

***SELF REGULATED LEARNING* DALAM MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK (STUDI KASUS MAHASISWA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD  
SIDDIQ JEMBER)**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Oleh :  
**Chamilatul Himmah**  
D20173067  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2024**

***SELF REGULATED LEARNING* DALAM MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK (STUDI KASUS MAHASISWA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD  
SIDDIQ JEMBER)**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

**Chamilatul Himmah**  
**NIM : D20173067**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
Disetujui Pembimbing  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

**Prof. Dr. H. Hepni, M.M.**  
**NIP: 196902031999031007**

**SELF REGULATED LEARNING DALAM MENGATASI  
PROKRASTINASI AKADEMIK (STUDI KASUS MAHASISWA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM)  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD  
SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari : Rabu  
Tanggal : 19 Juni 2024

**Tim Penguji**

Ketua Sidang



**David Ilham Yusuf, M.Pd.I.**  
NIP. 198507062019031007

Sekretaris




**Nuzul Ahadivanto, S.Psi., M.Ag.**  
NIP. 197908122023211009

Anggota

1. Dr. H. Sofyan Hadi, M.Pd.
2. Prof. Dr. H. Hepni, M.M.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah

  
**Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.**  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ

“Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk”

(QS. Ad-Duha ayat [7]:93)\*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

\* Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 1070

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas nikmat rahmat dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala kekurangan. Sebagai tanda terimakasih saya, saya persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang selalu menyayangi, melindungi, mendukung dan mendoakan saya. Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu Tersayang. Bapak Moch Wafir dan Ibu Subhana yang telah ikhlas dan sabar membesarkanku mendidikku dan selalu memberi motivasi kepada putrimu. Semoga dengan doa bapak dan ibu ilmu yang diperoleh putrimu selama ini menjadi ilmu yang manfaat barokah dan cita-citanya tercapai.
2. Keluarga besarku yang telah memberikan semangat serta doa terbaik untukku. Untuk kakak saya Wida Nuri Ahdiyati dan adik saya M. Reza Nabil Setiawan Firdaus.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah atas rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, yang berjudul “*Self Regulated Learning* Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember)” dapat terselesaikan dengan lancar. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun umat-Nya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang. Semoga kita semua termasuk golongan orang-orang yang mendapatkan syafaat beliau, Amin.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam, M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I selaku Kaprodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan.

6. Kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian dan mengarahkan pada sasaran informan yang tepat.
7. Seluruh informan yang meluangkan waktu untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penulisan skripsi ini.
8. Serta semua pihak yang terlibat dalam membantu dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah.

Jember, 30 Mei 2024



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## ABSTRAK

**Chamilatul Himmah, 2024:** *Self Regulated Learning Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Di Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember*

**Kata Kunci:** Prokrastinasi akademik, *Self Regulated Learning*.

Mahasiswa yang memiliki tugas, presentasi atau ujian seringkali memilih untuk menunda-nunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu yang ditentukan. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada hasil belajar dan kesejahteraan mental, karena menumpuknya tugas-tugas yang harus diselesaikan tersebut dapat menimbulkan stress, kecemasan dan menghambat kemajuan belajar dan pencapaian akademik seseorang. Maka dalam hal ini dibutuhkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri secara efektif atau disebut dengan *self regulated learning*.

Fokus permasalahan dalam penelitian ini yaitu: 1) Apa saja faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. 2) Bagaimana kendala *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 3) Bagaimana bentuk *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Tujuan penelitian, 1) Untuk mendeskripsikan faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. 2) Untuk mendeskripsikan kendala *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 3) Untuk mendeskripsikan bentuk *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitian kualitatif deskriptif, dengan mengumpulkan data melalui teknik wawancara, observasi dan dokumentasi yang resmi didapatkan dari lapangan. Lokasi penelitian dilakukan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bentuk *self regulated learning* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam mengatasi prokrastinasi akademik ialah, *self evaluation, goal setting and planning, seeking information, environmental structuring, seeking social assistance*.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Istilah .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Penelitian Terdahulu .....	12
B. Kajian Teori .....	19
1. Self Regulated Learning .....	19
2. Prokrastinasi Akademik .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	48
B. Lokasi Penelitian.....	49
C. Subjek Penelitian .....	49
D. Teknik Penelitian .....	50
E. Analisis Data .....	52
F. Keabsahan Data .....	53
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>55</b>
A. Gambaran Objek penelitian .....	55
B. Penyajian dan Analisis Data .....	62
C. Pembahasan Temuan .....	71
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
1. Pernyataan Keaslian Tulisan	
2. Matrik Penelitian	
3. Pedoman Wawancara	
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian	
5. Jurnal Kegiatan	
6. Foto Dokumentasi	

**Daftar Tabel**

<b>No. Uraian</b>	<b>Hal</b>
2.1.....	17



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Peristiwa yang kerap kali terjadi dikalangan mahasiswa adalah menunda melaksanakan tugas yang memiliki hubungan dengan akademik. Peristiwa tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum menyatakan arti prokrastinasi ialah kebiasaan individu dengan menganggap remeh suatu tugas sehingga menundanya dengan melakukan kegiatan lain sehingga berdampak buruk kedepannya dan tidak tepat waktu sesuai ketentuan waktu awal.<sup>2</sup>

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang memiliki arti “maju” kedepan, lebih menyukai dan “*crastinus*” yang memiliki “besok”. Dengan demikian, prokrastinasi merujuk pada kecenderungan untuk lebih memilih menunda tugas hingga esok hari daripada menyelesaikannya pada hari ini. Individu yang melakukan prokrastinasi dikenal sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah tindakan sengaja menunda kegiatan yang sebenarnya diinginkan, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak buruk.<sup>3</sup>

Prokrastinasi dapat dijelaskan sebagai kecondongan untuk menunda atau mengulur memulai suatu pekerjaan. Namun, prokrastinasi juga bisa

---

<sup>2</sup>Nela Regar Ursia, dkk. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas psikologi Universitas Surabaya. Makara Seri sosial Humaniora, Vol. 17 No. 1 Tahun 2013. Hal 1

<sup>3</sup> Hana Hanifah Fauziah. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikolog. Vol.2, No.2 hal 125

diartikan sebagai usaha untuk menghindari tugas-tugas dan ketakutan akan kegagalan dalam menyelesaikannya. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas, yang seringkali menghasilkan pengalaman emosional yang tidak sehat seperti kecemasan, depresi, malu, rasa bersalah, dan masalah umum lainnya yang dialami oleh pelajar atau mahasiswa.<sup>4</sup>

Menurut Steel, definisi dari prokrastinasi sendiri yaitu sengaja menunda suatu kegiatan meski individu memahami hal tersebut bisa berdampak buruk bagi dirinya. Ia juga menyatakan bahwa prokrastinasi ialah individu dengan sengaja menunda suatu pekerjaan walaupun individu tersebut mengetahui dampak dari perilakunya.<sup>5</sup>

Menurut penelitian dari Solomon dan Rothblum, prokrastinasi akademik yang umum dilakukan oleh mahasiswa meliputi menunda pengerjaan tugas paper, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan.

Hal ini menunjukkan bahwa tugas-tugas tersebut dianggap penting. Tingkat frekuensi penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berdampak pada kinerja akademik mereka.<sup>6</sup>

Prokrastinasi disebabkan karena beberapa dari faktornya ialah kelelahan dan waktu yang terbagi sering kali mendorong individu menunda-nunda tugas mereka. Bui menyatakan bahwa individu sering kali

---

<sup>4</sup> Putri Saraswati. Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi akademik. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. Tahun 2017. Hal 211

<sup>5</sup> Nela Regar Ursia, dkk. Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri sosial Humaniora*, Vol. 17 No. 1 Tahun 2013. Hal 2

<sup>6</sup> *ibid*

melakukan prokastinasi karena mencoba meyelesaikan semua kegiatan secara bersamaan. Menunda penyelesaian tugas atau melakukan prokastinasi dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>7</sup>

Menurut pandangan Islam, prokastinasi akademik dianggap tidak diperbolehkan karena Allah SWT., menginginkan agar setiap manusia memanfaatkan waktu dengan baik dan mengisinya dengan ibadah atau aktivitas positif. Salah satu ayat yang menegaskan pentingnya manusia untuk menyelesaikan tugas yang satu sebelum beralih ke yang lain. Q.S Al-Isyirah 1-7.



Artinya: “Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan dari padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”. (QS. Al-Insirah 1-7).

Menurut Quraish Shihab, ayat tersebut secara tersurat tidak ada peluang bagi seseorang menganggur sepanjang usianya, sebab ketika satu

<sup>7</sup> Alimatur Rohmaniyah. Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi akademik pada Anggota BEM Universitas X. Jurnal Psikologi. Vol. 05, No. 02 Tahun 2018. Hal 2

kegiatan setelah selesai maka seseorang diharuskan melakukan kegiatan yang lain untuk masa depan lebih baik.<sup>8</sup>

*Self regulated learning* merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengedalikan, mengatur, merencanakan, dan memantau perilaku mereka sendiri dengan tujuan mencapai target tertentu melalui penggunaan rencana yang telah disusun. Proses ini melibatkan berbagai aspek seperti fisik, mental, motivasi emosional, dan interaksi sosial

Maes dan Gebhardt menyatakan definisi mengenai pembelajaran mengatur diri ialah suatu tindakan dan proses untuk mengatur perilaku agar mencapai tujuan pribadi.<sup>9</sup>

Pembelajaran mengatur diri dapat diartikan sebagai keterampilan seseorang dalam mengatur dengan baik dan dapat membawa hasil yang baik dalam pengalaman belajarnya dengan berbagai metode sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal. Sementara itu pembelajaran mengatur diri dapat diartikan menjadi jalan yang dilakukan oleh peserta didik dengan memastikan arah belajarnya lalu peserta didik berupaya mengawasi, membenahi, dan pengendalian kognisi, motivasi tingkah lakunya sendiri memperoleh jalan yang sudah dilakukannya.

Ziimerman berpendapat bahwa individu yang memiliki pembelajaran mengatur diri yang tinggi merupakan individu yang secara baik mampu memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya dalam

---

<sup>8</sup> Suryadi & Ahmad Khoiri, Tipologi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI Fakultas Dakwah IAIN Jember Angkatan 2016. Jurnal Al Isyraq. Vol, 2, No. 1. Tahun 2019. Hal 5-6

<sup>9</sup> Ibid.

mengawasi, mengatur dan mengendalikan kognisinya, motivasi dan tingkahlaku dalam proses belajarnya.<sup>10</sup>

Menurut Linder dan Harris, *self regulated learning* adalah suatu proses yang menyatukan kemampuan kognitif, meta kognitif, motivasi, persepsi, dan interaksi dengan lingkungan untuk mencapai keberhasilan dalam tugas akademik. Selain itu, Resnick dan Klopfer mengemukakan bahwa *self regulated learning* merupakan keterampilan fundamental yang menjadi dasar dari segala bentuk keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran mengatur diri merujuk pada konsep dalam proses pembelajaran yang menekankan pada kegiatan belajar dan mengajar yang diatur oleh individu itu sendiri. Hal ini melibatkan aktivitas individu dalam mengaktifkan individu dalam mengaktifkan pikiran, motivasi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.<sup>11</sup>

Sebagaimana firman Allah Surat Ar Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ  
 وَآذَانَ دَالَّةً بِقَوْمٍ سُوءٍ أَفْلا مَرَدُّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ

Yang berarti “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada perlindungan bagi mereka”. Maksud dari ayat tersebut yakni memberitahukan bahwa pada

<sup>10</sup> Ade Chita Putri Harahap & Samsul Rival Harahap. Covid 19: *Self Regulated Learning* Mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Konseling. Vol. 10, No. 01. Tahun 2020. Hal 37-38

<sup>11</sup> Radhyan Hardhito & Tino Leonardi. Gambaran Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Tidak Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester di Fakultas Psikologi Universal Airlangga. Jurnal Psikologi dan Perkembangan. Vol. 5, No. 1, Tahun 2016



dasarnya manusia diberikan peluang untuk selalu bisa memutuskan, menimbang, memilih, serta mengontrol dirinya sendiri.<sup>12</sup>

Menurut hasil observasi penulis di lapangan, ditemukan 3 mahasiswa jurusan bimbingan konseling yang melakukan prokrastinasi akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu faktor internal seperti rasa malas dan eksternal seperti kegiatan yang menyangkut hobi, fasilitas seperti laptop, listrik mati dan sinyal yang kurang mendukung serta handphone.

Peran *self regulated learning* mahasiswa menjadi sangat perlu dalam mengatasi prokrastinasi akademik, karena pemahaman tentang pengelolaan diri atau *self regulated learning* dapat berperan dalam mengatasi dan menuntaskan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yaitu prokrastinasi akademi.

Berlandaskan masalah prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa, salah satunya faktor penyebabnya karena kegagalan dalam meregulasi diri. Seseorang individu yang mengalami kesusahan dalam mengatur diri cenderung rentan terhadap perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik. Karena individu dapat dikatakan berhasil jika ia dapat meregulasi diri sendiri. Selanjutnya, dari pemaparan permasalahan diatas maka penueliti ingin menelitinya dengan judul "*Self Regulated Learning* Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus

---

<sup>12</sup> Riyandi Utari. Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama islam menghadapi usia remaja dan problematikanya). Bayani: Jurnal Studi Islam. Vol. 1, No. 1, februari 2021

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember)”

## **B. Fokus Penelitian**

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan peneliti kemudian mengambil fokus penelitian sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?
2. Bagaimana kendala *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?
3. Bagaimana bentuk *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
2. Untuk mendeskripsikan kendala *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

3. Untuk mendeskripsikan bentuk *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini peneliti menginginkan dapat memberikan faedah bagi peneliti atau pembaca secara umum. Adapun secara lebih rinci manfaat-manfaat yang diharapkan meliputi:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diinginkan memperoleh pandangan dan pemahaman tentang hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, diharapkan juga dapat menjadi media dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku kuliah.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pengetahuan dan pemahaman baru yang mampu memperluas perspektif peneliti, baik dalam konteks teoritis maupun praktis, berdasarkan pengalaman yang diperoleh selama proses penelitian.

###### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai hubungan *self regulated*

*learning* dengan prokrastinasi akademik, teruntuk yang ingin melanjutkan penelitian ini.

## **E. Definisi Istilah**

### **1. *Self Regulated Learning* (SRL)**

*Self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan pikiran mereka sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Ini melibatkan proses internal di mana individu dapat mengatur diri mereka sendiri, termasuk mengelola impuls, mengontrol emosi, dan mengarahkan tindakan mereka menuju pencapaian tujuan yang diinginkan. Regulasi diri melibatkan kesadaran diri, pengaturan emosi, pengendalian diri, perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri secara efektif sangat penting dalam mencapai kesuksesan pribadi dan pencapaian tujuan, baik dalam konteks akademik, profesional, maupun kehidupan sehari-hari.

### **2. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik atau tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan. Ini sering kali terjadi pada mahasiswa atau pelajar yang memiliki tugas, presentasi, atau ujian yang harus diselesaikan, namun mereka memilih untuk menunda-nunda pekerjaan tersebut hingga mendekati batas waktu yang ditentukan. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada hasil belajar dan kesejahteraan mental, karena

menumpuknya tugas-tugas yang harus diselesaikan dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Jika tidak diatasi, prokrastinasi akademik dapat menghambat kemajuan belajar dan pencapaian akademis seseorang.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Kerangka kerja yang telah dilakukan dalam menyusun penelitian ini akan dipaparkan secara rinci supaya pembaca dapat mengkaji dan memahaminya. Sistematika pembahasan dalam penelitian :

**BAB I** : pendahuluan, mencakup latar belakang permasalahan yang diangkat oleh peneliti, yaitu berupa gambaran masalah terkait, dan sebab judul yang diangkat. Selanjutnya bab ini juga berisi rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

**BAB II** : kajian pustaka. Bab ini meliputi kajian teori. Penelitian terdahulu yang dikaji dalam penelitian ini adalah penelitian yang memiliki kaitan dengan permasalahan yang diangkat peneliti. Sementara itu, kajian teori dalam penelitian ini meliputi teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian ini.

**BAB III** : metode penelitian. Bab ini berisi pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, selanjutnya dalam bab ini juga meliputi lokasi penelitian dan subyek penelitian dan juga teknik pengumpulan data dan analisis datanya, terdapat pula teknik keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV : penyajian data dan analisis. Pada bab ini meliputi gambaran mengenai obyek yang di teliti, pemaparan data, analisis data, dan hasil temuan yang diperoleh peneliti selama penelitian.

BAB V : Pada penutup bab ini, terdapat bagian akhir yang berisi ringkasan kesimpulan dan saran. Kesimpulan akan mencakup hasil temuan peneliti terhadap masalah penelitian dengan singkat. Sedangkan, hasil analisis data telah diuraikan secara mendetail di bab-bab sebelumnya akan menjadi dasar bagi pembentukan kesimpulan. Saran akan memuat langkah-langkah yang disarankan untuk dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat, berdasarkan beberapa temuan yang telah dipaparkan.

BAGIAN AKHIR: Mengandung keseluruhan refrensi yang digunakan dalam penelitian untuk mendukung penelitian yang telah dilakukan, disusun secara teratur. Pada bagian ini mencakup lampiran-lampiran yang berisi berbagai data yang telah digunakan oleh peneliti selama penelitian, dimulai dari data responden sampai analisis rinci dari tahap pengujian dan hasil penelitian yang sebenarnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka menyajikan teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti atau menunjukkan apakah penelitian sebelumnya dapat dibandingkan dengan penelitian peneliti sendiri atau tidak, maka penulis menggunakan sejumlah penelitian sebelumnya sebagai titik acuan. untuk memperlancar proses penelitian. Temuan evaluasi literatur sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa penelitian telah mengeksplorasi subjek yang sama dengan penelitian ini. Berikut beberapa penelitian sebelumnya:

1. Alimatur Rohmaniyah, 2018 dalam jurnal yang berjudul “Hubungan antara *Self Regulated learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X” dengan rumusan masalah. Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X?. Temuan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-regulated learning pada anggota BEM Universitas X menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi sebesar -0,468 dengan nilai kemungkinan atau signifikansi sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), dan nilai linearitas sebesar 0,491 ( $p > 0,05$ ), sesuai dengan hasil

uji hipotesis. Berdasarkan koefisien korelasi negatif, prokrastinasi

2. akademik siswa menurun seiring dengan meningkatnya tingkat self-regulated learning. Sebaliknya, nilai asosiasi penelitian ini sebesar -0,468 menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup besar antara prokrastinasi akademik dengan self-regulated learning. Hal ini berarti *self regulated learning* memiliki kontribusi yang berpengaruh untuk mengimbangi perilaku prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X.<sup>13</sup>
3. Moh. Hadi Fathoni, 2021 dalam skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Resilisensi dalam Mengerjakan kripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi” dengan rumusan masalah (1) bagaimana tingkat regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di IAI Banyuwangi? (2) bagaimana tingkat resilisensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di IAI Banyuwangi (3) adakah hubungan antara regulasi diri terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di IAI Banyuwangi? Berdasarkan temuan penelitian (1), mahasiswa fakultas Tarbiyah IAI Ibrahimy Genteng Banyuwangi memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, dengan angka sebesar 91,7%. Regulasi diri mahasiswa fakultas dakwah dipengaruhi oleh observasi diri, prosedur evaluasi, dan respon mereka terhadap suatu tantangan. (2) Pada fakultas

---

<sup>13</sup> Alimatur Rohmaniyah, “*Hubungan antara Self Regulated learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X*” (,)



Tarbiyah IAI Ibrahimy Genteng Banyuwangi, mahasiswa yang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat resiliensi yang rendah, yaitu sebesar 75%. Kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, harga diri, dukungan sosial, derajat spiritualitas, dan keadaan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa. (3) Resilisensi dan regulasi diri berjalan seiring. Resilisensi meningkat seiring dengan banyaknya regulasi diri mahasiswa; di sisi lain, resiliensi menurun seiring dengan kurangnya regulasi diri mahasiswa.<sup>14</sup>

4. Selpiani Tiku Rara, dll, 2023 dalam jurnal yang berjudul “Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Bimbingan Konseling”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendalami pengalaman siswa SMP dalam upaya mengatasi perilaku prokrastinasi akademik melalui layanan bimbingan konseling. Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana siswa mengalami dan menghadapi tantangan prokrastinasi akademik. Temuan ini juga menggambarkan strategi dan pendekatan yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik melalui layanan konseling. Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan program bimbingan konseling yang lebih terfokus dan responsif terhadap kebutuhan siswa dalam mengelola waktu dan tugas-tugas akademik. Dengan memahami perspektif siswa, sekolah dapat menyusun intervensi yang lebih efektif

---

<sup>14</sup> Moh. Hadi Fathoni, “*Hubungan antara Regulasi Diri dan Resilisensi dalam Mengerjakan kripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi*” (Skripsi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 2021).

dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan mengatasi kecenderungan prokrastinasi.<sup>15</sup>

5. Miftah Khorirur Rokhman, dll, 2019 dalam jurnal yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract”. Tujuan penelitian ini adalah, 1) Mendeskripsikan faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik siswa SMA 1 Gebog Kudus, 2) Mengetahui keberhasilan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA 1 Gebog Kudus. Hasil penelitian dan analisis data tentang “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA 1 Gebog” yaitu, 1) Faktor Internal: Kondisi psikologis ABW, ABW merasa kesepian karena kurangnya perhatian dari orang tuanya membuat ABW kurang betah di rumah, sehingga ABW pergi keluar rumah untuk bermain dengan teman-temannya. 2) Faktor Eksternal: Gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga kurang memberikan perhatian terhadap ABW utamanya perhatian terhadap belajar ABW, menyebabkan ABW tidak belajar dan menunda mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil konseling terhadap 3 konseli yaitu ABW, MA, dan WW maka dapat

---

<sup>15</sup> Selpiani Tiku Rara et al., “Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Melalui Layanan Bimbingan Konseling,” *Jip* 1, no. 4 (2023): 681–96.

disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract.<sup>16</sup>

6. Herman Ndruu, dll, 2022 dalam jurnal yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022”. Tujuan penelitian ini yaitu, 1) Mendeskripsikan prokrastinasi akademik siswa, 2) Mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa, 3) Mendeskripsikan peran guru bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian ini yaitu, 1) Bentuk prokrastinasi akademik siswa, terlambat mengumpulkan tugas, menunda untuk memulai mengerjakan tugas, dan menunda waktu belajar, 2) Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah faktor internal yaitu malas, kebosanan terhadap tugas, tidak dapat mengelola waktu belajar dan faktor eksternal yaitu faktor orang tua siswa yang kurang memperhatikan kegiatan belajar di rumah, sarana dan prasarana belajar, dan pengaruh teman sebaya 3) Peran guru Bimbingan dan Konseling terhadap prokrastinasi akademik, melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling dengan memberikan pemahaman dan pencegahan untuk tidak menunda-nunda tugas

---

<sup>16</sup> Miftah Khorirur Rokhman, Sucipto Sucipto, and Masturi Masturi, “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract,” *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 2, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4310>.

belajarnya dengan menyelesaikan masalah siswa untuk menghindari penumpukan masalah-masalah siswa.<sup>17</sup>

**Tabel 2.1**  
**Originalitas Penelitian**

No.	Nama dan Judul Skripsi (tahun)	Persamaan	Perbedaan	Originalitas Penelitian
1	Alimatur Rohmaniyah, 2018 dengan judul “Hubungan antara <i>Self Regulated learning</i> dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X”	Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dan membahas tentang regulasi diri dan prokrastinasi	Penelitian ini dilakukan hanya di lingkup anggota BEM	
2	Moh. Hadi Fathoni, 2021 dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Resilisensi dalam Mengerjakan kripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi”	Sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dan membahas tentang regulasi diri	Membahas tentang resilisensi dalam mengerjakan skripsi	
3	Selpiani Tiku Rara, dll, 2023 dalam jurnal yang berjudul “Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa	Sama-sama membahas teori tentang prokrastinasi akademik	Penelitian ini dilakukan kepada siswa SMP menggunakan layanan	

<sup>17</sup> Herman Ndruru, Sri Florina L. Zagoto, and Bestari Laia, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022,” *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 2, no. 1 (2022): 31–39, <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>.

	Melalui Layanan Bimbingan Bimbingan Konseling”		bimbingan konseling	
4	Miftah Khorirur Rokhman, dll, 2019 dalam jurnal yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract”	Sama-sama membahas tentang mengatasi prokrastinasi akademik 	Penelitian ini menggunakan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract	
5	Herman Ndruu, dll, 2022 dalam jurnal yang berjudul “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022”	Sama-sama membahas tentang prokrastinasi akademik 	Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Aramo	
6	Chamilatul Himmah, 2024 dengan judul “ <i>Self Regulated Learning</i> dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Mahasiswa Progran Studi Bimbingan Dan Konseling Islam) Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”			Penelitian ini membahas tentang regulasi diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik dengan metode penelitian kualitatif

## B. Kajian Teori

### 1. *Self Regulated Learning*

#### a. *Pengertian Self Regulated Learning (Regulasi Diri)*

Manusia memiliki kemampuan berpikir yang dapat mempengaruhi lingkungannya dan menyebabkan perubahan pada lingkungan akibat tindakan yang dilakukan. Di sisi lain, determinisme timbal balik menyatakan bahwa individu mempunyai kendali atas perilaku mereka. Dalam regulasi diri, Bandura memperkirakan akan ada teknik proaktif dan reaktif. Ketika tujuan hampir tercapai, strategi proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih ambisius. Metode reaktif digunakan untuk mencapai tujuan. Individu menggunakan taktik proaktif, seperti menciptakan ketidakseimbangan, untuk mengarahkan dan mendorong perilaku mereka sendiri. Hal ini memungkinkan mereka untuk memobilisasi keterampilan dan upaya mereka dengan mengantisipasi apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Regulasi diri dapat dicapai melalui tiga proses: mempengaruhi keadaan luar, mengamati dan menilai perilaku luar. Interaksi kekuatan internal dan eksternal menjadi penentu pembentukan perilaku manusia.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian hal 285

Selain IQ, kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi optimal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain regulasi diri. Salah satu unsur tersebut adalah tolak ukur keberhasilan seseorang dalam proses pendidikan. *Self regulated learning* adalah ungkapan yang digunakan untuk menggambarkan regulasi diri dalam belajar. Kognisi sosial bukanlah satu paradigma yang menjelaskan *self regulated learning*. Teori kognitif sosial menyatakan bahwa *self regulated learning* dibentuk oleh pengaruh timbal balik dari perilaku dan lingkungan di samping proses internal.

Wolters, Pintrich, dan Karaberick mendefinisikan *Self regulated learning* sebagai proses konstruktif aktif di mana siswa terlebih dahulu menetapkan tujuan pembelajaran sebelum mencoba mengatur dan mengelola aspek kognitif, motivasi, dan perilaku pembelajaran mandiri. Pengetahuan, motivasi, dan perilaku pengendalian diri hanyalah sebagian kecil dari komponen pembelajaran efisien yang dipadukan dalam pembelajaran pengaturan diri. Pembelajar yang diatur dengan baik akan mampu memahami siapa mereka dan bagaimana mereka belajar. Untuk mengatasi permasalahan dan tantangan belajar yang mereka hadapi, siswa dapat menentukan gaya belajar mana yang terbaik bagi mereka.

