dapat digunakan dan sesuai dengan kondisi partisipan.

**Kata kunci:** modul; prokrastinasi akademik; *self-regulated learning*

**Abstract:** When working on their final projects, students often fall prey to academic procrastination. This is when they consciously delay academic tasks due to a lack of self-discipline, which can have negative consequences. To investigate this issue, a study was conducted on students who procrastinated while working on their final projects. The study utilized a research and development approach, with the goal of creating effective *self-regulated learning* modules to combat academic procrastination. The participants, three students who had worked on their final projects for four semesters, were chosen through *purposive sampling*. Data was collected through interviews and a procrastination scale. Results showed that all participants had high levels of procrastination, both before and during the completion of their final projects, due to a lack of *self-regulated learning* skills. To address this, the researchers developed a module based on *self-regulated learning* theory and data from the participants. The module was evaluated by both participants and experts, and was found to be effective in overcoming academic procrastination while working on final projects.

**Keywords:** academic procrastination; module; *self-regulated learning*

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan bentuk perilaku penundaan yang dapat dilakukan dalam bidang apapun termasuk salah satunya adalah bidang akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan prokrastinasi dalam bidang akademik sebagai penundaan dalam mengawali pengerjaan tugas atau kewajiban akademik lainnya sehingga berdampak seperti tidak tepat waktu dalam memenuhi tenggat waktu.

Menurut Özer (2011) mahasiswa S1 memiliki kecenderungan prevalensi prokrastinasi akademik yang lebih besar daripada siswa sekolah menengah atas dan mahasiswa pascasarjana. Pada penelitian yang dilakukan oleh Özer dan Ferrari (2009) didapatkan sebanyak 52% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Özer dan Saçkes (2011) ditemukan bahwa sebanyak 119 dari 314 mahasiswa sering melakukan penundaan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ursia, dkk. (2013) ditemukan bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa memiliki tingkatan prokrastinasi yang tinggi hingga sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wiranti dan Supriyadi (2015) mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Sebanyak 56.1% mahasiswa berada pada tingkat sedang dan 17,34% berada pada tingkat

tinggi. Sementara dalam penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Faradina (2018) beberapa mahasiswa telah mengerjakan tugas akhir mereka selama lebih dari setahun. Sebanyak 159 mahasiswa telah mengerjakan tugas akhir lebih dari dua semester yang dianggap sebagai batas normal pengerjaan tugas akhir.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi membawa dampak negatif. Grunschel, dkk. (2013) mengatakan bahwa salah satu dampak negatif dari prokrastinasi adalah munculnya kecemasan. Steel (2007) mengatakan bahwa dampak dari prokrastinasi juga akan menyebabkan terjadinya prokrastinasi kembali terulang. Selain itu, menurut Utomo prokrastinasi menyebabkan produktivitas dan etos kerja menurun. Oleh karena itu, prokrastinasi harus segera ditangani (Ursia dkk., 2013).

Terdapat beberapa penanganan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Beberapa penanganan tersebut adalah *acceptance and commitment therapy* dalam bentuk *workshop*, *strategies for achievement approach* dan *task management groups*, konseling kelompok dengan metode ABC Ellis, dan *self-regulated learning* (Grunschel dkk., 2018; Hanifah & Rusmawati, 2019; Motie dkk., 2013; Ozer dkk., 2013; Sarajar, 2016; Scent & Boes, 2014; Tuckman & Schouwenburg, 2004; Wijaya & Nashori, 2015). Intervensi-intervensi yang diberikan cukup efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Berdasarkan beberapa intervensi tersebut, peneliti memilih menggunakan *self-regulated learning*. Hal ini

disebabkan karena teori *self-regulated learning* merupakan cara yang cukup lengkap dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Lengkap yang dimaksudkan adalah dalam *self-regulated learning* seperti memiliki adanya penentuan tujuan belajar secara spesifik seperti yang ada dalam intervensi *strategies for achievement approach* dan *task management groups*.

Intervensi lain berupa konseling kelompok dengan metode ABC Ellis cenderung fokus terhadap kognitif dan emosi. Sementara *acceptance and commitment therapy* lebih menekankan terhadap perilaku. Pada *self-regulated learning*, tidak hanya mengenai sekedar emosi saja atau kognitif saja serta perilaku saja yang dikondisikan. *Self-regulated learning* mengondisikan semuanya yaitu kognitif, emosi, dan perilaku (Pintrich, 1999; Schunk, 2005).

*Self-regulated learning* menjelaskan secara praktis setiap fasenya mengenai hal-hal yang harus dilakukan selama proses pengerjaan tugas akhir. *Self-regulated learning* berisikan fase persiapan (*forethought*), pelaksanaan (*performance*) dan refleksi (*self-reflection*) yang dijelaskan secara praktis (Zimmerman, 2002). Hal ini tentu akan membantu mahasiswa yang prokrastinasi dalam pengerjaan tugas akhirnya dengan cukup jelas.

Secara lebih rinci *self-regulated learning* merupakan proses belajar secara proaktif yang melibatkan pikiran, perilaku dan perasaan untuk mencapai tujuan akhir yang sudah ditetapkan (Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). Dalam prosesnya terdapat fase *forethought*, *performance* dan *self-reflection*.

Pada fase *forethought*, seseorang harus menetapkan tujuan akhir dan strategi yang detail. Hal ini juga harus disertai dengan pemaknaan yang tepat dan *self-efficacy* yang mendukung untuk menyelesaikan tugas (Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). Pada fase *performance* terdapat dua hal yaitu *monitoring* dan *controlling*. *Monitoring* dilakukan untuk mengamati proses penyelesaian tugas secara mandiri dan *controlling* dilakukan untuk menghindari gangguan atau distraksi yang ada saat menyelesaikan tugas. Pada fase *self-reflection*, seseorang akan melakukan refleksi. Refleksi yang dilakukan dapat berupa membandingkan dengan standar tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya. Selain itu, dalam fase ini, seseorang akan melakukan atribusi terhadap hal yang sudah dicapai. Dalam fase ini, sikap adaptif sangat dibutuhkan karena sebagai persiapan untuk kembali pada fase *forethought*.