*self regulated learning* sangatlah penting di dalam bidang pendidikan, khususnya bagi siswa yang lulus dan memasuki dunia

kerja. Hal ini dimaksudkan agar pendidikan mahasiswa melibatkan lebih dari sekedar pengajaran di kelas dan pengalaman belajar selama mereka berada di perguruan tinggi. Misalnya, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti mengikuti organisasi akan memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman. Oleh karena itu, tujuan mengajarkan mahasiswa regulasi diri yang kuat adalah untuk memungkinkan mereka membuat dan menindaklanjuti rencana saat terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan yang dilaksanakan oleh perguruan tinggi.<sup>19</sup>

Menurut ilmuwan kognitif dan sosial, pelatihan dapat mengubah proses dan semangat *self regulated learning*. Sebagai sebuah proses, *self regulated learning* mencakup pencapaian tujuan, membuat rencana sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan, menggunakan strategi, mengawasi penerapan strategi, dan mengevaluasi diri sendiri terhadap seluruh proses yang dialami. Intinya, *self regulated learning* mencakup elemen-elemen berikut: efikasi diri, harapan terhadap hasil, penjelasan atas pencapaian atau kekurangannya, kepuasan diri, nilai tugas bagi individu, dan minat tugas.

Zimmerman mendefinisikan *self regulated learning* memiliki beberapa karakteristik, diantaranya: 1) individu sadar akan

---

<sup>19</sup> Guntoro Galih Setyanto, Pengaruh Self regulated learning dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Univertas negeri Yogyakarta, ( Skripsi, Universitas negeri Yogyakarta 2014.) hal 27-29



proses pengaturan diri mereka dan bagaimana hal itu dapat digunakan agar prestasi akademik mereka meningkat; 2) individu memberikan umpan balik kepada diri mereka sendiri saat belajar dan mencatat seberapa efektif metode atau strategi pembelajaran yang mereka gunakan berhasil; dan 3) memiliki komponen motivasi yang diperlukan untuk pembelajaran mandiri karena melibatkan kerja, kesabaran, dan kewaspadaan.<sup>20</sup>

Kemampuan untuk memperoleh pengetahuan, kemampuan, dan sikap yang dapat ditransfer dari satu konteks pembelajaran ke konteks pembelajaran lainnya disebut regulasi diri. Selain itu, skenario pembelajaran di mana pengetahuan diperoleh ke konteks pekerjaan dan waktu lain juga pengertian dari regulasi diri. Kecenderungan gaya dan regulasi dalam belajar siswa saat ini merupakan cerminan dari nilai-nilai pribadi atau budaya individu, dan bukan akibat dari beberapa sifat yang lebih adaptif dibandingkan yang lain karena kurangnya pengalaman yang menyenangkan dengan pilihan-pilihan alternatif.

Pada kenyataannya, karena para siswa terdaftar di suatu sekolah, siswa biasanya menyelesaikan lebih banyak tugas belajar. Kurikulum dan rencana pembelajaran biasanya telah diputuskan di setiap sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa seringkali siswa tidak

---

<sup>20</sup> Titik Kristiyani, 2016, *'Self Regulated Learning: Konsep, Impilkasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia'*, (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press). 12-13

melaksanakan proses penetapan tujuan pembelajaran dan mengawasi kegiatan pembelajaran sepenuhnya sendiri. Tiga kategori regulasi siswa disebutkan oleh Boekaert dan Simon: regulasi bersama, eksternal, dan internal. Ketika siswa memiliki tujuan pembelajarannya sendiri dan tidak memerlukan bimbingan atau perintah dari individu lain untuk memilih teknik pembelajaran atau menyelesaikan masalah, mereka menunjukkan pengendalian internal. Dalam hal regulasi eksternal, siswa bergantung pada individu lain untuk memandu pembelajaran mereka ketika mereka memulai suatu tugas, namun dalam regulasi bersama, guru dan siswa bekerja sama untuk menjalankan peran pengaturan diri dalam pembelajaran.

Pelajar dengan *self regulated learning* menciptakan tujuan agar menguasai tugas, menerapkan strategi untuk menyelesaikan

tugas, dan mengevaluasi sendiri kualitas pekerjaan akademis, daripada menerima arahan dari orang lain saat belajar. Akibatnya, tujuan pembelajaran menjadi fokus utama, dan lingkungan disekitarnya harus dikontrol dan diubah guna mendukung pencapaian tujuan tersebut. Siswa yang membenamkan diri sepenuhnya dalam studinya tidak secara pasif menerima dunia apa adanya; sebaliknya, mereka berusaha mengendalikan dan mengubah

lingkungan, pemikiran, dan perilaku mereka dengan membuat rencana tindakan untuk mencapai penguasaan tugas.<sup>21</sup>

*Self regulated learning* dapat diartikan sebagai proses belajar individu yang dilakukan secara mandiri dan terencana guna mempersiapkan rangkaian kegiatan belajar sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan. Setelah tujuan tercapai, kemudian dilanjutkan dengan evaluasi hasil agar dapat diperbaiki dan ditingkatkan. Definisi ini didasarkan pada beberapa definisi yang diberikan di atas untuk mendapatkan hasil terbaik di masa depan.

#### **b. Aspek-aspek *Self Regulated Learning* (Regulasi Diri)**

Seperti disebutkan sebelumnya, Zimmerman mengklaim bahwa manajemen diri, juga dikenal sebagai regulasi diri, mencakup tiga aspek terkait pembelajaran: perilaku, motivasi, dan metakognisi.

##### 1) Metakognitif

Menurut Martin, metakognisi adalah pengetahuan tentang kesadaran mengenai proses kognitif atau pemikiran mengenai proses berpikir. Selain itu, ia menyatakan bahwa metakognisi merupakan prosedur yang krusial. Hal ini karena pemahaman individu terhadap proses kognitifnya dapat membantunya merencanakan ke depan terhadap situasi yang

---

<sup>21</sup> Kristiyanti, *Self Regulated Learning: Konsep, Impilkasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*, 16-17.

akan dihadapinya dan memilih tindakan terbaik untuk meningkatkan fungsi kognitifnya. Menurut Flavell, metakognisi adalah pemahaman tentang kognisi diri sendiri dan bagaimana hal itu diatur. Schank melanjutkan, pengaturan terhadap kognisi mencakup pengorganisasian, pengamatan, dan peningkatan perilaku atau kinerja. Poin metakognitif bagi orang-orang yang mempraktikkan manajemen diri, menurut Zimmerman dan Pons, adalah mereka yang merencanakan, mengatur, menilai, dan mendidik diri mereka sendiri sesuai kebutuhan sambil terlibat dalam proses perilaku, seperti halnya belajar.

## 2) Motivasi

Devi dan Ryan menyatakan bahwa motivasi berhubungan dengan tuntutan bawaan setiap orang akan kendali dan muncul dari kebutuhan dasar tersebut. Keuntungan dari motivasi, menurut Zimmerman dan Pons, adalah bahwa seseorang secara alami akan terdorong, mandiri, dan menjadi sangat percaya diri terhadap kemampuan mereka.

## 3) Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank, adalah upaya seseorang untuk mengendalikan dirinya, memilih, menggunakan, dan membangun lingkungan yang memudahkan tindakannya. Menurut Zimmerman dan Pons, orang terlibat dalam perilaku ini dengan memilih, merencanakan, dan

membangun lingkungan sosial dan fisik yang harmonis untuk memaksimalkan penyelesaian tugas yang dilakukan.

Ketika masyarakat menerapkan ketiga faktor di atas dengan cara yang paling sesuai dengan keadaan dan kebutuhan mereka, hal ini akan meningkatkan kapasitas mereka untuk mengelola diri secara efektif. Dari penjelasan di atas terlihat bahwa metakognisi merupakan proses dimana orang merencanakan, mengatur, dan mengevaluasi kinerjanya sendiri dalam beraktivitas yang berkaitan dengan elemen atau komponen manajemen diri atau pengaturan diri. Adapun aspek motivasi mencakup mekanisme pertahanan diri terhadap pikiran dan emosi yang melemahkan semangat. Sedangkan untuk bagaimana orang memilih, mengatur, dan memanfaatkan lingkungan sosial dan fisiknya untuk mendukung aktivitasnya berkaitan dengan perilakunya.

**c. Faktor-faktor *Self Regulated Learning* (Regulasi Diri)**

*Self regulated learning* mengacu pada kemampuan individu untuk merancang, mempengaruhi, dan menciptakan lingkungan mereka sendiri dengan cara yang memaksimalkan pembelajaran. Meskipun pembelajar yang mengatur diri sendiri berusaha untuk mengendalikan pembelajaran mereka sendiri, para ahli berpendapat bahwa siswa harus memiliki wewenang yang lebih besar untuk mengendalikan pembelajaran mereka dengan cara yang lebih

produktif. Pemberdayaan ini mungkin memerlukan perubahan perilaku serta penciptaan pola pikir dan teknik pembelajaran baru. Dengan demikian, rangsangan dari luar individu atau pengaruh dari dalam individu itu sendiri mungkin menghasilkan pembelajaran yang diatur sendiri.<sup>22</sup>

Pengaruh internal dan eksternal adalah dua kategori elemen yang mempengaruhi regulasi diri. Menurut Bandura, perilaku manusia dalam mengatur diri sendiri merupakan hasil dari interaksi kekuatan internal dan eksternal, khususnya sebagai berikut:

1) Faktor internal dalam regulasi diri

Dalam regulasi diri, faktor eksternal dan internal saling berkaitan. Ada tiga jenis faktor internal yang dikemukakan oleh Bandura:

a) Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri ini dilakukan sesuai dengan kriteria seperti kuantitas dan kualitas penampilan, individualitas dalam berperilaku, dan lain sebagainya. Orang harus bisa mengawasi kinerjanya, meskipun kinerjanya bagus karena mereka sering memilih perilaku tertentu dan mengabaikan perilaku lainnya. Minat dan persepsi diri seseorang menentukan apa yang mereka amati.

---

<sup>22</sup> Titik Kristiyani, 58

b) Proses penilaian (*judgmental process*) atau mengadili tingkah laku

Secara khusus, proses penilaian adalah salah satu langkah menentukan apakah suatu tindakan memenuhi standar pribadi, mengevaluasi berdasarkan signifikansi suatu aktivitas, membandingkan suatu tindakan dengan norma atau tindakan orang lain, dan menetapkan atribusi kinerja.

Pengalaman melihat *role model* seperti orang tua atau guru, dan memperoleh makna dari komentar atau penegasan mereka, merupakan aspek yang berasal dari pengembangan standar pribadi. Proses kognitif bergantung pada norma dan pengukuran yang sangat pribadi berdasarkan sumber model dan peningkatan kinerjanya, karena norma dan pengukuran tersebut tidak selalu sejalan dengan kenyataan. Jumlah persyaratan individual ini diketahui terbatas.

Mayoritas kegiatan perlu dievaluasi dalam kaitannya dengan standar eksternal, seperti perbandingan kelompok, perbandingan teman sejawat, atau norma konvensional dalam perbandingan sosial. Individu juga menilai suatu aktivitas berdasarkan seberapa penting aktivitas tersebut menurut mereka. Orang juga mengevaluasi kontribusinya terhadap suatu kinerja yang dapat diketahui melalui

pertanyaan apakah kontribusi tersebut menjadi alasan atas kinerja yang baik atau, sebaliknya, apakah kontribusi tersebut menjadi alasan atas kinerja yang buruk atau kegagalan.

c) Reaksi diri afektif (*self response*)

Orang-orang pada akhirnya menilai diri mereka sendiri, apakah baik atau tidak, dan kemudian memberi penghargaan atau menghukum diri mereka sendiri sebagai respons terhadap pengamatan dan kesimpulan ini. Reaksi diri afektif mungkin tidak selalu terwujud karena fungsi kognitif mengurangi pentingnya keseimbangan yang menentukan penilaian positif atau negatif seseorang.<sup>23</sup>

2) Faktor eksternal dalam regulasi diri

a) Standar

Terdapat aspek pendekatan agar rangsangan eksternal berdampak pada regulasi diri, yakni dengan menawarkan standar perilaku. Standar evaluasi diri seseorang dibentuk oleh interaksi keadaan pribadi dan lingkungan. Anak-anak mempelajari aspek baik dan buruk dari perilaku yang diinginkan dari orang tua dan guru mereka. Anak-anak kemudian menciptakan standar melalui interaksi mereka dengan lingkungan yang lebih luas, yang

---

<sup>23</sup> Titik Kristiyani, 302



mereka gunakan untuk mengevaluasi pencapaian mereka sendiri.

b) Penguatan (*reinforcement*)

Regulasi diri dipengaruhi oleh faktor luar berupa penguatan. Penghargaan intrinsik tidak selalu memuaskan individu; namun bagi seseorang insentif eksternal diperlukan. Standar perilaku dan penguatan biasanya berjalan beriringan pada saat seseorang mencapai suatu standar perilaku tertentu, mereka memerlukan penguatan agar perilaku tersebut menjadi pilihan untuk diulangi.<sup>24</sup>

**d. Strategi-strategi dalam Self Regulated Learning (Regulasi diri)**

Zimmerman, mendeskripsikan strategi-strategi dalam *self regulated learning* sebagai berikut:

1) *Self-evaluating*

Merupakan inisiatif untuk menilai kemajuan atau kualitas pembelajaran sendiri. Metode ini biasanya digunakan setelah seseorang menyelesaikan aktivitas tertentu.

<sup>24</sup> Alwisol, Psikologi Kepribadian hal 301-302

2) *Organizing dan transforming*

Hal ini sebagai upaya menata materi pendidikan. Mereka yang memiliki tingkat self-regulated learning yang tinggi akan mengkategorikan informasinya terlebih dahulu. Hal ini akan membantu dalam memahami materi pembelajaran.

3) *Goal-setting and planning*

Merupakan tahap menetapkan tujuan pembelajaran dan mengatur jadwal, konsekuensi, dan kegiatan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan. Sebelum memulai proses pembelajaran, tujuan harus dibuat dan target harus dipenuhi.

4) *Seeking information*

Hal ini merupakan upaya untuk mencari lebih banyak sumber informasi non-sosial mengenai tugas pembelajaran.

Premis di balik pencarian informasi ini adalah bahwa orang tersebut telah membaca materi atau penjelasan tertentu tentang hal-hal yang tidak sepenuhnya mereka pahami. Seseorang dapat menggunakan berbagai sumber, termasuk buku dan internet.

5) *Keeping records and monitoring*

Merupakan upaya untuk menulis kegiatan dan tujuan pembelajaran. Ketika seseorang memiliki tingkat kemandirian belajar yang tinggi, pemantauan merupakan bagian integral dari proses pembelajarannya. Orang-orang mencatat setiap peristiwa

yang mereka alami sehingga kemajuan belajar mereka dapat ditentukan.

6) *Enviromental structuring*

Merupakan upaya yang sedang dilakukan untuk mengatur lingkungan fisik sedemikian rupa sehingga dapat memudahkan pembelajaran. Proses belajar dan hasilnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan belajar. Proses pembelajaran akan didukung oleh lingkungan yang mendukung, yang dapat kita ciptakan sendiri.

7) *Self-consequating*

Ini adalah upaya untuk mengatur atau menggambarkan penghargaan dan hukuman untuk keberhasilan dan kegagalan pembelajaran. Setiap hasil pembelajaran perlu mempunyai konsekuensi agar menjadi pengalaman yang diingat masyarakat dalam tenggang waktu yang panjang. Akan lebih mudah bagi masyarakat untuk mengingat kekuatan mereka dan hal-hal yang perlu ditingkatkan jika konsekuensi-konsekuensi ini ada.

8) *Rehearsing and memorizing*

Ini adalah upaya untuk menyimpan informasi melalui praktik, yang mencakup perilaku tertutup dan terbuka. Isi pembelajaran harus disimpan dengan baik dalam ingatan agar dapat diingat kembali ketika diperlukan. Ada banyak cara untuk

menghafal materi pelajaran, dan individu dapat menentukan pendekatan mana yang terbaik bagi dirinya berdasarkan gaya belajar uniknya dan karakteristik yang melekat padanya.

9) *Seeking social assistance*

Merupakan upaya untuk menerima bantuan orang dewasa, seperti guru atau teman sebaya. Bagi seseorang dengan pembelajaran mandiri yang tinggi, pengajuan pertanyaan tidak pantas dilakukan. Kenyataannya, seseorang tidak berpikir dua kali untuk meminta bantuan kepada orang terdekat ketika dirinya mengalami masalah.

10) *Reviewing record*

Merupakan usaha untuk membaca kembali catatan, hasil-hasil ujian, atau textbook untuk mempersiapkan ujian selanjutnya.<sup>25</sup>

**e. Tujuan *Self Regulated Learning* (Regulasi Diri)**

Kemampuan untuk mengatur diri sendiri tampaknya penting untuk mencapai tujuan. Selain itu, ketidakmampuan untuk menerapkan regulasi mandiri mempunyai konsekuensi yang luas. Kurangnya kapasitas untuk melakukan pengaturan mandiri dapat menimbulkan permasalahan dan masalah sosial. Seorang ilmuwan

<sup>25</sup> Titik Kristiyani, 2016, *Self Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*, (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press). Hal 37-39

menegaskan bahwa situasi seperti kejahatan, kecanduan narkoba, kecanduan rokok, korupsi, dan perzinahan berasal dari ketidakmampuan seseorang untuk mempraktikkan pengendalian diri.<sup>26</sup>

## 2. Prokrastinasi Akademik

### a. Pengertian prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah istilah Latin yang secara harfiah berarti “menunda suatu pekerjaan, aktivitas, atau tugas”. Kata ini berasal dari kata “pro” (depan) dan “crastinus” (milik hari esok). Menurut Solomon dan Rothblum, prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda mengawali suatu tugas dengan melaksanakan aktivitas lain yang tidak berguna, yang menyebabkan aktivitas tersebut terhambat, belum selesai sesuai jadwal, dan sering kali telat selesai. Penundaan menurut Steel (2007) adalah penundaan yang disengaja atas tindakan yang diinginkan meskipun mengetahui bahwa perilaku tersebut mungkin mempunyai dampak yang tidak menguntungkan. Selain itu, ia menyatakan bahwa penundaan adalah penundaan tanggung jawab atau tugas seseorang dengan sengaja, meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya.

Menurut Wolters, seseorang yang suka menunda-nunda, menyadari bahwa ia sedang menghadapi tugas yang penting dan berharga, namun ia dengan sengaja dan kompulsif menundanya

---

<sup>26</sup> Ibid 69.

berulang kali, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan rasa bersalah.<sup>27</sup>

Menurut Millgram, prokrastinasi adalah jenis perilaku tertentu yang melibatkan penundaan penyelesaian tugas yang dianggap penting oleh orang yang suka menunda-nunda, seperti banyak tugas sekolah, dan menunda hasil dengan cara yang tidak menyenangkan, sehingga mengakibatkan hal yang tidak menyenangkan, seperti rasa bersalah, cemas, marah, dan panik.

Prokrastinasi diartikan oleh Tjundjing sebagai kecenderungan atau watak seseorang untuk menunda mengambil tindakan atau menentukan pilihan. Selain itu, terkait dengan penundaan adalah perilaku menunda-nunda yang tidak perlu saat melakukan tugas yang dapat diselesaikan dengan segera.

Menghindari tugas terkadang dapat dianggap sebagai penundaan, yang mengarah pada sikap negatif terhadap tugas dan kecemasan jika tidak mengerjakannya. Menurut Knaus, ciri-ciri penundaan mencakup respons yang tetap atau kebiasaan terhadap penundaan. Hal ini menunjukkan bahwa penundaan kini dipandang sebagai reaksi terus-menerus terhadap pekerjaan yang diremehkan dan dianggap sulit dilakukan, bukan sekedar kecenderungan.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Hana Hanifah Fauziah, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi prokrastinasi Akademik Pada Mhasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung", *Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No.2, Desember 2015, hal 126.

<sup>28</sup> Triyono & Muh. Ekhsan Rifai, 2018, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindunata). Hal 13-14

Menurut Schraw et al, penundaan akademik adalah penundaan yang disengaja atas pekerjaan yang perlu diselesaikan. Siswa yang suka menunda-nunda melakukan suatu tugas, biasanya kurang memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan sampai selesai dalam sekali duduk. Prokrastinasi akademik, menurut Tuckman, adalah kecenderungan individu dalam menunda pekerjaan yang ditugaskan kepada dirinya. Penundaan akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan suatu tugas, keengganan untuk menunda terhadap kepuasan, dan kecenderungan untuk mengaitkan keadaan yang sedang dialami dengan orang lain.<sup>29</sup>

Prokrastinasi akademik seperti yang didefinisikan oleh Solomon, Rothblum, dan Murakmi adalah kecenderungan untuk terus-menerus menunda mengerjakan tugas akademik, yang pada akhirnya membuat individu merasa cemas ketika tugasnya tidak selesai. Meskipun menyadari bahwa penundaan tugas akan memberikan dampak negatif dan menimbulkan kecemasan, individu yang terbiasa melakukan prokrastinasi seringkali sulit menghindari perilaku tersebut, dan justru semakin cenderung menunda tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan.

---

<sup>29</sup> Dahlia Novarianing Asri, *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self Regulated Learning* (Madiun: UNIPMA PRESS) hal 16-17

Prokrastinasi, menurut Ying dan Wei, merupakan perilaku yang sering terlihat baik dalam situasi sehari-hari ataupun dalam dunia akademik, termasuk ketika di kampus. Prokrastinasi akademik merupakan istilah untuk fenomena penundaan tugas yang terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik yang sering terjadi di lingkungan mahasiswa antara lain bolos kuliah, menyerahkan tugas makalah melebihi batas waktu, dan tidak belajar untuk ujian.<sup>30</sup>

Beberapa penjelasan di atas mengarahkan kita pada kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk secara sengaja dan terus-menerus menunda melakukan kegiatan akademik, seperti menyelesaikan proyek, mempersiapkan ujian, atau bahkan hadir di kelas. Orang-orang yang melakukan penundaan akademik sering kali memilih untuk melaksanakan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada memenuhi tanggung jawab akademik mereka, sehingga tanpa disadari bahwa kebiasaan tersebut dapat berdampak buruk pada perilaku itu sendiri.

---

<sup>30</sup> Guntoro Galih Setyanto, Pengaruh Self Regulated Learning dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta, ( Skripsi, Universitas negeri Yogyakarta 2014.) hal 15-16



### **b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari et al., prokrastinasi akademik adalah satu jenis penundaan yang bisa dikenali melalui berbagai indikasi dengan memanfaatkan beberapa ciri-ciri tertentu. Berikut ciri-ciri yang menunjukkan penundaan akademik:

- 1) Menunjukkan keengganan untuk memulai dan menuntaskan tugas akademik yang dihadapi.
- 2) Seringkali terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan.
- 3) Terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara rencana yang telah disusun dengan kinerja aktual dalam menyelesaikan tugas.
- 4) Lebih suka terlibat dalam hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan daripada memenuhi tugas akademis mereka.

### **c. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk berpendapat bahwa prokrastinasi akademik memiliki 4 aspek yang dapat diukur dan diamati, yaitu :

- 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Dalam menghadapi tugas yang diberikan, individu cenderung menunda untuk memulai pengerjaannya dengan berbagai alasan, seperti belum memperoleh materi yang dibutuhkan atau keinginan menemukan inspirasi agar hasil pekerjaannya sempurna. Namun, bahkan setelah materi dan

inspirasi tersebut didapatkan, individu tersebut tetap tidak segera menuntaskan tugas yang dihadapi dan terus menundanya.

## 2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Saat dihadapkan pada suatu tugas, orang biasanya menundanya karena dianggap berat atau tidak dapat menyelesaikannya. Hal ini menghalangi mereka untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

## 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya

Aspek ini menegaskan bahwa individu yang cenderung menunda pekerjaan pada akhirnya tidak mematuhi rencana yang telah dibuatnya untuk dirinya sendiri, meskipun ia telah menentukan kapan harus memulai dan mengakhiri aktivitas yang ada.

## 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diselesaikan

Aspek ini menegaskan bahwa individu yang cenderung menunda pekerjaan justru memutuskan untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang ada, padahal sejak awal individu tersebut telah membuat rencana untuk melakukannya. Contoh aktivitas tersebut antara lain bermain,

menonton televisi, browsing internet, berjalan-jalan, atau melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menghibur.<sup>31</sup>

Sokolowska berpendapat bahwa prokrastinasi memiliki 4 aspek yaitu sebagai berikut:

a. Perilaku

Komponen ini berfokus pada perilaku menunda-nunda, yang ditandai dengan menghindari dan menunda untuk menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, ciri utama perilaku prokrastinasi adalah tindakan menunda atau menghindari. Seorang individu yang cenderung melakukan prokrastinasi cenderung mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada tugas atau kegiatan yang tidak diminatinya, sehingga ketika memungkinkan, ia akan berusaha menghindarinya. Sebaliknya, individu tersebut lebih cenderung untuk melaksanakan kegiatan yang dianggap menyenangkan baginya.

b. Afektif

Dimensi afektif ini menyoroti ketidaknyamanan yang dialami seseorang. Dimensi ini secara khusus dikaitkan dengan timbulnya kecemasan. Penundaan adalah upaya untuk menghindari ketegangan mental

---

<sup>31</sup> Triyono & Muh. Ekhsan Rifai, 2018, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindunata). Hal 20-22

yang timbul akibat pekerjaan saat ini. Orang yang suka menunda-nunda mudah mengalami kekhawatiran dan putus asa, terutama menjelang atau setelah tenggat waktu. Selain itu, individu yang demikian sering kali bersikap memberontak, bosan, dan mencari pengalaman baru.

c. Kognitif

Dimensi kognitif ini menyoroti alasan mengapa orang memilih untuk menunda melakukan suatu tugas bahkan setelah menyadari potensi konsekuensinya. Metode kognitif melihat kesenjangan antara tujuan awal untuk mulai mengerjakan dan segera menyelesaikan suatu tugas dengan perilaku penundaan yang sebenarnya.

Tujuan menyelesaikan tugas dan perilaku prokrastinasi bertentangan dalam dimensi kognitif prokrastinasi.

Dimensi ini juga mencakup ketidakmampuan seseorang dalam menetapkan prioritas dan manajemen waktu yang tidak efektif.

d. Motivasi

Prokrastinasi juga dapat dipandang sebagai kurangnya motivasi untuk menyelesaikan suatu tugas. Hal ini meliputi persepsi individu tentang seberapa penting suatu tugas, manfaat yang dapat diperoleh, serta

minat atau ketertarikan intrinsik yang melekat dalam diri individu tersebut terhadap tugas yang dihadapi.