Kemudian apabila dilihat melalui tingkat keberhasilan, intervensi dengan dasar *self-regulated learning* berhasil meminimalisir prokrastinasi akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Motie dkk., 2013) dalam mengatasi prokrastinasi, para siswa perempuan diajarkan *self-regulated learning*, yang diterima dalam bentuk *educational package*. Dalam program *educational package* tersebut, para ahli akan mengajarkan para siswa perempuan mengenai *self-regulated learning* selama 10 sesi. Hasilnya didapatkan bahwa intervensi *self-regulated learning* dalam bentuk *educational package* yaitu bimbingan oleh pengajar kepada pelajar dapat secara efektif

menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa perempuan yang ada di Iran.

Grunschel, dkk. (2018) memberikan intervensi berupa pelatihan *self-regulated learning* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Pelatihan ini berfokus pada penerapan teori Zimmerman (2002) mengenai *self-regulated learning*. Hasil akhirnya didapatkan bahwa pelajar yang mengikuti pelatihan tersebut mengalami penurunan dalam perilaku penundaannya. Hal ini dapat dilihat dari adanya *effect size* yang besar yaitu  $d=0,89$  pada kelompok eksperimen yang menerima pelatihan strategi *self-regulated learning*. Kemudian kelompok kontrol (*waiting list*) juga mendapatkan pelatihan *self-regulated learning* sesuai kelompok eksperimen. Hasilnya juga didapatkan bahwa skor prokrastinasi kelompok kontrol (*waiting list*) juga menurun dan memiliki *effect size* sebesar  $d=-1.32$ .

Hal yang sama juga didapatkan pada penelitian serupa yaitu pelatihan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik (Hanifah & Rusmawati, 2019; Sarajar, 2016; Wijaya & Nashori, 2015). Penelitian-penelitian tersebut dilakukan di Indonesia pada usia remaja dan dewasa awal. Penelitian-penelitian tersebut juga menemui keberhasilan dalam meminimalisir prokrastinasi akademik para partisipan.

Pertimbangan yang lain adalah *self-regulated learning* terdapat proses metakognitif. Metakognitif merupakan suatu proses kesadaran akan menyadari hal-hal yang sedang dipikirkan atau diketahui dan metakognitif merupakan komponen paling dasar dalam melakukan strategi *self-regulated*

*learning* (Zimmerman, 2002). Proses metakognitif tersebut terwujud dalam siklus *self-regulated learning* yang terdiri atas tiga hal yaitu *forethought*, *performance* dan *evaluate (self-reflection)* (Grunschel dkk., 2018; Zimmerman, 2002).

Pada penelitian Motie, dkk. (2016) ditemukan bahwa metakognitif menjadi prediktor negatif bagi prokrastinasi akademik. Hal tersebut menyatakan bahwa seseorang yang memiliki metakognitif yang baik maka akan cenderung tidak melakukan penundaan atau prokrastinasi. Seseorang yang memiliki metakognitif yang cukup maka sadar akan hal-hal yang sedang dipikirkan termasuk mengenai cara-cara yang harus digunakan untuk mencapai suatu agar dapat dikerjakan dengan baik. Alhasil orang tersebut juga memiliki kesadaran untuk menghindari hal-hal yang dapat mengurangi performa pengerjaan tugas salah satunya adalah penundaan yang memiliki dampak negatif seperti keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan yang pertama adalah pemberian metode *self-regulated learning* dengan media modul dengan desain penelitian *research and development*. Pada penelitian yang sebelumnya, metode *self-regulated learning* disampaikan melalui proses pelatihan. Modul dipilih sebagai sarana penyampaian karena dapat digunakan secara fleksibel dengan tanpa adanya keterikatan sehingga tidak memakan waktu mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Modul juga diberikan atas pertimbangan bahwa modul dapat diterapkan secara mandiri

oleh mahasiswa. Modul disajikan dengan langkah-langkah praktis yang menjadi nilai positif dalam penelitian ini.

Kemudian berdasarkan pencarian peneliti melalui mesin pencarian artikel berupa *google scholar*, *science direct* dan *springer link* belum pernah ada modul *self-regulated learning* yang dikhususkan untuk membantu mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik khususnya dalam pengerjaan skripsi.

Oleh karena itu secara keseluruhan penelitian ini memiliki tujuan untuk membuat modul *self-regulated learning* bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi ketika mengerjakan skripsi. Selain itu, modul yang diciptakan juga dapat dinilai tepat oleh para pakar dan pengguna dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

## METODE

**Responden penelitian.** Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa yang telah mengerjakan skripsi selama empat semester. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling* yaitu partisipan dipilih dengan menggunakan standar kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Coolican, 2018). Partisipan penelitian disamarkan dengan nama Gio, Gerry dan Panji.

**Desain penelitian.** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Research and Development* yang bertujuan untuk merancang produk akhir yaitu modul *self-regulated learning* yang dapat dinilai tepat oleh pakar dan pengguna. Desain yang

digunakan dalam penelitian ini memiliki beberapa tahapan yaitu 1) Melihat adanya potensi dan masalah; 2) Proses pengumpulan data; 3) Desain produk; 4) Validasi desain dengan para pakar; 5) Revisi Desain dan 6) Diseminasi atau sosialisasi pada pengguna (Sugiyono, 2016).