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Burka dan Yuen menyatakan bahwa sejumlah faktor, seperti konsep diri dan rasa akuntabilitas pribadi, tingkat kepercayaan diri dan kecemasan seseorang akan penilaian yang akan ditujukan kepada dirinya, tantangan dalam mengambil keputusan, sikap memberontak terhadap kontrol figur otoritas, kurangnya tuntutan atau tekanan dari tugas yang ada, standar kemampuan diri yang terlalu tinggi, dan penumpukan tugas yang sangat dibutuhkan, semuanya berkontribusi pada berkembangnya perilaku penundaan. Faktor-faktor tersebut berkontribusi dalam memicu terbentuknya kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi.<sup>32</sup>

Terdapat dua macam faktor yang berpengaruh prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

##### 1) Faktor Internal

Faktor internal adalah pengaruh yang datang dari dalam diri seseorang dan mempunyai kemampuan untuk mempengaruhi kecenderungan penundaannya. Adapun

---

<sup>32</sup> Triyono & Muh. Ekhsan Rifai, 2018, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindunata). Hal 17

faktor yang dimaksud meliputi keadaan psikologis seseorang, seperti motivasi, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi, serta keadaan fisiknya, seperti kesehatan fisik.

a) Kondisi Fisik Individu

Prokrastinasi akademik dapat muncul karena beberapa penyebab internal, seperti kondisi fisik dan kesehatan seseorang. Kelelahan atau keletihan adalah salah satu contohnya. Orang yang lelah cenderung menunda menyelesaikan tugas sekolahnya sampai nanti. Namun prokrastinasi bukanlah suatu perilaku yang dipengaruhi langsung oleh tingkat kecerdasan seseorang. Di sisi lain, keyakinan yang tidak rasional seringkali menjadi penyebab seseorang menunda-nunda.

b) Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram dan rekan-rekannya, berkembangnya perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh aspek mendasar dari kepribadian seseorang. Diantaranya adalah karakteristik kemampuan sosial yang diwujudkan dalam tingkat kecemasan dan pengendalian diri saat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, kecenderungan prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh tingkat motivasi seseorang. Kecenderungan individu

untuk menunda tugas dalam lingkungan akademis menurun seiring dengan meningkatnya motivasi intrinsik.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah pengaruh yang muncul dari luar diri seseorang dan berdampak pada kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas atau pekerjaan. Beberapa faktor yang dimaksud ini mencakup lingkungan hidup individu dan gaya pengasuhan yang diterapkan orang tuanya.

### a) Gaya Pengasuhan Orangtua

Penelitian Ferrari dan Ollivete mengungkapkan bahwa anak perempuan dari ayah yang menerapkan pola asuh selain otoriter menjadi anaknya sebagai seseorang yang tidak suka menunda-nunda, sedangkan ayah yang menerapkan pola asuh otoriter menyebabkan subjek penelitian perempuan mereka mengembangkan kecenderungan perilaku penundaan yang kronis. Anak perempuan dari ibu yang lebih memilih untuk menghindari penundaan juga cenderung melakukan perilaku yang serupa.

### b) Kondisi Lingkungan

Penundaan akademik lebih sering ada pada lingkungan dengan sedikit pengawasan daripada lingkungan dengan banyak pengawasan karena keadaan lingkungan yang lemah. Tidak peduli apakah sekolah tersebut berada di kota atau desa, kecenderungan menunda-nunda seseorang tidak dipengaruhi oleh nilai atau jenjang pendidikan.

Menurut Ferrari, Johnson & McCown, munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada diri mahasiswa tidak terjadi begitu saja, melainkan terdapat beberapa faktor penyebab yang melatarbelakanginya. Berikut adalah penyebab-penyebab perilaku prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh para ahli tersebut:

- a) Adanya pemikiran irasional dari individu yang melakukan prokrastinasi, seperti anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.
- b) Munculnya rasa cemas akibat penilaian terhadap keterampilan yang dimiliki, rasa takut gagal, kesulitan pengambilan keputusan, atau perlunya pertolongan individu lain untuk menyelesaikan tugas.
- c) Faktor kemalasan dan kesulitan dalam mengatur waktu, serta ketidaksukaan terhadap tugas yang dihadapi.



- d) Penundaan akademik juga dapat disebabkan oleh adanya penghargaan dan hukuman karena orang merasa lebih aman menunda tindakan untuk menghindari pencapaian hasil di bawah standar.
- e) Faktor lingkungan, seperti kurangnya pengawasan dari keluarga atau lingkungan sekolah, yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi.
- f) Selain alasan-alasan yang telah disebutkan sebelumnya, penundaan juga dapat disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus segera diselesaikan, sehingga tanpa disadari menunda satu pekerjaan dapat mengakibatkan tertundanya tanggung jawab lainnya.<sup>33</sup>

#### **e. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik**

Ferrari dan Morales berpendapat bahwa penundaan akademik merugikan siswa karena menyebabkan mereka membuang waktu untuk aktivitas yang tidak produktif. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat menurunkan produktivitas dan etos kerja seseorang, yang pada akhirnya menurunkan harga diri.

Menurut Tice dan Baumeister, penundaan dapat menyebabkan stres dan berdampak pada penyakit psikologis

<sup>33</sup> Siti Muyana, 2017, *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*, *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Hal 48

tertentu. Orang yang menunda-nunda pada akhirnya akan mempunyai tenggat waktu yang harus dipenuhi, yang dapat menimbulkan ketegangan dan ketegangan.

Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa terburu-buru memenuhi tenggat waktu dapat menyebabkan pekerjaan terbengkalai atau terlaksana dengan hasil di bawah standar, yang mana hal itu termasuk dampak merugikan lainnya dari prokrastinasi. Karena adanya tekanan untuk melakukan aktivitas dengan cepat, hal ini menimbulkan ketegangan dalam proses sehingga meningkatkan jumlah kesalahan. Kecemasan juga membuat sulit berkonsentrasi sehingga menurunkan semangat belajar dan rasa percaya diri. Selain itu, Surijah menyebutkan, siswa yang menunda pekerjaan biasanya menyelesaikan tugas akademiknya lebih lambat dibandingkan siswa yang tidak menunda pekerjaan.<sup>34</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>34</sup> Nela Regar Ursia, dll, "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya", Makara Seri Sosial Humaniora, Vol 17, No 1, 2013, hal 2

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, dilakukan dalam rangka mengkaji *self-regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian ini akan menggunakan metodologi studi kasus dan desain penelitian kualitatif, yang menafsirkan peristiwa-peristiwa yang diamati dengan latar belakang fenomena alamiah.

Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memastikan dan menjelaskan secara naratif bagaimana metode penelitian dan kesimpulannya diterapkan pada kehidupan partisipan.<sup>35</sup> Hal ini juga mengacu pada gagasan untuk mengungkapkan beberapa rahasia, yang dicapai dengan mengumpulkan informasi tentang suatu masalah di bidang dan bagian kehidupan tertentu dengan cara yang alami, metodis, dan tepat sasaran.

Sesuai dengan strategi yang digunakan, yaitu penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, penelitian ini akan memaparkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan dan mendasarkan temuan tersebut pada teori untuk mendapatkan hasil dan memberikan gambaran tentang bagaimana *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa

---

<sup>35</sup> Abi Anggito dan Joham Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (jawa barat : CV jejak, 2018),7.

program studi bimbingan konseling islam di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena dan masalah yang sedang berlangsung di lapangan. Setelah penelitian selesai, peneliti kemudian mengungkapkan temuan dari lapangan melalui kata-kata sehingga dapat menghasilkan sebuah teori dari hasil penelitian tersebut.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS), yang awalnya dikenal sebagai STAIN Jember dan kemudian berubah menjadi IAIN Jember. UIN KHAS Jember adalah sebuah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri yang terletak di Kabupaten Jember. IAIN Jember didirikan pada tanggal 21 Maret 1997 atau bertepatan dengan tanggal 12 Dzulqaidah 1471 H. Nama UIN Jember diambil dari nama K.H. Achmad Siddiq, seorang ulama yang pernah menjabat sebagai Rais 'Aam Syuriah Nahdatul Ulama dan menjadi perintis pendirian UIN Jember.

## **C. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian atau informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut biasanya didasarkan pada pengetahuan atau

pengalaman individu yang relevan dengan harapan peneliti, sehingga memudahkan eksplorasi objek atau situasi sosial yang diteliti.<sup>36</sup>

Dari penjelasan sebelumnya, subyek yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. AD, selaku mahasiswa bimbingan konseling islam yang melakukan prokrastinasi akademik.
2. Mbah S, selaku mbah mahasiswa AD yang tinggal serumah dan sebagai informan pendukung yang mengetahui permasalahan tersebut.
3. SY, selaku mahasiswa bimbingan konseling islam yang melakukan prokrastinasi akademik.
4. Ibu SM, selaku ibu dari mahasiswa SY sebagai informan pendukung yang mengetahui permasalahan tersebut.
5. FZ, selaku mahasiswa bimbingan konseling islam yang melakukan prokrastinasi akademik.
6. ST, selaku teman dekat mahasiswa FZ sebagai informan tambahan yang mengetahui permasalahan mahasiswa tersebut.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan informasi yang memiliki kaitan dengan masalah yang diteliti, teknik pengumpulan data merupakan alat yang penting bagi peneliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

---

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018). 218-219

## 1. Observasi

Observasi adalah proses dimana peneliti mendapatkan data melalui pengamatan. Observasi partisipatif merupakan metode observasi yang diterapkan dalam penelitian ini, dimana peneliti melakukan aktivitas sehari-hari yang diteliti sebagai sumber data.<sup>37</sup>

## 2. Wawancara

Wawancara adalah aktivitas di mana peneliti berinteraksi secara lisan dengan informan untuk memperoleh informasi tentang topik penelitian. Dalam metode ini, peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur yang melibatkan dialog aliran bebas dan pertanyaan serta jawaban, dengan tujuan memperoleh informasi yang konkret dan penting. Peneliti berfokus pada wawancara dengan subjek penelitian yang telah ditetapkan untuk mengumpulkan data sesuai dengan situasi di lapangan. Secara umum, ada 2 macam teknik wawancara, yakni:

- a. Wawancara terstruktur merupakan metode di mana peneliti sudah menyiapkan daftar pertanyaan yang akan diajukan. Dalam wawancara terstruktur, penanya mengikuti daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Kelebihan dari teknik ini adalah mempermudah bagi penanya dan membantu dalam fokus dalam mencari informasi. Namun, kelemahannya adalah kemungkinan tidak menemukan informasi tambahan yang penting karena terikat pada pertanyaan yang sudah ada sebelumnya.

---

<sup>37</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, ( Jakarta: Alfabeta, 2018), 106

- b. Wawancara tidak terstruktur, diketahui juga sebagai wawancara bebas, tidak melibatkan susunan pertanyaan tertentu. Pertemuan wawancara semacam ini tidak memiliki daftar pertanyaan yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti memiliki kebebasan untuk mendalami informasi sebanyak mungkin tanpa harus terikat pada rangkaian pertanyaan tertentu. Namun, kadang-kadang ada aspek-aspek yang terlewat atau terlupakan oleh pewawancara.

### 3. Dokumentasi

Metode ini, peneliti menghimpun data dokumen guna mendukung dan menguatkan temuan dari observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan, serta sebagai bukti pelaksanaan proses penelitian. Data Dokumentasi yang terkumpul meliputi gambar-gambar yang diambil selama proses wawancara.

### E. Analisis Data

Pada penelitian ini data yang dianalisis dikerjakan bersamaan dengan pengumpulan data hingga penentuan kesimpulan. Miles dan Huberman mengatakan untuk mendapatkan hasil yang komprehensif, kegiatan analisis data kualitatif dilaksanakan dengan interaktif dan terus-menerus hingga penelitian selesai.<sup>38</sup> Proses analisis data terdiri dari serangkaian langkah-langkah yang harus diikuti:

1. Reduksi data, ialah meringkas data yang dikumpulkan dari lokasi penelitian yang kemungkinan besar banyak didapatkan. Oleh karena

<sup>38</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), 246

itu, peneliti harus membuat catatan menyeluruh dan menyusun data yang telah dikumpulkannya. Peneliti yang berada di lapangan dengan durasi yang panjang akan mendapat data lebih banyak. Dalam hal ini, dengan data yang diringkas akan menyajikan pemaparan yang lebih koheren dan memudahkan peneliti dalam pengumpulan data lebih lanjut.

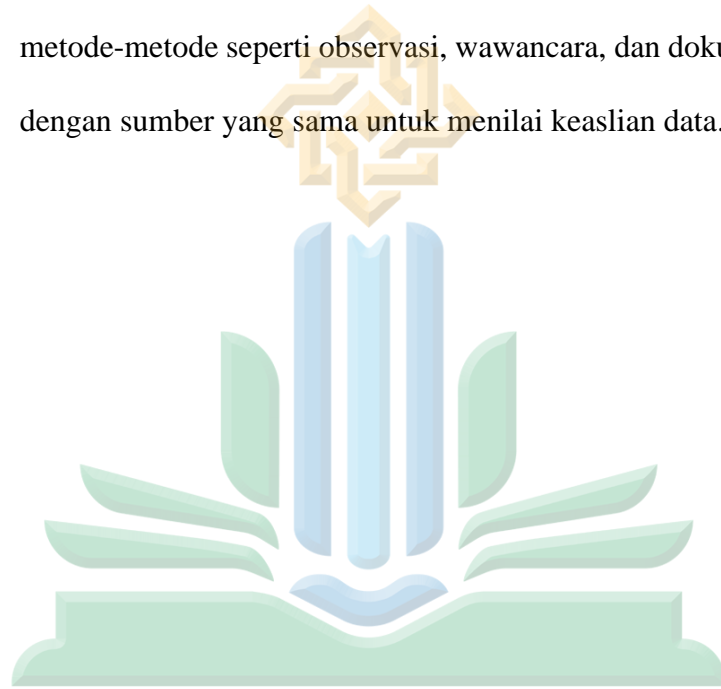
2. Penyajian data ini merupakan tahap analisis data yang dapat dipaparkan dalam bentuk diagram alur, bagan, ringkasan singkat, dan hubungan antar kategori. Penyajian data ini akan lebih mudah peneliti untuk memahami apa yang terjadi. Penyajian data dalam penelitian ini adalah data yang telah direduksi lalu disajikan secara naratif.
3. Verifikasi berarti bahwa kesimpulan awal memiliki sifat sementara serta dapat berganti jika tidak diperoleh data lebih lanjut yang kuat sehingga mendukung kesimpulan tersebut pada tahap pengumpulan data setelahnya. Pada saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data lebih lanjut, temuan yang diambil di awal hendak mempunyai kredibilitas jika didukung oleh bukti yang terpercaya.

#### **F. Keabsahan Data**

Pada tahap keabsahan data ini, peneliti memanfaatkan teknik triangulasi untuk memverifikasi keaslian data dari berbagai sumber yang sudah ada. Beberapa model triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:



1. Triangulasi sumber adalah metode yang membandingkan data dari berbagai sumber untuk menjamin keakuratan data. Data untuk penelitian ini dikumpulkan dari beberapa sumber berbeda, seperti yang telah disebutkan sebelumnya.
2. Triangulasi teknis melibatkan perbandingan data dengan penggunaan metode-metode seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, namun dengan sumber yang sama untuk menilai keaslian data.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Obyek Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, yang lebih dikenal dengan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (berdiri dengan nama STAIN Jember lalu berubah menjadi IAIN Jember) ialah Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di Jember provinsi Jawa Timur, Indonesia. Pendiriannya didasarkan pada Surat Keputusan Presiden Nomor 11 tanggal 21 Maret 1997, yang bertepatan dengan tanggal 12 Dzulqidah 1417 H. Awalnya, instansi ini merupakan cabang dari IAIN Sunan Ampel. Pada 11 Mei 2021, berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2021, IAIN Jember resmi berubah status dan namanya menjadi UIN K.H. Achmad Siddiq Jember.

##### 2. Sejarah Latar Belakang

Setelah melewati proses yang cukup panjang untuk mengajukan pergantian status dari STAIN Jember menjadi IAIN Jember, seperti yang telah di rumuskan oleh Tim Taskforce yang dibentuk oleh Ketua STAIN Jember pada waktu itu, pada tahun 2014 akhirnya terjadi perubahan status menjadi IAIN Jember sesuai dengan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 142 Tahun 2014. Langkah ini kemudian ditinjaklanjuti dengan Peraturan Menteri Agama RI Nomor 6 Tahun

2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember. Seiring dengan proses tranformasi menuju IAIN Jember, bnyak program studi baru dibuka dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang semakin luas. Sebagai bagian dari perkembangan IAIN Sunan Ampel Cabang Jember, institusi ini resmi mengubah status dan namanya menjadi UIN K.H. Achmad Shiddiq Jember berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2021 tanggal 11 Mei 2021.

Prodi Bimbingan Konseling Islam memiliki cerita historis yang berkaitan dengan berdirinya Jurusan Dakwah (sebelum menjadi Fakultas Dakwah), di salah satu Perguruan Tinggi di Ujung Timur Pulau Jawa Indonesia di bawah Kementerian Agama Republik Indonesia, yakni IAIN Jember. Karena itu, perjalanan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dapat ditelusuri dengan evolusi Fakultas Dakwah dari segi sejarahnya.

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam merupakan salah satu program Studi baru di IAIN Jember. Seriring dengan perubahan status STAIN Jember menjadi IAIN Jember, program studi Bimbingan dan Konseling Islam pun didirikan sesuai dengan Surat Keputusan Penyelenggaraan Nomor:6566 Tahun 2014, Tanggal SK 2014-11-19 kode Program Studi 86201 dan tanggal 19 November 2014 berdiri program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah.

Selama periode yang cukup panjang, Fakultas Dakwah mempertahankan dua jurusan yaitu Bimbingan dan Penyuluhan serta Pendidikan Sosial Kemasyarakatan, dari tahun 1976 hingga tahun 1983, selama 17 tahun. Pada tahun akademik 1982/1983, kedua jurusan tersebut mengalami perubahan nama menjadi Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM) dan Penerangan dan Penyiaran Agama Islam (PPAI). Tim Penyusun Kurikulum dan Silabus Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga merumuskan bahwasanya jurusan BPM (Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat) ditujukan untuk meluluskan sarjana IAIN yang akan bekerja dalam bidang dakwah islam terhadap masyarakat muslim. Berdasarkan rumusan paradigma, dikatakan dakwah islam merupakan kegiatan sebagai *hidayatul kafirin* dan sebagai *islahu ahwalil muslimin*, dakwah juga dapat dilakukan secara personal maupun massal. Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat memiliki tujuan sebagai kepanjangan fungsi *islahu wahwalil muslimin* dengan pendekatan yang lebih personal dan persuasif secara individu.

Pada tahun 1988, jurusan tersebut mengalami perubahan nama menjadi BPAI (Bimbingan Penyuluhan Agama Islam) dengan visi: mengupayakan perbaikan atau peningkatan kualitas segala segi kehidupan kaum muslimin. Disebutkan juga bahwa BPAI bertujuan mempersiapkan tenaga *guidance* dan konselor di bidang agama islam, yang terampil serta terampil dan memahami dengan baik tujuan, rencana

dan, prosedur bagi berbagai program Bimbingan dan Penyuluhan Agama Islam.

Nama jurusan BPAI (Bimbingan Penyuluh Agama Islam) dalam perkembangan selama 11 tahun kemudia, dipandang kurang mewakili karena hanya terfokus pada keagamaan. Oleh karena itu, untuk memperluas cakupan bidang studi dan mencakup seluruh lapisan masyarakat, pada tahun 1999 setelah reformasi di Indonesia, nama jurusan tersebut diubah menjadi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), sesuai dengan Surat Keputusan Dirjen Binbaga Islam No. E/51/1999 tanggal 25 Maret 1999.

Perkembangan IPTEK dan dinamika perubahan di semua sektor, termasuk di tingkat nasional maupun global, juga menurut penyelenggaraan perguruan tinggi harus merespon berbagai perubahan tersebut. Oleh sebab itu, nama BPI (Bimbingan dan Penyuluhan Islam) kemudian diubah menjadi BKI (Bimbingan dan Konseling Islam). Perubahan ini terjadi pada tahun 2009 sesuai dengan Peraturan Menteri Agama RI No. 36 Th. 2009 tentang Penetapan Pembidangan Ilmu dan Gelar Akademik di lingkungan PTAI (Perguruan Tinggi Agama Islam).

Merespon keperluan masyarakat dan skateholder dan juga dunia kerja maka diadakanlah perubahan ini. Ini juga menjadi tanggapan terhadap evolusi sistem pendidikan nasional yang dimulai pada tahun 1993. Orientasi pendidikan lebih mengutamakan pada peserta didik,

sehingga dibutuhkan guru BK atau konselor sekolah untuk membantu perkembangan individu peserta didik.

Namun, meskipun permintaan guru BK sangat tinggi, namun belum cukup memenuhi kebutuhan nasional. Terlebih lagi, di Fakultas Tarbiyah sendiri belum ada program baru untuk melatih guru BK. Oleh sebab itu, keberadaan jurusan BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) membuka peluang baru dalam hal ini. Ini tidak hanya memberikan jawaban bagi masyarakat yang tertarik menjadi guru BK. Meskipun Fakultas Dakwah sendiri bukan bidang pendidikan, namun orientasi aplikasi kelimuan Bimbingan dan Konseling Islam bisa diaplikasikan kepada banyak orang baik secara umum, ataupun orang-orang sekolah yang memiliki karakter usia yang masih berkembang, dengan menggabungkan konsep-konsep ilmu Bimbingan dan Konseling dengan nilai-nilai Islam.

Namun, ada pandangan bahwa istilah “penyuluhan” terlalu khusus karena hanya mencakup aspek komunikasi tanpa kemampuan untuk memberi intervensi dan solusi. Sebagai alternatif, istilah “konseling” dianggap lebih cocok. Kata “konseling” memiliki arti yang luas karena bukan hanya tentang penyuluhan, tetapi juga intervensi yang dapat memberi solusi. Oleh karena itu, jurusan BKI berusaha untuk melatih calon konselor. Seiring dengan perkembangannya, profesi konselor semakin semakin dikenal di masyarakat, dan lebih menjanjikan daripada sekedar menjadi penyuluh.

Pergantian dari BPI menjadi BKI juga sejalan dengan transformasi IAIN Jember, yang awalnya mengutamakan BKI Sekolah dan Pendidikan, kemudian beralih ke BKI Keluarga dan Masyarakat. Meskipun demikian, nama jurusan BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) masih tetap dipertahankan hingga saat ini. Meskipun masih ada perbedaan pendapat, karena bidang yang tidak sesuai berdasarkan segi satuan keilmuannya. Meskipun bukan kependidikan (Tarybiyah), namun konsentrasi BKI Sekolah dan Pendidikan terbukti telah menyebabkan peningkatan jumlah mahasiswa setiap tahunnya. Hal ini terlihat dari perbandingan antara jumlah pendaftar dan kuota penerimaan, dimana satu berbanding lima, bahkan hanya dengan menerima tiga kelas saja.

Perkembangan terakhir, perubahan jurusan ini sesuai dengan perkembangan yang sudah ada. Namun, kali ini pergantian bukan terjadi pada nama jurusan, melainkan pada aspek lainnya. Pertama, yaitu perubahan konsentrasi. Sejak tahun ini 2016, konsentrasi bagi mahasiswa baru angkatan 2016 telah dihapus.

Penghapusan konsentrasi ini, sejalan dengan pergantian kurikulum yang perlu diaplikasikan menjadi ketetapan nasional di perguruan tinggi di Indonesia yakni kurikulum KKNI (Kerangka Kurikulum Nasional Indonesia). Oleh karena itu, telah dilakukan penyusunan ulang kurikulum pada tanggal 21 s.d 22 Mei 2016 di Hotel LPP Garden, setelah rangkaian workshop dan konsorium di berbagai

tingkat, mulai dari tingkat Program Studi, Fakultas, Universitas, bahkan Nasional antar Perguruan Tinggi. Selain itu, juga terdapat Konsorium Nasional Asosiasi Profesi BKI dan Pembahasan Kurikulum KKNi di UIN Sunan Ampel Surabaya pada tanggal 29 April hingga 01 Mei 2016.

Hasil akhir adalah pembuatan kurikulum baru yang berbasis KKNi. Dan yang terjadi didalamnya ialah perubahan total konsentrasi, sehingga muatan kurikulum di orientasikan sebagai spesialis konseling secara umum tanpa memisahkan antara pendidikan dan masyarakat. Ditekankan pada Konseling umum dan Konseling Berkebutuhan Khusus sebagai ciri khas BKI dari Fakultas Dakwah IAIN Jember.

Penggunaan nama Jurusan BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) saat ini sering kali tidak mencantumkan kata “dan” (Bimbingan Konseling Islam). Hal itu disebabkan karena dianggap sebagai istilah standar yang telah disepakati secara nasional oleh Perkumpulan Ahli Bimbingan Konseling Islam (PABKI), sebuah asosiasi BKI di seluruh Indonesia.

Secara administratif di Fakultas Dakwah, sejak tahun 2015, tidak lagi dianggap sebagai jurusan tetapi berubah menjadi Program Studi. Akan tetapi, jika dilihat secara objektif, sebaiknya tetap dianggap sebagai Jurusan karena masih berada dibawah naungan langsung Fakultas dan bukan bagian dari program studi.



### 3. Visi dan Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

#### a. Visi

Mencetak sarjana Bimbingan dan Konseling Islam yang unggul, profesional, kompetitif dan inovatif yang berlandaskan ajaran Islam yang humanis dan beradab.

#### b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam yang unggul, profesional, mampu bersaing dan inovatif.
- 2) Mengembangkan penelitian Bimbingan dan Konseling Islam yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Meningkatkan pengabdian kepada masyarakat dan membantu menyelesaikan persoalan individu, keluarga dan sosial.
- 4) Menjalin kerjasama dengan lembaga pendidikan, pemerintahan dan organisasi masyarakat yang memiliki komitmen dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam yang humanis dan berkeadaban.

#### c. Tujuan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Menghasilkan lulusann yang berkompetensi di bidang Bimbingan dan Konseling Islam dan memiliki keterampilan berdakwah sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

- 2) Menghasilkan produk penelitian ilmu Bimbingan dan Konseling Islam sebagai upaya pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam secara praktis dan teoritis.
- 3) Menciptakan masyarakat yang adil dan sejahtera dan berkeadaban dalam berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan pendekatan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

d. Peminatan

- 1) Konselor Keluarga dan Masyarakat
- 2) Konselor Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus

## **B. Penyajian dan Analisis Data**

Peneliti seterusnya akan mempresentasikan data yang telah dikumpulkan dari lapangan, termasuk data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi yang telah dilaksanakan. Sementara itu analisis data ialah hasil analisis peneliti pada data-data tersebut yang berkaitan dengan teori yang digunakan untuk menjawab dari fokus permasalahan dalam penelitian.

Berikut adalah paparan data yang dihasilkan oleh peneliti selama proses observasi, wawancara, dokumentasi dengan peyesuaian terhadap pertanyaan yang ada dalam fokus permasalahan:

## 1. Fator-faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Terdapat dua macam factor prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### a. faktor internal

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa D mengatakan bahwa:

“kadang karena malas”<sup>39</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh ST selaku teman dekat mahasiswa D, sebagai berikut.

“iku terae males mbak, kalo udah pegang hp scroll tiktok sambil rebahan seharian, nggak ngapa-ngapain”

Dari wawancara dengan mahasiswa D di dan ST selaku teman mahasiswa D di atas bisa disimpulkan bahwa faktor

prokrastinasi akademik dikarenakan rasa malas, yang merupakan faktor internal yang berada pada diri individu tersebut.