**Instrumen penelitian.** Penelitian ini menggunakan wawancara, kuesioner dan *checklist*. Wawancara dilakukan untuk menggali data mengenai prokrastinasi dan *self-regulated learning* partisipan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian terdapat dua macam yaitu kuesioner yang digunakan mengambil data prokrastinasi dan data evaluasi modul. Untuk mengambil data prokrastinasi peneliti menggunakan *Pure Procrastination Scale* dari penelitian yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat prokrastinasi mahasiswa. *Pure Procrastination Scale* (PPS) telah divalidasi dengan proses CVR. Peneliti meminta bantuan kepada tiga *Subject Matter Experts* (SME). Semua butir dalam PPS memiliki nilai  $\geq 0,5$ . Menurut Natalya dan Purwanto (2016) sebuah butir dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai indeks CVR  $\geq 0,5$ . Selain itu, peneliti juga merancang kuesioner yang digunakan untuk melakukan evaluasi modul pada para pakar dan pengguna. Sementara *checklist*, peneliti adaptasi dari penelitian (Klingsieck, 2013) untuk membedakan perilaku prokrastinasi dengan penundaan strategis. Peneliti juga merancang kuesioner yang akan diberikan kepada para pakar dan pengguna. Kuesioner tersebut berisikan

beberapa pernyataan yang digunakan untuk menilai kelayakan modul

**Prosedur penelitian.** Pada awalnya peneliti melihat *database* fakultas untuk menyaring mahasiswa yang sudah memperpanjang surat tugas bimbingan skripsi. Peneliti memilih mahasiswa yang tidak pernah cuti kuliah dan tidak bekerja saat mengerjakan skripsi. Selanjutnya peneliti memberikan skala prokrastinasi kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada para partisipan. Setelah melakukan proses ambil data, peneliti merancang modul berdasarkan data dari para partisipan dan strategi berdasarkan *self-regulated learning*. Kemudian peneliti memberikan rancangan modul kepada tiga pakar untuk dievaluasi terlebih dahulu. Pakar-pakar tersebut adalah psikolog dan dosen psikologi pendidikan. Evaluasi pakar dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang peneliti rancang. Setelah modul dievaluasi, peneliti melakukan revisi modul. Modul yang sudah direvisi diberikan kepada tiga partisipan penelitian untuk dinilai menggunakan kuesioner. Peneliti kemudian melakukan wawancara kembali seminggu setelah partisipan mencoba beberapa strategi yang dianjurkan dalam modul.

**Analisis data.** Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis ini bertujuan untuk menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2016). Data - data yang terkumpul digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena. Data yang

terkumpul dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Data-data tersebut digunakan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi dan *self-regulated learning* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil kuesioner prokrastinasi akademik**

	Gio	Gerry	Panji
Total skor	48	55	60
Kategori	Tinggi	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa ketiga partisipan memiliki kecenderungan tingkat prokrastinasi yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa dalam mengerjakan skripsi, ketiga partisipan sering kali menunda secara sadar.

**Tabel 2. Hasil checklist prokrastinasi akademik**

Pernyataan	Gio	Gerry	Panji
Penundaan terjadi pada tindakan yang bisa diamati ataupun tidak bisa diamati	✓	✓	✓
Tindakan yang ditunda dimaksudkan untuk dimulai atau diselesaikan	✓	✓	✓
Tindakan yang ditunda merupakan	✓	✓	✓

Pernyataan	Gio	Gerry	Panji
tindakan yang perlu atau penting bagi individu			
Penundaan bersifat sukarela dan tidak dipaksakan oleh pihak eksternal	✓	✓	✓
Penundaan tersebut tidak diperlukan atau tidak rasional	✓	✓	✓
Penundaan terjadi walaupun sadar dengan konsekuensi negatif yang mengikuti	✓	✓	✓
Penundaan disertai dengan ketidaknyamanan subjektif atau konsekuensi negatif lainnya.	✓	✓	✓

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa seluruh partisipan memenuhi kriteria prokrastinasi yang dicantumkan dalam penelitian (Klingsieck, 2013). Semua partisipan tidak melakukan *strategic delay* dan hanya menunda dengan konsekuensi negatif yang mengikuti.

**Tabel 3. Hasil wawancara prokrastinasi akademik**

Gio	Gerry	Panji
<b>Penyebab Internal:</b>	<b>Penyebab Internal:</b>	<b>Penyebab Internal:</b>

Gio	Gerry	Panji
<b>Affective:</b>	<b>Affective:</b>	<b>Affective:</b>
1. Motivasi kerja skripsi yang rendah yang disebabkan oleh banyaknya revisi yang diterima	1. Memiliki kecemasan akan hasil evaluasi akhir atau kegagalan 2. Memiliki motivasi yang rendah	1. Motivasi mengerjakan skripsi yang rendah yang disebabkan oleh banyaknya revisi yang diterima
<b>Competence:</b>	<b>Competence:</b>	<b>Competence:</b>
1. Manajemen waktu yang kurang	1. Manajemen waktu yang kurang, 2. Kemampuan berkonsentrasi yang kurang,	1. Manajemen waktu yang kurang, 2. Kemampuan berkonsentrasi yang kurang
2. Kemampuan berkomunikasi secara asertif yang kurang	1. Manajemen waktu yang kurang, 2. Kemampuan berkomunikasi secara asertif yang kurang	2. Kemampuan berkomunikasi secara asertif yang kurang
3. Kemampuan berkomunikasi secara asertif yang kurang	berkomunikasi secara asertif yang kurang	3. Kemampuan Bahasa Inggris dan menyusun laporan yang kurang
<b>Eksternal :</b>	<b>Eksternal :</b>	<b>Eksternal :</b>
Orangtua yang kurang memberikan dukungan	Orangtua yang kurang memberikan dukungan	<b>Eksternal :</b> Administrasi skripsi yang rumit, Ekspektasi orangtua yang rendah
	<b>Cognitive :</b>	<b>Cognitive :</b>
	Skripsi dianggap terlalu sulit	<b>Eksternal :</b> Dosen pembimbing yang sensitif

<b>Gio</b>	<b>Gerry</b>	<b>Panji</b>
	dan tidak membantu	
<b>Bentuk:</b> <i>Nongkrong,</i> nonton <i>Youtube</i> tidur	<b>Bentuk:</b> <i>Nongkrong</i> dan bermain <i>game</i> dan	<b>Bentuk:</b> <i>Nongkrong</i> dan menggambar
<b>Dampak:</b> Teguran orang tua dan rendah diri	<b>Dampak:</b> Teguran dosen, tua dan ancaman <i>drop out</i>	<b>Dampak:</b> Rasa rendah diri

Tabel 3 menampilkan hasil wawancara dari seluruh partisipan. Dapat dilihat bahwa seluruh partisipan memiliki penyebab prokrastinasi yang disebabkan oleh *affective competence* dan *cognitive*. *Affective* terdiri atas motivasi yang rendah, *competence* terdiri atas kemampuan dalam menyelesaikan skripsi dan *cognitive* yaitu persepsi skripsi yang dianggap terlalu sulit. Selain itu juga terdapat penyebab secara eksternal yang dialami oleh Gerry berupa dosen pembimbing yang kurang kooperatif.

**Tabel 4. Hasil wawancara *self-regulated learning***

<b>Gio</b>	<b>Gerry</b>	<b>Panji</b>
<b>Forethought:</b> Tidak memiliki perencanaan dan target yang jelas	<b>Forethought:</b> Tidak memiliki peren canaan dan target yang jelas	<b>Forethought:</b> Tidak memiliki peren canaan dan target yang jelas

<b>Gio</b>	<b>Gerry</b>	<b>Panji</b>
	Memiliki keraguan terhadap kemampuan dalam menyelesaikan skripsi	
<b>Performance:</b> Tidak melakukan pengamatan saat mengerjakan skripsi	<b>Performance:</b> Tidak melakukan pengamatan saat mengerjakan skripsi	<b>Performance:</b> Tidak melakukan pengamatan saat mengerjakan skripsi
Mudah teralihkan saat mengerjakan skripsi	Mudah teralihkan saat mengerjakan skripsi bersama teman	Mudah teralihkan saat mengerjakan skripsi
<b>Self-Reflection:</b> Menyadari bahwa perilaku pengerjaan skripsi selama ini salah	<b>Self-Reflection:</b> Sadar akan kesalahan dalam proses pengerjaan skripsi	<b>Self-Reflection:</b> Menyadari bahwa perilaku pengerjaan skripsi selama ini salah
Belum menemukan pola pengerjaan skripsi yang sesuai	Belum menemukan solusi yang tepat Mengatribusi kan proses skripsi pada atribusi internal	Belum menemukan pola pengerjaan skripsi yang sesuai Mengatribusi kan proses



Gio	Gerry	Panji
kan proses skripsi selama ini pada atribusi internal (usaha)	(kapasitas kemampuan dan usaha)	skripsi selama ini pada atribusi internal (usaha) dan atribusi eksternal (administrasi kampus)

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat seluruh partisipan memiliki gambaran *self-regulated learning* yang kurang optimal. Pada fase *forethought*, belum muncul perencanaan yang tepat menunjukkan dan analisis tugas yang juga belum terlihat. Selain itu masih ada keraguan terhadap kemampuan saat mengerjakan skripsi. Pada fase *performance* didapatkan bahwa tidak adanya pemantauan perkembangan, pengondisian diri serta lingkungan sehingga mudah teralihkan pada hal yang lain ketika mengerjakan skripsi. Pada fase, *self-reflection* sudah terdapat kesadaran diri hanya saja belum menemukan pola yang tepat.

**Tabel 5. Analisis kebutuhan**

No	Permasalahan	Solusi Materi
1	Mahasiswa kurang memahami cara melakukan regulasi diri yang tepat ketika mengerjakan skripsi sehingga sering melakukan penundaan	1. Pengertian akan prokrastinasi 2. Penyebab prokrastinasi 3. Dampak prokrastinasi 4. Tahap-tahap <i>self-regulated learning</i>

No	Permasalahan	Solusi Materi
<i>Forethought:</i>		
2	Mahasiswa tidak melakukan penentuan target yang detail dan tepat	1. Pengertian mengenai penyusunan perencanaan dan strategi yang detail
<i>Forethought:</i>		
3	Mahasiswa kurang dapat melakukan perencanaan strategi pengerjaan skripsi yang tepat	2. Strategi penentuan target diri 3. Strategi analisis diri dengan formula SMART
<i>Forethought:</i>		
4	Kurangnya motivasi mengerjakan skripsi pada masing-masing mahasiswa	4. Strategi penentuan prioritas diri
<i>Forethought:</i>		
5	Keyakinan diri mahasiswa yang cenderung kurang dalam mengerjakan skripsi	1. Gambaran pikiran-pikiran yang mengganggu beserta pilihan-pilihan cara <i>counter</i> pernyataan tersebut ketika mengerjakan skripsi 2. Pengertian akan <i>self-efficacy</i> 3. Strategi dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i>
<i>Performance:</i>		
6	Masih kurang dapat menerjemahkan Bahasa Inggris dengan tepat dan	1. Penjelasan pilihan akan aplikasi terjemahan dan beberapa strategi

No	Permasalahan	Solusi Materi
	menyusun paragraf dengan runtut	untuk menerjemahkan
		2. Penjelasan mengenai strategi <i>concept map</i>
<i>Performance:</i>		
	Kurangnya kesadaran untuk melakukan <i>monitoring</i> kinerja dalam mengerjakan skripsi	1. Penjelasan akan <i>self-monitoring</i>
7		2. Strategi dalam melakukan <i>self-monitoring</i>
<i>Performance:</i>		
	Kendali diri yang kurang ketika mengerjakan skripsi karena kurangnya motivasi untuk mengerjakan	1. Strategi jika..maka
8		2. Strategi teknik belajar <i>Pomodoro</i>
<i>Performance:</i>		
	Manajemen waktu yang kurang tepat	– teknik membagi waktu pengerjaan dan istirahat
9		3. Strategi dalam mengondisikan lingkungan
<i>Performance:</i>		
	Mudah lelah jika mengerjakan revisi skripsi dengan durasi waktu yang lama	
10		
<i>Performance:</i>		
	Kurangnya asertivitas mahasiswa (kesulitan berkata “tidak” dan kurang berani mengungkapkan pendapat)	Penjelasan cara berkomunikasi secara asertif
11		

No	Permasalahan	Solusi Materi
		1. Penjelasan mengenai <i>self-reflection</i>
	<i>Self-reflection:</i>	2. Penjelasan mengenai jenis atribusi beserta pemilihannya
12	Proses evaluasi yang kurang tepat	3. Strategi <i>self-reflection</i>

Tabel 5 merupakan tabel analisis kebutuhan beserta solusinya. Peneliti merumuskan terdapat 12 permasalahan yang dapat dibantu dengan modul *self-regulated learning*. Materi dalam modul tersebut disusun berdasarkan teori prokrastinasi dan *self-regulated learning* beserta data-data dari partisipan agar dapat menyesuaikan dengan keadaan.

**Tabel 6. Rancangan modul**

Materi	Sub materi
	Bab 1:
	Penjelasan mengenai
1	Pendahuluan prokrastinasi
	Penjelasan mengenai <i>self-regulated</i>
<i>learning</i>	
	Bab 2 :
	Fase <i>forethought</i>
	1. Analisis target
	2. Strategi penentuan prioritas (kuadran Covey)
2	<i>Self-regulated learning</i>
	3. Strategi untuk menentukan tujuan dengan detail SMART
	4. Strategi praktis dalam mempersiapkan diri

Materi	Sub materi
	sebelum mengerjakan skripsi
5.	Pembahasan <i>self-efficacy</i> dan <i>self-talk</i>
Bab 3:	
Fase <i>performance</i>	
1.	<i>Monitor</i> → pencatatan diri yang berkaitan dengan waktu dan <i>output</i> yang dihasilkan
2.	<i>Control</i> → strategi jika..maka.., strategi Pomodoro dan strategi pengondisian lingkungan,
Bab 4 :	
Fase <i>self-reflection</i>	
1.	Penjelasan mengenai proses evaluasi → Membandingkan dengan progress diri dan standar yang berlaku
2.	Penjelasan mengenai atribusi diri

Tabel 6 adalah rancangan modul yang peneliti susun. Pada bagian awal disajikan terlebih dahulu penjelasan secara singkat mengenai prokrastinasi dan *self-regulated learning*. Terdapat *checklist* sebagai pengantar untuk membantu pembaca menggunakan modul sesuai dengan kebutuhan. Pada bagian selanjutnya, peneliti menyajikan materi yang berhubungan dengan proses *forethought* seperti perencanaan dan motivasi diri. Pada bab 3, disajikan materi strategi pemantauan diri dan pengendalian diri terhadap distraksi. Kemudian

pada bab 4, peneliti menyajikan cara-cara evaluasi diri dan penentuan atribusi diri.

**Tabel 7. Hasil uji pakar terhadap modul**

Bagian	Pernyataan	Jumlah			
		STS	TS	S	SS
Tampilan Modul	Modul dinilai menarik untuk dibaca	0	0	1	2
Bab 1	Bab ini memberikan pengetahuan mengenai prokrastinasi dan <i>self-regulated learning</i>	0	0	1	2
Bab 2	Bab ini dinilai dapat memberikan pemahaman akan pentingnya perencanaan	0	0	2	1
Bab 2	Bab ini menyajikan strategi yang efektif untuk mempersiapkan diri sebelum mengerjakan skripsi	0	0	1	2
Bab 3	Bab ini dinilai menyajikan pemahaman pentingnya pemantauan diri	0	0	2	1
Bab 3	Bab ini menyajikan cara untuk	0	0	1	2

Bagian	Pernyataan	Jumlah			
		STS	TS	S	SS
	melakukan <i>self-monitoring</i> ketika mengerja kan skripsi				
	Bab ini menyajikan strategi <i>self-control</i> ketika mengerjakan skripsi	0	0	2	1
Bab 4	Bab ini menyajikan pemahaman pentingnya refleksi diri	0	0	1	2
	Bab ini menyajikan cara melakukan atribusi diri dan refleksi diri dengan tepat	0	0	1	2
Tugas Dalam Modul	Latihan kasus membantu pembaca memahami konsep.	0	0	0	3
	Pertanyaan refleksi dapat membantu pembaca menyadari kondisinya saat ini	0	0	2	1
	<i>Action plan</i> yang dicantumkan dapat	0	0	2	1

Bagian	Pernyataan	Jumlah			
		STS	TS	S	SS
	membantu pembaca untuk menyadari kekurangan serta melakukan perencanaan dalam pengerjaan skripsi				

Keterangan: STS: Sangat Tidak Setuju; TS: Tidak setuju  
S: Setuju; SS: Sangat Setuju

Tabel 7 merupakan hasil uji pakar terhadap modul. Apabila dilihat secara keseluruhan, semua bagian dalam modul mendapatkan evaluasi yang cukup baik. Menurut para pakar modul dinilai cukup menarik untuk dibaca. Pada bab 1, para pakar juga cukup setuju bahwa di bab ini menyajikan pemahaman mengenai prokrastinasi dan *self-regulated learning*.

Hal yang sama juga ditemui pada bab 2 hingga bab 4. Pada masing-masing bab dapat menjelaskan materi yang dibutuhkan serta menyajikan strategi yang dapat diterapkan selama proses pengerjaan skripsi. Kemudian pada bagian tugas-tugas dalam modul juga dinilai ikut membantu pengguna untuk memahami konsep-konsep, menyadari kondisi saat ini serta melakukan perencanaan.

Beberapa masukan juga diberikan oleh para pakar. Masukan-masukan tersebut adalah mengganti jenis tulisan pada cover dan membuat jembatan pengantar antar bab. Kemudian juga terdapat masukan untuk

mengganti beberapa arahan modul menjadi kalimat yang lebih personal.

Kemudian beberapa pakar juga memberikan beberapa komentar. Pakar mengatakan bahwa modul yang dirancang memiliki bahasa yang mudah dipahami oleh orang-orang awam. Kemudian modul dinilai memiliki cara jelas dan terperinci sehingga memudahkan pengguna untuk menerapkan strategi yang ada dalam modul.

**Tabel 8. Hasil uji pengguna terhadap modul**

Bagian	Pernyataan	Jumlah			
		STS	TS	S	SS
Tampilan Modul	Modul dinilai menarik untuk dibaca	0	0	2	1
	Bab ini memberikan pemahaman akan prokrastinasi	0	0	1	2
Bab 1	Bab ini memberikan pemahaman akan <i>self-regulated learning</i>	0	0	0	3
Bab 2	Bab ini memberikan pemahaman pentingnya perencanaan	0	0	2	1
	Bab ini menyajikan strategi dalam mempersiapkan diri sebelum mengerjakan skripsi	0	0	3	0

Bagian	Pernyataan	Jumlah			
		STS	TS	S	SS
	Strategi dalam bab ini dapat diterapkan sebelum mengerjakan skripsi	0	0	2	1
	Bab ini memberikan pemahaman akan monitor diri	0	0	2	1
	Bab ini menyajikan cara yang dapat digunakan untuk melakukan monitor diri saat mengerjakan skripsi	0	0	2	1
Bab 3	Bab ini menyajikan strategi yang dapat membantu untuk tetap fokus saat mengerjakan skripsi	0	0	3	0
	Bab ini menyajikan pengetahuan akan pentingnya refleksi dan evaluasi diri	0	0	0	3
Bab 4	Bab ini memberikan pemahaman akan atribusi yang dilakukan	0	0	3	0

Bagian	Pernyataan	Jumlah			
		STS	TS	S	SS
	Strategi yang disajikan dapat membantu untuk melakukan evaluasi dan refleksi setelah mengerjakan skripsi	0	0	3	0
Tugas Dalam Modul	Latihan kasus membantu dalam memahami konsep	0	0	2	1
	Latihan refleksi membantu untuk menyadari kondisi saat ini	0	0	1	2
	<i>Action plan</i> membantu dalam menyadari kebutuhan serta melakukan perencanaan untuk mengerjakan skripsi selanjutnya	0	0	1	2

Keterangan: STS: Sangat Tidak Setuju; TS: Tidak Setuju; S: Setuju; SS: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 8, dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan atau pengguna menilai modul *self-regulated learning* dapat digunakan ketika mengerjakan skripsi. Para pengguna menilai bahwa modul yang disajikan menarik untuk dibaca. Selain itu pada setiap babnya, pengguna merasa materi yang disajikan mudah dipahami. Strategi yang disajikan juga

dinilai dapat diterapkan oleh pengguna dalam menghadapi skripsi.

Tugas-tugas yang disajikan dapat membantu para pengguna memahami konsep-konsep. Selain itu latihan berupa pertanyaan refleksi juga membantu para pengguna untuk menyadari kondisi saat ini Sementara *action plan* yang dirancang membantu pengguna dalam menyadari kebutuhan dan merencanakan proses pengerjaan skripsi.

**Tabel 9. Hasil uji coba beberapa strategi dalam modul**

Strategi	Hasil
1. SMART ( <i>Forethought</i> )	1. Dapat menentukan prioritas
2. Kuadran Covey ( <i>Forethought</i> )	2. Dapat melakukan perencanaan
3. <i>Self-talk</i> ( <i>Forethought</i> )	pengerjaan skripsi dengan detail
4. Jika..maka..( <i>Performance</i> )	3. Dapat menyemangati diri sendiri dengan kalimat positif
5. Komunikasi asertif ( <i>Performance</i> )	4. Dapat menolak distraksi secara eksternal
	5. Dapat menimbang ulang keputusan yang akan diambil

Setelah seminggu modul diberikan, peneliti kembali bertemu dengan para partisipan untuk menanyakan kembali beberapa strategi yang sudah diterapkan. Tidak semua strategi dapat diterapkan karena adanya keterbatasan waktu. Strategi yang diterapkan, diambil berdasarkan diskusi peneliti dengan

partisipan untuk menyesuaikan dengan kondisi yang paling mendesak.

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa setelah menerapkan para partisipan dapat menentukan prioritas dengan tepat. Hal ini juga disusul dengan perencanaan secara detail dengan bantuan strategi SMART. Kemudian ketika merasa tidak mampu mengerjakan skripsi karena kemampuan yang terbatas, beberapa partisipan dapat menyemangati diri mereka dengan menggunakan kalimat positif. Kalimat positif tersebut harus diulang secara berulang kali agar meyakinkan diri partisipan untuk mengerjakan skripsi kembali. Namun terdapat kendala pada salah satu partisipan yaitu Gio karena faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan dari orangtuanya. Gio kembali mendapatkan keluhan dan tuntutan dari orangtuanya secara berulang kali karena tidak segera menyelesaikan skripsinya. Alhasil pengulangan kalimat positif cenderung kurang berhasil pada Gio.

Kemudian dapat dilihat juga bahwa para partisipan sudah mampu untuk menolak distraksi secara asertif. Hal ini juga disebabkan para partisipan sudah mampu untuk berpikir ulang ketika mengambil keputusan. Para partisipan memikirkan kembali konsekuensi yang akan diterima apabila mengambil keputusan tersebut.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik yang disebabkan juga

oleh *self-regulated learning* yang kurang optimal. Pada akhirnya peneliti merancang modul berbasis *self-regulated learning*. Modul yang telah dibuat oleh peneliti secara keseluruhan dinilai cukup tepat oleh para pakar dan pengguna. Para pengguna juga sempat mencoba beberapa teknik. Sebagian besar teknik yang dicobakan dapat membantu para peserta menghadapi permasalahan prokrastinasi ketika mengerjakan skripsi.

### DISKUSI

Berdasarkan hasil pemeriksaan, semua partisipan mengalami prokrastinasi akademik. Apabila dilihat dari *checklist* semua partisipan menunda bukan karena adanya perencanaan atau strategi tertentu (*strategic delay*). Semua partisipan tetap menunda walaupun dengan konsekuensi negatif yang mengikuti maka dengan demikian para partisipan dapat digolongkan melakukan prokrastinasi (Klingsieck, 2013). Hal ini juga diperkuat dengan hasil PPS ketiga partisipan yang menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi.

Kemudian berdasarkan wawancara didapatkan bahwa secara garis besar terdapat dua macam penyebab dari prokrastinasi yaitu internal dan eksternal. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Grunschel, dkk. (2013) yang menggolongkan penyebab prokrastinasi menjadi eksternal dan internal. Penyebab eksternal yang muncul adalah administrasi skripsi yang dianggap terlalu rumit.

Penyebab internal yang ada dalam penelitian Grunschel, dkk. (2013) cukup bervariasi dimulai dari afektif, keadaan fisik hingga keyakinan masing-masing individu. Namun dalam penelitian ini, yang muncul dalam diri partisipan adalah *affective*, *cognitive* dan *competence*. Penyebab *affective* yang dirasakan oleh para partisipan berkaitan dengan suasana hati dan motivasi saat berhadapan dengan skripsi. Terdapat partisipan yang memiliki suasana hati yang kurang baik yaitu cemas karena skripsi. Selain itu partisipan juga memiliki motivasi yang rendah ketika mengerjakan skripsi.

Kemudian penyebab berdasarkan *competence* adalah penyebab yang berupa kemampuan dalam mengerjakan skripsi. Kemampuan para partisipan dalam meregulasi diri dan manajemen waktu tergolong masih belum optimal. Selain itu, juga terdapat partisipan yang masih terhambat dalam memahami bahasa Inggris ketika membaca sumber-sumber penelitian.

Pada penyebab *cognitive* dapat dilihat berdasarkan persepsi partisipan terhadap skripsi. Terdapat partisipan yang memiliki persepsi bahwa skripsi merupakan hal yang terlalu sulit. Akibat hal ini juga memengaruhi motivasi untuk mengerjakan skripsi menjadi menurun.

Hal-hal tersebut dapat terjadi karena pada dasarnya masing-masing partisipan belum memiliki *self-regulated learning* yang optimal. Masing-masing partisipan masih memiliki kekurangan dalam tiap fase *self-regulated learning* terutama pada fase *forethought* dan *performance*.

Pada fase *forethought*, pelajar seharusnya melakukan perencanaan dan target yang detail (Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). Hal ini juga seharusnya disertai dengan *self-efficacy* yang memadai. *Self-efficacy* yang memadai ditunjukkan dengan penilaian kemampuan diri yang baik ketika mengerjakan sesuatu. Hal-hal tersebut tidak muncul dalam diri partisipan penelitian. Para partisipan tidak memiliki perencanaan sebelum mengerjakan skripsinya. Terdapat partisipan yang juga memiliki persepsi bahwa tuntutan skripsi yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuannya atau terlalu sulit. Hal ini pada akhirnya berakibat pada munculnya pemikiran negatif yang menunda untuk segera mengerjakan skripsi.

Pada fase *performance*, pelajar seharusnya melakukan pemantauan diri (*self-monitoring*) dan kendali diri (*self-control*). Namun kenyataannya ketika mengerjakan skripsi, para partisipan tidak memantau proses pengerjaan skripsinya. Selain itu, para partisipan juga sering kali mudah terdistraksi perhatiannya dengan hal yang lain. Beberapa partisipan mudah terdistraksi oleh penggunaan sosial media dan *game*. Kemudian juga terdapat partisipan yang tidak bisa menolak ketika diajak teman-temannya untuk bermain bersama.

Pada fase *self-reflection*, para pelajar seharusnya melakukan evaluasi dan refleksi (Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). Refleksi dan evaluasi yang dilakukan guna melanjutkan siklus *self-regulated learning* kembali yaitu menuju siklus perencanaan. Dalam hal ini beberapa partisipan sebenarnya sudah melakukan evaluasi terhadap progress



skripsinya yang cenderung lambat. Namun para partisipan masih belum menemukan cara yang adaptif untuk memperbaiki cara kerja skripsi.

Kemudian juga terdapat peranan atribusi yang termasuk dalam proses evaluasi (Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). Atribusi merupakan sebuah pemahaman akan penyebab terjadinya suatu hal yang diyakini oleh individu (Martinko & Mackey, 2019). Atribusi yang tergolong baik adalah atribusi yang bersifat internal dan dapat dikendalikan. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Was dan Beziat (2015) yang menemukan bahwa pelajar yang berhasil dalam mengelola dirinya adalah pelajar yang memiliki atribusi internal dan dapat dikendalikan.

Masing-masing partisipan cenderung mengatribusikan pencapaian skripsinya pada hal-hal internal seperti usaha yang diberikan dan kemampuan. Dalam hal ini usaha yang diberikan, digolongkan sebagai atribusi yang dapat dikendalikan. Sementara kemampuan yang dimiliki digolongkan sebagai atribusi yang tidak dapat dikendalikan. Selain internal juga terdapat atribusi secara eksternal yaitu administrasi skripsi di kampus yang tergolong rumit sehingga memperlambat pengerjaan skripsi.

Oleh karena permasalahan tersebut, peneliti akhirnya merancang modul dengan dasar teori *self-regulated learning*. Modul yang dirancang berisikan empat bab utama yang dimulai dari pengantar mengenai prokrastinasi serta *self-regulated learning* hingga fase-fase dalam *self-regulated learning* yang dapat diterapkan secara praktis.

Setelah dilakukan proses evaluasi oleh pakar dan pengguna dapat dilihat bahwa modul yang diberikan dinilai tepat. Modul dapat digunakan untuk mahasiswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik saat mengerjakan skripsinya. Modul dapat dinilai tepat karena terdapat beberapa hal yang mendukung.

Pada modul tampilan dinilai menarik. Tampilan yang menarik akan meningkatkan minat pengguna atau pembaca untuk mengetahui secara lebih lanjut. Akhirnya hal tersebut akan membantu proses pembelajaran para pembaca atau pengguna (Daryanto, 2013).

Kemudian bahasa yang disajikan dalam modul juga dinilai mudah dipahami. Selain itu, modul yang dirancang juga disusun sesuai dengan kebutuhan para partisipan yang didapatkan melalui proses asesmen. Hal ini tentu akan mengoptimalkan proses pembelajaran para pengguna atau partisipan karena modul yang disajikan tidak hanya sekedar ulasan teori saja. Hal tersebut memenuhi syarat sebuah modul yaitu harus memuat kebutuhan para penggunanya (Purwanto dkk., 2007).

Penyajian materi juga dinilai sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pernyataan Knowles mengenai konsep pembelajaran orang dewasa yang mengatakan bahwa bagi orang dewasa belajar bukan hanya sekedar karena adanya tuntutan akademik (Sunhaji, 2013). Orang dewasa belajar untuk kebutuhan perannya dalam kehidupan. Dalam hal ini para partisipan atau pengguna memiliki peran sebagai mahasiswa. Materi dalam modul membantu pengguna agar dapat belajar

memenuhi kebutuhan perannya sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan skripsinya mengurangi kecenderungan prokrastinasi yang dibantu dengan mengoptimalkan *self-regulated learning*.

Beberapa strategi dalam modul juga dipraktikkan pada partisipan. Secara garis besar, seluruh partisipan mulai menyadari hal-hal yang perlu ditingkatkan ketika mengerjakan skripsi. Hal ini pada dasarnya menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada *self-reflection* para partisipan karena mulai menunjukkan sikap yang adaptif (Panadero, 2017; Zimmerman, 2002).

Kemudian terlihat bahwa para partisipan memiliki inisiatif untuk memulai mengerjakan skripsi. Para partisipan tidak lagi menunda mengerjakan skripsi. Hal ini terlihat dari partisipan yang menyusun prioritas kegiatan dan menempatkan prioritas mengerjakan skripsi sebagai yang utama. Hal ini diwujudkan dengan strategi SMART dan penentuan strategi berdasarkan kuadran Covey.

Pada partisipan yang memiliki permasalahan dengan *self-efficacy* ketika mengerjakan skripsi, cukup terbantu dengan melakukan *self-talk*. *Self-talk* yang dilakukan harus dilakukan secara berulang untuk meyakinkan diri mampu mengerjakan skripsi. Dengan keyakinan diri partisipan untuk mengerjakan skripsi maka skripsi tidak lagi menjadi hal yang dipersepsikan negatif.

Namun di lain sisi, *self-talk* cenderung kurang efektif bagi salah satu partisipan. Hal ini terjadi karena adanya faktor eksternal yaitu orangtua yang bersikap negatif terhadap usaha yang diberikan. Setelah melakukan *self-talk*,

partisipan ditegur orangtuanya karena belum selesai mengerjakan skripsi dan mengerjakan hal lain. Hal ini membuat emosi partisipan menjadi negatif dan merasa enggan mengerjakan skripsi terlebih dahulu pada saat itu.

Ketika berhadapan dengan distraksi berupa ajakan teman untuk *nongkrong* dan bermain *game*, para partisipan sudah mampu menghadapi dengan baik. Ketika mendapatkan ajakan *nongkrong* dan keinginan bermain *game*, para partisipan akan memikirkan dua skenario yang dipelajari dari strategi jika..maka...Para partisipan tidak lagi bersikap impulsif terhadap distraksi yang ada. Para partisipan akan mempertimbangkan kembali hal-hal yang diterima.

Hal ini didukung juga dengan kemampuan berkomunikasi secara asertif para partisipan. Para partisipan juga belajar untuk mengungkapkan keinginannya secara asertif. Alhasil ketika mendapatkan ajakan *nongkrong* oleh teman-teman partisipan, maka partisipan akan menolak dengan sopan dan menjelaskan alasan tidak dapat menyetujui ajakan teman.

## SARAN

Dalam penelitian ini terdapat hal yang masih menjadi hambatan yaitu peranan orang tua. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengantisipasi faktor orangtua serta memberikan pengarahan secara khusus pada orangtua apabila ingin memberikan bantuan kepada mahasiswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi saat mengerjakan skripsi.

Selain itu, dapat memberikan bantuan secara langsung kepada mahasiswa seperti konseling untuk membantu menyelesaikan permasalahan emosi. Kemudian untuk penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan partisipan agar mendapatkan gambaran kasus yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics*, 3(4), 363–370.
- Coolican, H. (2018). *Research methods and statistics in psychology* (7th ed.). London: Routledge.
- Daryanto. (2013). *Menyusun modul: Bahan ajar untuk persiapan guru dalam mengajar*. Yogyakarta: Gava Media.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 841–861.
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B., & Fries, S. (2018). “ I ’ ll stop procrastinating now !” Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 143–157.
- Hanifah, F., & Rusmawati, D. (2019). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri 33 Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 124–130.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don’t come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Mann, L. (2016). Procrastination revisited: A commentary. *Australian Psychologist*, 51(1), 47–51.
- Martinko, M. J., & Mackey, J. D. (2019). Attribution theory: An introduction to the special issue. *Journal of Organizational Behavior*, 40(5), 523–527.
- Motie, H., Heidari, M., & Alsadat, M. (2016). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in iranian first grade high school students international. *Procedia - Social and Behavioral Sciences Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299–2308.
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2013). Development of a self –regulation package for academic procrastination and evaluation of its effectiveness. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 4(1), 889–896.
- Natalya, L., & Purwanto, C. V. (2016). Bab VI Validitas Isi. In I. B. Siaputra & L. Natalya (Eds.), *Teori dan praktik cara asyik belajar pengukuran psikologis* (pp. 49–54). Center for Lifelong Learning.
- Özer, B. U. (2011). A cross sectional study on procrastination: Who procrastinate more? *International Conference on Education, Research and Innovation*, 18, 34–37.

- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 31*(3), 127–135.
- Özer, B. U., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology, 149*(2), 241–257.
- Özer, B. U., & Saçkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 12*, 512–519.
- Pintrich, P. R. (1999). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Academic Press.
- Purwanto, Rahadi, A., & Lasmono, S. (2007). *Pengembangan modul*. Jakarta: Pusat Teknologi Informasi dan Komunikasi Pendidikan (PUSTEKKOM) Depdiknas.
- Sarajar, D. K. (2016). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Insight, 18*(2), 150–160.
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 28*, 144–156.
- Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist, 40*, 85–94.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah, 1*(2), 20–36.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sunhaji. (2013). Konsep pendidikan orang dewasa. *Jurnal Kependidikan, 1*(1), 1–11.
- Tuckman, B. W., & Schouwenburg, H. C. (2004). Behavioral interventions for reducing procrastination among university students. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, & T. A. Pychyl (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 91–103). American Psychological Association.

- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1–18.
- Was, C. A., & Beziat, T. L. R. (2015). Exploring the relationships between goal orientations, knowledge monitoring and academic achievement. *Journal of Education and Human Development*, 4(3), 67–77.
- Wijaya, H. E., & Nashori, F. (2015). Efektivitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(1), 79–96.
- Wiranti, N. N., & Supriyadi, S. (2015). Efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi pada prokrastinasi akademik mahasiswa universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 100–112.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming learner: Self-regulated overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.