### b. faktor eksternal

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa D mengatakan bahwa:

“kadang juga karena ada kegiatan lain”

<sup>39</sup> Mahasiswa D, diwawancarai oleh penulis, Jember 12 Desember 2023

Hal yang sama juga disampaikan oleh ST selaku teman dekat mahasiswa D, sebagai berikut.

“iya mbak orangnya emang gampang ke *distrack* (suatu kondisi dimana seseorang mudah terpicat dengan segala sesuatu yang dapat memecah konsentrasi dan fokus dalam diri sendiri) ”

Dari wawancara dengan mahasiswa D dan ST selaku teman dekat mahasiswa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa faktor prokrastinasi akademik dikarenakan ada kegiatan lain, yang merupakan factor eksternal karena terdapat di luar diri individu tersebut.

Berdasarkan wawancara dengan F mengatakan bahwa:

“kegiatan yang menyangkut hobi, fasilitas seperti laptop”

“iyaa, ada kegiatan lain juga”

“handphone juga sedikit berpengaruh, kadang kalo lagi mood ngerjain tugas, habis itu liat hp, jadi tugas yang sedang ku kerjain jadi tertunda”<sup>40</sup>

Hal yang sama disampaikan oleh mbah S selaku orang yang tinggal serumah dengan mahasiswa F. Sebagai berikut.

“Iyo nduk, pina iku memang sering voli, kalo sedang banyak maen, yo maen terus sampek malem, sampek rumah langsung turu. Paginya kalo ndak ada kegiatan yo meneng tok arek e, apalagi sebelum ngajar, kalo pagi yo wes meneng tok arek e”

“awale mbah ndak tau nduk, kalo laptopnya pina rusak, soalnya pina ndak pernah cerita kalo ada apa-apa, ndak pernah cerito di pendem dewe, terus akhire waktu itu mbah takon, skripsie garek opo na? Ya itu wes baru cerita nek laptope rusak, mau bilang takut apalagi bilang ke ibunya”

Artinya: “iya nak, pina itu memang sering main voli, kalo sedang banyak main, ya main terus sampai malem, sampai rumah langsung

<sup>40</sup> Mahasiswa F, diwawancarai oleh penulis, Jember 11 Februari 2024

tidur, paginya kalo tidak ada kegiatan ya diam saja anaknya, apalagi sebelum ngajar, kalo pagi ya sudah diam aja anaknya”

“awalnya mbah tidak tau nak, kalo laptonya pina rusak, soalnya pina tidak pernah cerita kalo ada apa-apa, tidak pernah cerita dipendem sendiri, terus akhirnya mbah tanya, skripsinya tinggal apa na? Ya itu dah baru cerita anaknya kalo laptopnya rusak, mau bilang takut apalagi bilang ke ibunya”.

Berdasarkan wawancara dengan F dan mbah S diatas bisa diambil kesimpulan bahwa ada berbagai faktor prokrastinasi akademik dikarenakan F juga memiliki kegiatan lain, seperti kegiatan yang menyangkut hobinya yaitu voli, fasilitas seperti laptop karena laptopnya rusak juga menjadi faktor serta handphone yang juga menjadi faktor eksternal yang berpengaruh akan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Y mengatakan bahwa:

“emm yaa, fasilitas seperti laptop, mati listrik, sinyal kurang mendukung juga”

“juga kalo di rumah tu sedikit-sedikit dipanggil, disuruh-suruh lah, dan ini juga kebetulan ada acara keluarga juga di rumah jadi kalo mau ngerjakan kurang fokus”

“iyaa, handphone juga, kadang sedang ngerjain tugas, tiba-tiba ada telpon atau whatsapp yang buat mood jadi ga baik jadi ga fokus lagi”<sup>41</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh ibu SM selaku ibu dari mahasiswa Y, sebagai berikut.

“iyeh bing laptoppah kan eberrik nginjem bik ellek en pas epentah, yeh tadek pas tak ngerjaagih, se melliah laptop gik mapolong pesse tak langsung melleh”

<sup>41</sup> Mahasiswa Y, diwawancarai oleh penulis, Jember 27 Maret 2024

“jet segut erosoro, jek tadek se taoh numpak sepeda ruah, mun minta ater yeh ka jieh kok bing, kemmah gik ngater adek en ben areh asakola”

Artinya: “iya nak laptop kan pinjam punya pamannya, terus di minta sama orangnya, ya jadinya tidak mengerjakan, yang mau beli masih ngumpulin uang, ga langsung beli”

Dari wawancara dengan mahasiswa Y dan ibu SM selaku ibu dari mahasiswa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu fasilitas, seperti laptop, mati listrik, serta sinyal yang kurang mendukung, kegiatan lain seperti acara keluarga sehingga membuat Y kurang fokus serta handphone juga menjadi faktor yang berpengaruh akan prokrastinasi akademik.

## **2. Kendala-kendala *Self Regulated Learning* dalam Mengatasi Prokrastnasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling**

**Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

Sesuai dengan hasil wawancara dengan mahasiwa bimbingan konseling islam sebagai informan mengaku terdapat kendala dalam mengupayakan *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa F mengatakan bahwa:

“keramaian, aku gabisa belajar kalo ramee”

Hal yang sama juga disampaikan oleh mbah S selaku orang yang tinggal serumah dengan mahasiswa F, sebagai berikut.

“Kadang mbah ngintip ke kamarnya, nyuruh makan tapi ternyata lagi belajar, arek e emang gak seneng diganggu nek lagi belajar”

Berdasar wawancara di atas bisa diambil kesimpulan bahwa F memiliki kendala dalam upaya melaksanakan *Self Regulated Learning*, lingkungan yang ramai juga menjadi kendala bagi F, karena F mengatakan tidak bisa belajar dalam keadaan ramai.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa Y mengatakan bahwa:

“keramaian”  
 “kelelahan, kurang suka sama materi yang dipelajari”  
 “faktor emosi”

Hal yang sama juga disampaikan oleh ibu SM selaku ibu dari mahasiswa Y, sebagai berikut.

“mun ajer yeh lah neng kamarah jieh bing, tak ning ganggu”  
 “yeh muun lah muguk jih tedung, tak ajer”

Artinya: “kalo lagi belajar ya di kamarnya, tidak bisa diganggu”  
 “ya kalo udah lelah yah tidur anaknya, tidak belajar”

Dari wawancara di atas dengan mahasiswa Y, dapat disimpulkan bahwa kendala-kendala yang dialami oleh Y sama seperti kendala yang disampaikan oleh F, yaitu merasa terganggu dengan keramaian jika sedang belajar sehingga membuatnya tidak fokus. Kelelahan dan emosi yang tidak stabil juga mempengaruhinya dalam mengupayakan *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa D mengatakan bahwa:

“android, dan gangguan lain”  
 “kadang lagi fokus ngerjain malah disuruh-suruh”

Hal yang sama juga disampaikan oleh ST selaku teman dekat dari mahasiswa D, sebagai berikut.

“iya mbak orangnya memang gampang ke *distrack* (suatu kondisi dimana seseorang mudah terpicat dengan segala sesuatu yang dapat memecah konsentrasi dan fokus dalam diri sendiri)”

Dari wawancara di atas dengan mahasiswa D, bisa diambil kesimpulan bahwa kendala yang dialami oleh D adalah android atau bisa dikatakan handphone dan gangguan lainnya, seperti lagi fokus ngerjain tugas tapi mendapat perintah dari orang tua dirumah, hal itu dapat mempengaruhi D untuk mengupayakan *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

### **3. Strategi *Self Regulated Learning* dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

Terdapat beberapa strategi-strategi dalam *self regulated learning*. Beberapa strategi-strategi tersebut dapat dilakukan oleh teman-teman mahasiswa untuk mengupayakan mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan wawancara dengan F mengatakan bahwa:



“Strategi aku apa yaa, hilangkan prokrastinasi yang ada dalam diri kita, itu sih kunci utamanya, agar kegiatan belajar kita bisa baik”

“Agar fokus belajar dan paham tugas, mungkin bisa apa ya, diskusi sama temen dan mencari lingkungan yang bisa mendukung kita”

“oh iyaa, aku juga inisiatif jauhinn hape kalo lagi belajar, kecuali ada keperluan yang memang butuh hape”

Dari wawancara di atas dengan mahasiswa F, bisa diambil kesimpulan bahwa strategi-strategi yang dilaksanakan F dalam memberantas prokrastinasi akademik yaitu dengan, meyakinkan diri sendiri untuk tidak melakukan prokrastinasi, berdiskusi dengan teman, mencari lingkungan yang mendukung, serta menjauhkan handphone agar dapat melaksanakan dengan baik *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa Y mengatakan bahwa:

“pokoknya yakin kita bisa, kita pasti bisa semangat, tetapkan tujuan belajar juga, kelola waktu yang baik serta berdiskusi dengan teman mencari informasi”

“hilangkan kemalasan prokrastinasi yang ada dalam diri kita, priotitaskan tanggung jawab, fokus, buat deadline sendiri, semangat menyalaa..”

“intinya kendalikan dirinya kamu sendiri, kontrol mood, bangun rasa percaya diri, semangat tentunya lagi”

Dari wawancara di atas dengan mahasiswa Y dapat disimpulkan bahwa ia melakukan beberapa strategi-strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik, yaitu dengan

meyakinkan diri sendiri, menetapkan tujuan, mengelola waktu, berdiskusi dengan teman, mencari informasi, memprioritaskan tanggung jawab, membuat deadline, mengontrol diri sendiri, mengontrol mood, membangun rasa percaya sendiri dan juga semangat.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa D mengatakan bahwa:

“menjauhkan android dari jangkauan”  
 “menjauh dari keramaian”  
 “yakin jika berusaha dan giat pasti bisa”  
 “belajar dengan sungguh-sungguh”

Dari wawancara di atas dengan mahasiswa D bisa diambil kesimpulan bahwa ia melakukan strategi-strategi *self regulated learning* dengan cara, menjauhkan android dari jangkauan, menjauhkan diri dari keramaian, meyakinkan diri sendiri, serta belajar dengan sungguh-sungguh untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

### C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan analisis awal yang sudah disampaikan, selanjutnya akan dilaksanakan analisis lebih lanjut. . Pembahasan mengenai temuan ini akan melibatkan interpretasi dan diskusi kembali berdasarkan teori-teori yang berhubungan dengan topik penelitian ini. Pembahasan bisa disesuaikan dengan fokus penelitian yang ada dalam skripsi ini, agar dapat memberikan

jawaban yang lebih rinci terhadap pertanyaan yang diajukan dalam fokus penelitian.

**1. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

Menurut hasil dari penelitian ini, bahwasanya diketahui dari tiga informan adalah mahasiswa yang melaksanakan prokrastinasi akademik, hal ini dikarenakan faktor yang berpengaruh pada mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Faktor-faktor prokrastinasi akademik tersebut berupa faktor internal dan faktor eksternal.

Mahasiswa D mengaku faktor yang mempengaruhinya dalam melaksanakan prokrastinasi akademik adalah faktor rasa malas, faktor tersebut merupakan faktor internal, yang dimana faktor-faktor tersebut terdapat dalam diri individu mahasiswa.

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang memiliki pengaruh mahasiswa dalam melaksanakan prokrastinasi akademik, faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu. Beberapa faktor eksternal yang dialami oleh mahasiswa dapat dibuktikan dengan hasil wawancara sebagai berikut.

Mahasiswa D mengatakan jika faktor yang mempengaruhinya melakukan prokrastinasi akademik yaitu karena adanya kegiatan lain, kegiatan lain tersebut membuatnya melakukan prokrastinasi akademik, yang Dimana faktor tersebut merupakan faktor eskternal.

Hal itu disampaikan juga oleh mahasiswa F, Dari wawancara dengan F diatas dapat disimpulkan bahwa faktor prokrastinasi akademik dikarenakan F juga memiliki kegiatan lain, seperti kegiatan yang menyangkut hobinya, fasilitas seperti laptop juga menjadi faktor serta handphone yang juga menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Begitu juga dengan mahasiswa Y, ada berbagai faktor eksternal yang mempengaruhinya untuk melakukan prokrastinasi akademik, yaitu fasilitas, seperti laptop, mati listrik, serta sinyal yang kurang mendukung, kegiatan lain seperti acara keluarga sehingga membuat Y kurang fokus serta handphone juga menjadi faktor yang berpengaruh pada prokrastinasi akademik.

## **2. Bagaimana Kendala *Self Regulated Learning* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling**

**Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Menurut temuan penelitian ini, disimpulkan dari tiga responden yang merupakan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dan bagaimana kendala-kendalanya dalam mengupayakan *Self Regulated Learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Mahasiswa F mengaku jika memiliki kendala dalam upaya melaksanakan *Self Regulated Learning* yaitu keramaian, lingkungan yang ramai juga menjadi kendala bagi mahasiswa F, karena mahasiswa

F merasa terganggu dengan keramaian dan membuatnya tidak bisa belajar dalam keadaan lingkungan yang ramai.

Berikut juga disampaikan oleh mahasiswa Y, bahwa kendala-kendala yang dialami oleh Y sama seperti kendala yang disampaikan oleh F, yaitu merasa terganggu dengan keramaian jika sedang belajar sehingga membuatnya tidak fokus. Kelelahan dan emosi yang tidak stabil juga mempengaruhinya dalam mengupayakan *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Seperti yang disampaikan oleh mahasiswa D, bahwasanya kendala-kendala yang dialami oleh D adalah androids atau bisa dikatakan handphone dan gangguan lainnya, seperti lagi fokus ngerjain tugas tapi mendapat perintah dari orang tua dirumah, hal itu dapat mempengaruhi D untuk mengupayakan *self regulated learning* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

### **3. Strategi *Self Regulated Learning* dalam mengatasi Prokrastinasi**

**Akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di**

**Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

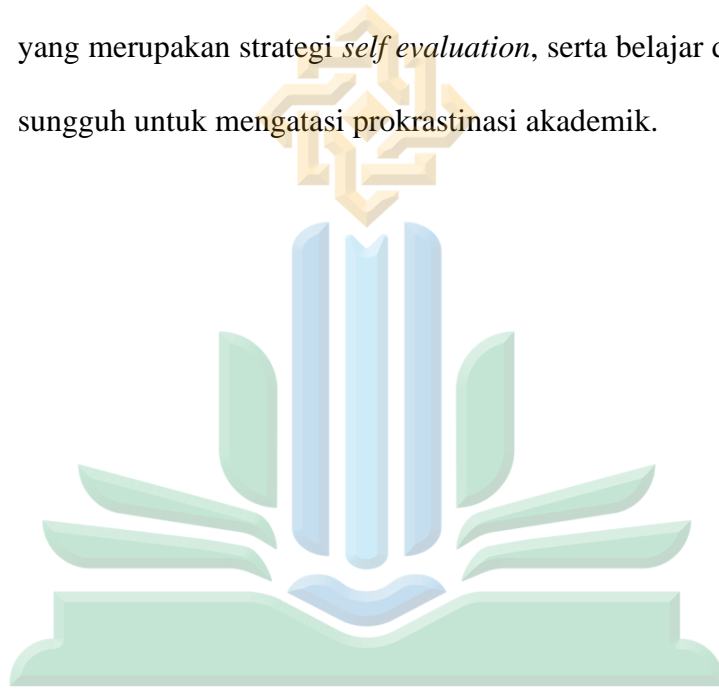
Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa dari tiga informan yang merupakan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dan bagaimana strategi-strategi *Self Regulated Learning* yang di upayakan dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan

dengan adanya jawaban atas pertanyaan-pertanyaan dari penulis yang dipaparkan oleh informan dalam proses wawancara maupun observasi.

Bentuk *Self Regulated Learning* yang dilakukan oleh mahasiswa F adalah dengan menggunakan strategi *seeking social assicitante*, yaitu merupakan usaha untuk memperoleh pertolongan teman sejawat, guru atau orang dewasa lainnya. Serta menggunakan strategi *enviromental structuring*, yang merupakan usaha dalam mensetting lingkungan secara fisik agar medapat kemudahan dalam kegiatan belajar. Lingkungan pembelajaran memiliki peran penting dalam mempengaruhi proses dan hasil belajar. Kondusifnya lingkungan akan membantu proses belajar, hal ini bisa kita ciptakan oleh diri sendiri.

Berikut seperti yang disampaikan oleh mahasiswa Y, bahwasnya mahasiswa Y melakukan beberapa strategi-strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik, yaitu dengan *self evaluation* seperti meyakinkan diri sendiri dan mengontrol diri sendiri, strategi *goal setting and planning* yang merupakan menetapkan tujuan belajar serta rencana terkait konsekuensi, waktu dan penyelesaian kegiatan yang berkaitan dengan tujuan yang sudah diputuskan seperti menetapkan tujuan, mengelola waktu dan membuat deadline, strategi *seeking information* seperti mencari informasi, strategi *seeking social assicitance* yang merupakan upaya untuk mendapat pertolongan teman sebaya, guru atau orang dewasa lainnya yaitu dengan berdiskusi dengan teman.

Seperti yang diampaikan oleh mahasiswa D, bahwasanya Mahasiswa D melakukan strategi-strategi *self regulated learning* dengan dengan cara seperti *enviromental structuring* yang merupakan usaha untuk mengatur lingkungan seperti menjauhkan android dari jangkauan dan menjauhkan diri dari keramaian, meyakinkan diri sendiri yang merupakan strategi *self evaluation*, serta belajar dengan sungguh-sungguh untuk mengatasi prokrastinasi akademik.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penulis berkenaan dengan *Self Regulated Learning* Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember) diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember seperti rasa malas, adanya kegiatan lain yang menyangkut hobi, laptop yang rusak, listrik mati dan sinyal yang kurang mendukung serta handphone.
2. Kendala *self regulated learning* yang dialami oleh mahasiswa bimbingan konseling islam dalam mengatasi prokrastinasi akademik diantaranya adalah keramaian, kelelahan, kurang suka materi, emosi, android serta gangguan-gangguan lainnya.
3. Beberapa strategi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik diantaranya yaitu, 1) *self evaluation*. 2) *goal setting and planning*, 3) *seeking information* 4) *environmental structuring*, dan 5) *seeking social assicitance*. Hal tersebut diperoleh dari penelitian yang menggunakan metode pendekatan kualitatif,



4. pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi lapangan.

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Peneliliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk merefleksikan diri dan menjadi bahan pertimbangan untuk memulai menyusun strategi belajar, serta dapat menciptakan atau memanfaatkan lingkungan dan menggunakan fasilitas yang ada sehingga mendukung aktifitas belajar mahasiswa.

### 2. Bagi Prodi

Senantiasa diharapkan memberi bimbingan tentang *regulated learning* sehingga tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik.

### 3. Bagi Penelitian Lain

Diharapkan terus meningkatkan kualitas penelitian ini agar lebih sempurna dengan mendalami sudut perspektif yang beragam dan lebih mendalam, karena pada penelitian ini masih banyak tertera kelemahan yang perlu diperbaiki.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Alwisol. *Piskologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2011
- Anggito, Abi dan Joham Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak, 2018.
- Asri, Dahlia Novarianing. *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self Regulated Learning*. Madiun: UNIPMA PRESS.
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*.
- Kristiyani, Titik. *Self Regulated Learning: Konsep, Impilkasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukoharjo: CV Sindunata, 2018.

### Jurnal dan Skripsi

- Fauziah, Hana Hanifah. "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi prokrastinasi Akademik Pada Mhasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung." *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No.2, Desember 2015.
- Hadi Moh. Fathoni, "Hubungan antara Regulasi Diri dan Resilisensi dalam Mengerjakan kripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi", Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021.
- Harahap, Ade Chita Putri & Samsul Rival Harahap. Covid 19: *Self Regulated Learning* Mahasiwa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 10, No. 01. Tahun 2020.
- Hardhito, Radhyan & Tino L eonardi. "Gambaran Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Tidak Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester di Fakultas Psikologi Universal Airlangga." *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*. Vol. 5, No. 1, Tahun 2016.

- Khorirur Miftah Rokhman, Sucipto Sucipto, and Masturi Masturi, "Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract", *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2, no. 1, 2020.
- Muyana, Siti. "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2017.
- Ndruru Herman, Florina Sri L. Zagoto, and Laia Bestari, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022", *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2, no. 1, 2022.
- Noor, Dyah Ayu dan Sri Muliati Abdullah. "Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi." *Jurnal Sosiohumaniora*, Vol. 5 No. 1. Tahun 2014.
- Rohmaniyah, Alimatur. "Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi akademik pada Anggota BEM Universitas X." *Jurnal Psikologi*. Vol. 05, No. 02 Tahun 2018.
- Setyanto, Guntoro Galih. "Pengaruh *Self regulated learning* dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Univertas negeri Yogyakarta." Skripsi, Universitas negeri Yogyakarta, 2014.
- Saraswati, Putri. "Strategi *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi akademik." *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Tahun 2017.
- Suryadi dan Ahmad Khoiri. "Tipologi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI Fakultas Dakwah IAIN Jember Angkatan 2016." *Jurnal Al Isyraq*, Vol, 2, No. 1. Tahun 2019.
- Tiku Selpiani Rara et al., "Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Melalui Layanan Bimbingan Konseling", *Jip*, 1, no. 4, 2023.
- Ursia, Nela Regar, dkk. "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa" Skripsi, Fakultas psikologi Universitas Surabaya. Makara Seri sosial Humaniora, Vol. 17 No. 1 Tahun 2013.
- Utari, Riyandi. "Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama islam menghadapi usia remaja dan problematikanya." *Bayani: Jurnal Studi Islam*. Vol. 1, No. 1, Februari 2021.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chamilatul Himmah  
NIM : D20173067  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya peneliti atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Jember, 30 Mei 2024  
Saya yang menyatakan



**Chamilatul Himmah**  
**D20173067**

## Matrik Penelitian

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Rumusan Masalah
<i>self regulated learning</i> dalam mengatasi prokrastinasi akademik (studi kasus mahasiswa program studi bimbingan konseling islam di universitas islam negeri kiai haji achmad siddiq jember)	<i>Self regulated learning</i>	1. Metakognisi  2. Motivasi  3. Perilaku	- dapat menetapkan tujuan awal dalam mengerjakan tugas - dapat menyelesaikan tujuan dalam mengerjakan tugas - mampu mengontrol emosi dalam mengerjakan tugas - mampu mengatur waktu awal dalam mengerjakan tugas	1. Informan - Mahasiswa 2. Dokumentasi 3. Wawancara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan metode penelitian kualitatif</li> <li>• Penentuan subyek penelitian menggunakan Teknik Purposive Sampling</li> <li>• Metode pengumpulann data:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observasi</li> <li>- Wawancara</li> <li>- Dokumentasi</li> </ul> </li> <li>• Analisis data               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduksi data</li> <li>- Penyajian data</li> <li>- Verifikasi</li> </ul> </li> <li>• Keabsahan data</li> </ul>	1. Apa saja faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?  2. Bagaimana kendala <i>self regulated learning</i> dalam mengatasi prokrastinasi

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- mampu mengatur waktu untuk mengejar target dalam mengerjakan tugas akhir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Triangulasi sumber</li> <li>- Triangulasi teknik</li> </ul>	<p>akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?</p> <p>3. Bagaimana bentuk self regulated learning dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji</p>
Prokrastinasi Akademik	1. Aspek-aspek prokrastinasi akademik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas</li> <li>- kelambanan dalam mengerjakan tugas</li> </ul>				

			<ul style="list-style-type: none"><li>- kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya</li><li>- melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas</li></ul>			Achmad Siddiq Jember?
--	--	--	--	--	--	-----------------------




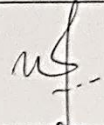

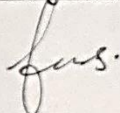
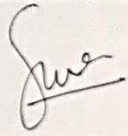
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## PEDOMAN WAWANCARA

1. Apakah anda pernah menunda tugas?
  2. Seberapa sering anda menunda mengerjakan tugas?
  3. Apakah anda memiliki kegiatan lain sehingga menunda-nunda mengerjakan tugas?
  4. Apa anda mengalami kendala pada fasilitas?
  5. Apakah lingkungan anda kurang mendukung sehingga tugas anda tertunda?
  6. Apa yang dilakukan anda setelah menerima tugas?
  7. Jika anda malas mengerjakan tugas, apa yang anda lakukan?
  8. Faktor apa saja yang membuat anda menunda mengerjakan tugas?
  9. Kapan waktu yang tepat bagi anda untuk mengerjakan tugas?
  10. Apakah handphone sangat mempengaruhi anda dalam kehidupan sehingga tugas anda tertunda?
  11. Apa yang anda rasakan jika sering menunda-nunda mengerjakan tugas?
  12. Apa solusi yang anda lakukan ketika menunda mengerjakan tugas?
- 
1. Bagaimana anda mengembangkan diri agar fokus dalam belajar dan pemahaman tugas kuliah?
  2. Bagaimana cara anda mencapai target nilai yang anda inginkan?
  3. Bagaimana meyakinkan diri sendiri terhadap mengatasi kesulitan dalam materi yang anda tempuh?
  4. Apa strategi anda dalam pengelolaan dalam kegiatan belajar?
  5. Inisiatif apa saja yang anda dapat lakukan saat kegiatan belajar?
  6. Hal apa yang membuat merasa malas dalam melakukan kegiatan belajar dan mengerjakan tugas akademik?
  7. Apa yang membuat anda terganggu saat kegiatan belajar?
  8. Faktor sosial apa saja yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar?
  9. Apakah anda dapat mengelola manajemen waktu dalam kegiatan belajar?



### JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Uraian Kegiatan	Paraf
1.	Rabu, 25 Mei 2022	Mengantar surat izin penelitian kepada ketua jurusan program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember	
2.	Jumat, 9 Desember 2022	Mendapatkan data mahasiswa	
3.	Selasa, 12 Desember 2023	Wawancara dengan mahasiswa	
4.	Minggu, 11 Februari 2024	Wawancara dengan mahasiswa	
5.	Rabu, 27 Maret 2024	Wawancara dengan mahasiswa	
6.	Kamis, 30 Mei 2024	Mendapatkan surat selesai penelitian oleh lembaga Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.1321 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 5 /2022  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

20 Mei 2022

Yth.

KAPRODI Bimbingan dan Konseling Islam

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Chamilatul Himmah

NIM : D20173067

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : X (sepuluh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama  $\pm$  30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Self Regulated Learning dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember)"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**



An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

*Siti Raudhatul Jannah*  
Siti Raudhatul Jannah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## FOTO DOKUMENTASI



Profil Lembaga Fakultas Dakwah



Wawancara dengan mahasiswa bimbingan dan konseling islam



Wawancara dengan mahasiswa bimbingan dan konseling islam



Wawancara dengan mahasiswa bimbingan konseling islam

## BIODATA PENULIS



Nama : Chamilatul Himmah  
NIM : D20173067  
Tempat Tanggal Lahir : Jember, 04 Agustus 1999  
Fakultas : Dakwah  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Desa Baletbaru, Kec. Sukowono, Kab. Jember  
Email : [chamilatulhimmah99@gmail.com](mailto:chamilatulhimmah99@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. 2005-2011 : SDN Baletbaru 02
2. 2011-2014 : Mts Nurul Qarnain
3. 2014-2017 : SMA Ibrahimy Sukorejo
4. 2017-2024 : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember