

## UBUNGAN PROKRASTINASI DENGAN REGULASI DIRI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION WITH SELF-REGULATION OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY*

Oleh: Beladin Anggit Adhim, Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan,  
Universitas Negeri Yogyakarta, [13104241066@student.uny.ac.id](mailto:13104241066@student.uny.ac.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 149 mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik *product moment* dari *Pearson* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 22.00 for windows. Hasil penelitian menunjukkan pada variabel prokrastinasi bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori yang sedang yaitu sebanyak 48% dan variabel regulasi diri memiliki kategori sedang sebanyak 63%. Hasil uji statistik diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r$  sebesar -0,684 dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara prokrastinasi dan regulasi diri. Artinya semakin tinggi prokrastinasi, maka semakin rendah regulasi diri. Begitu juga sebaliknya semakin rendah prokrastinasi maka semakin tinggi regulasi diri.

Kata kunci: prokrastinasi, regulasi diri

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between procrastination and self-regulation in Guidance and Counseling students, Faculty of Education, Yogyakarta State University. This study uses a quantitative approach. The research sample was 149 students. Data analysis was performed using Pearson's product moment statistical technique using SPSS version 22.00 for windows. The results showed that in the procrastination variable, most of the students of Guidance and Counseling at Yogyakarta State University were in the medium category, namely as much as 48% and the self-regulation variable was in the moderate category as much as 63%. The results of statistical tests obtained a correlation coefficient of  $r$  of -0.684 and  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ). This shows a negative and significant relationship between procrastination and self-regulation. This means that the higher the procrastination, the lower the self-regulation. Likewise the opposite, the lower the procrastination, the higher the self-regulation.*

Keywords: procrastination, self-regulation

## **PENDAHULUAN**

Pada zaman modern ini secara berangsurangsur teknologi semakin berkembang pesat yang mengakibatkan terjadi kemajuan hampir di segala bidang. Perkembangan ini turut mendukung negara-negara berkembang secara perlahan menjadi negara maju. Negara ini membutuhkan manusia yang kompetitif dan sadar akan waktu, serta mampu menerapkan sikap disiplin yang tinggi, sehingga menciptakan manusia yang bermutu, berkualitas dan

berwawasan global. Untuk membentuk manusia yang bermutu dan berkualitas tersebut, maka dibutuhkan pendidikan dalam hidupnya. Individu yang lahir di dunia ini tentu mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam dirinya baik secara fisik, intelektual, emosi maupun sosial dan moralnya. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut berjalan secara dinamis dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan individu yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman sesuai dengan tugas perkembangan pada masing-masing

tahapnya. Fisik seorang individu semakin hari semakin bertambah, seperti usia, begitu juga dengan sel-sel dalam otak maupun dalam tubuh individu pun juga semakin bertumbuh, hal tersebut akan memacu seorang individu untuk semakin berkembang disepanjang siklus hidupnya. Individu yang mengalami pertumbuhan dipandang siap secara fisik untuk mengemban tanggungjawab dan tantangan yang lebih meningkat lagi di masa yang akan datang. Selain secara fisik yang telah dipandang siap untuk menerima tanggungjawab dan tantangan yang lebih tinggi, perkembangan individu secara sosial emosionalpun dituntut untuk semakin berkembang lebih baik.

Perkembangan ini turut mendukung negara-negara berkembang secara perlahan menjadi negara maju. Individu yang lahir di dunia ini tentu mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam dirinya baik secara fisik, intelektual, emosi maupun sosial dan moralnya. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut berjalan secara dinamis dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan individu yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman sesuai dengan tugas perkembangan pada masing-masing tahapnya.

Pendidikan adalah salah satu sarana atau wadah bagi setiap individu untuk bertumbuh dan berkembang. Pendidikan yang tinggi sangat diperlukan untuk bersaing dalam mendapatkan kehidupan yang layak. Pada tiap tingkat pendidikan yang mampu mendorong pertumbuhan dan perkembangan individu tentu memiliki tanggungjawab dan tantangan tersendiri. Tanggungjawab dan tantangan pada tingkat pendidikan dasar dengan pendidikan menengah tentu berbeda, semakin tinggi tingkat pendidikan

yang sedang ditempuh, maka semakin tinggi pula tanggungjawab dan tantangan yang dihadapi, sesuai dengan tugas perkembangannya masing-masing.

Dalam pendidikan tingkat pendidikan yang paling tinggi adalah pada tingkat Perguruan Tinggi, dapat dikatakan pada tingkat perguruan tinggi, seorang individu atau disebut mahasiswa memiliki tanggungjawab dan tantangan yang paling tinggi, tantangan yang dimaksud makin bertambah berat ketika seseorang memasuki level yang lebih tinggi. Mahasiswa yang semakin bertumbuh dan berkembang memiliki tujuan, harapan yang ingin dicapai dalam hidupnya sehingga ia menempun tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Mahasiswa juga sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi termasuk mata kuliah praktikum.

Tanggungjawab sebagai mahasiswa beserta tantangan yang dihadapinya merupakan salah satu proses dalam mencapai sebuah pencapaian, keinginan, tujuan yang mahasiswa harapkan. Selama proses tersebut dibutuhkan kemampuan mengendalikan diri atau regulasi diri yang baik.

Regulasi diri atau Pengelolaan diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (Ghufron, 2010: 57). Menurut

Bandura (Lisya&Subandi, 2010 : 14), regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku sendiri, individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan tiga tahap, mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri. Regulasi diri sebagai salah satu kunci bagi tercapainya sebuah prestasi, dalam prosesnya ada keterlibatan secara aktif mahasiswa dalam menyalurkan pemikiran, rasa, dan aksi, juga perencanaan dan adaptasi pada tanggungjawab dan tantangan yang dihadapi. Apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan mengontrol diri atas tanggungjawab dan tantangan yang dihadapinya maka cenderung akan menurunkan kinerja, produktivitas dalam mengerjakan tanggungjawab yang diemban seperti tugas-tugas mata kuliah maupun tugas akhir skripsi. Hal tersebut mengakibatkan penundaan akan tugas-tugas mata kuliah maupun tugas akhir skripsi yang sedang dikerjakan, sehingga mahasiswa mengalami prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan. Sikap atau perilaku menunda- nunda pekerjaan ini berasal pula dari kombinasi tiga hal meliputi ketidakpercayaan atas kemampuan menyelesaikan tugas tidak bisa menolak gratifikasi, dan cenderung menyalahkan “kondisi sulit”- nya sendiri kepada pihak eksternal.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, atau jikadigabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008: 5).

Menurut Ferrari (M. N. Ghuftron, 2003: 17), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan- keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan tugas maupun pekerjaan yang dilakukan seorang individu secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang prnting. Seorang individu yang memiliki kesulitan untuk mengerjakan tugas dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebih, maupun gagal dalam menyelesaikan suatu tugas ataupun pekerjaan sesuai batas waktu bisa dikatan sebagai procrastinator.

Sayangnya hingga saat ini prokrastinasi masih dipandang lazim dan lumrah bagi

mahasiswa. Namun, hal yang jelas untuk diperhatikan bahwa kebiasaan menunda-nunda dan menarik diri dari tanggung jawab ini jika dilakukan secara kontinyu dan repetitif, memungkinkan seseorang menjadi memiliki anggapan yang selalu menganggap enteng berbagai perkara di masa mendatang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya milik Fira Septian yang berjudul “Hubungan Harga Diri dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang”. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara kedua variabel bebas (harga diri dan regulasi diri) dengan variabel terikat (prokrastinasi akademik). Perbedaan yang ada terlihat pada locus penelitian, posisi variabel bebas dan terikat, serta teknik analisis yang digunakan, jika Fitra menggunakan regresi linier berganda, sedangkan peneliti memakai korelasi *product moment*. Sedangkan persamaannya dapat dilihat dari objek kajian yang masih berfokus pada prokrastinasi dan regulasi diri.

Prokrastinasi pada umumnya dialami pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada tahun 2020, masih terdapat mahasiswa Angkatan 2013 yang belum menyelesaikan tugas akhir skripsi. Sebanyak 12 mahasiswa yang masa studi hampir 7 tahun belum menyelesaikan tugas akhir skripsi. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian di lingkungan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian dilakukan di lingkungan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta diharapkan dapat memberikan

pemahaman mengenai adanya hubungan negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri. Hubungan negatif di sini berarti bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi semakin rendah regulasi diri. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi maka semakin tinggi tingkat regulasi diri.

Berbagai permasalahan tersebut muncul terkait dengan objek yang akan dikaji. Oleh karena itu pembatasan masalah perlu dilakukan agar peneliti tidak jauh menyimpang dengan topik yang akan di kaji, pembatasan masalah pada penelitian ini adalah terfokus pada ada atau tidaknya hubungan antara prokrastinasi dengan regulasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Berdasarkan pada permasalahan yang diteliti, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Menurut Sukmadinata (2015:56) mengemukakan bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang ditujukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel-variabel lain. Hubungan antara satu dengan beberapa variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan keberartian (signifikansi) secara statistik. Korelasi positif berarti nilai yang tinggi dalam suatu variabel berhubungan dengan nilai yang tinggi pada variabel lainnya. Korelasi negatif berarti nilai yang tinggi dalam suatu variabel berhubungan dengan nilai yang rendah dalam variabel lain.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian bulan Februari 2021.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dari angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang berjumlah 260 mahasiswa. Sampel penelitian adalah 149 mahasiswa dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*.

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini oleh peneliti adalah dengan menggunakan kuesioner berupa skala *online* menggunakan bantuan *Microsoft form*.

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti, sehingga terdapat dua skala, yaitu skala prokrastinasi, dan skala regulasi diri.

#### a. Skala Prokrastinasi

Alat ukur yang dipakai merupakan instrumen original dari Tuckmann yang diberi nama *Tuckman Procrastination Scale (TPS)* (1991). Alat ukur ini diringkas mampu mengukur tiga hal utama, yaitu:

- 1) Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas. Aspek ini berhubungan dengan menunda untuk memulai sebuah pekerjaan atau tugas.
- 2) Menghindari tugas. Aspek ini berhubungan dengan tugas tidak menyenangkan, perlu dihindari dan pekerjaan yang sulit dan tidak menarik dianggap tidak penting untuk dikerjakan.

- 3) Menyalahkan oranglain. Aspek ini berhubungan dengan anggapan bahwa oranglain adalah penyebab sulitnya pekerjaan dan oranglain adalah alasan untuk menunda pekerjaan atau tugas.

#### b. Skala Regulasi Diri

Instrumen yang digunakan untuk variabel regulasi diri adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Pichardo et.al yang dalam hal ini diadaptasi dari teori Brown (2014). Pada instrumen ini terdapat 17 item sebaran dengan empat aspek yang disebut dengan *Short Self-Regulated Scale (SSRQ)*. Skala tersebut terbagi dalam empat aspek, yaitu:

- 1) *Goal Setting*. *Goal setting* meliputi kemampuan menyusun tujuan dan penyusunan rencana guna mencapai tujuan.
- 2) *Preserverance*. *Preserverance* meliputi teguh dalam mencapai tujuan, dan hambatan mudah untuk dilewati.
- 3) Pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan meliputi bisa menetapkan keputusan, identifikasi opsi dan *information collenting*.
- 4) Belajar dari kesalahan. Belajar dari kesalahan meliputi kemampuan belajar dan mengevaluasi kesalahan, serta memutuskan untuk memperbaiki kesalahan.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang perlu dilakukan adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data yan diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang

telah diajukan (Sugiyono, 2016: 147). Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan *SPSS For Windows Seri 22.00*. 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Sebaran data dapat diketahui normal tidaknya dengan menggunakan uji normalitas sebaran. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan apabila  $p \leq 0.05$  maka sebarannya tidak normal. Teknik yang digunakan adalah uji *Kolmogorov Smirnov* melalui program SPSS. b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p \leq 0.05$  maka hubungan antara keduanya adalah linear. Sedangkan jika  $p > 0.05$  maka hubungan kedua variabel tidak linear. Uji linearitas menggunakan analisis varian melalui program SPSS.

#### 2. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi dengan teknik *Corelasional Product Moment Tidar Person* dan dibantu dengan menggunakan program *SPSS For Windows Versi 22.00*. Teknik tersebut digunakan untuk menguji hubungan variabel independent dan dependent.

Analisis uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang telah disusun sebelumnya dapat diterima atau

tidak. Analisis uji hipotesis tidak menguji kebenaran hipotesis, melainkan untuk menguji hipotesis tersebut diterima atau ditolak.

Hasil perhitungan peneliti akan diinterpretasikan dengan menunjukkan tabel  $r$  product moment. Pada araf signifikansi 5%, jika perhitungan lebih besar dari  $r$  tabel maka, korelasi dianggap signifikan atau  $H_a$  diterima dan  $H_0$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Deskripsi Variabel Prokrastinasi

Data penelitian pada variabel prokrastinasi terdiri dari 31 butir pernyataan. Menggunakan empat alternatif jawaban dengan rentang skor 1 sampai dengan 4. Dimana skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4.

Hasil analisis menggunakan *SPSS Seri 22.00 for windows* diperoleh harga *mean* (M) sebesar 96,18; *Median* (Me) sebesar 97,00; Modus (Mo) sebesar 97; dan Standar Deviasi (SD) sebesar 7,54. Data hasil penelitian pada variabel prokrastinasi selanjutnya dibuat kategorisasi. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori, yaitu “Sangat Tinggi”, “Tinggi”, “Sedang”, “Rendah”, dan “Sangat Rendah” dengan mengacu pada batasan-batasan menurut Azwar (2015: 148) dengan rumus sebagai berikut :

**Tabel 1. Tabel Batasan Kategori Frekuensi**

| Rumus                                    | Kategori      |
|--|---------------|
| $M_i + 1,5 SD_i < x$                     | Sangat tinggi |
| $M_i + 0,5 SD_i < x \leq M_i + 1,5 SD_i$ | Tinggi        |
| $M_i - 0,5 SD_i < x \leq M_i + 0,5 SD_i$ | Sedang        |
| $M_i - 1,5 SD_i < x \leq M_i - 0,5 SD_i$ | Rendah        |
| $X \leq M_i - 1,5 Sdi$                   | Sangat Rendah |

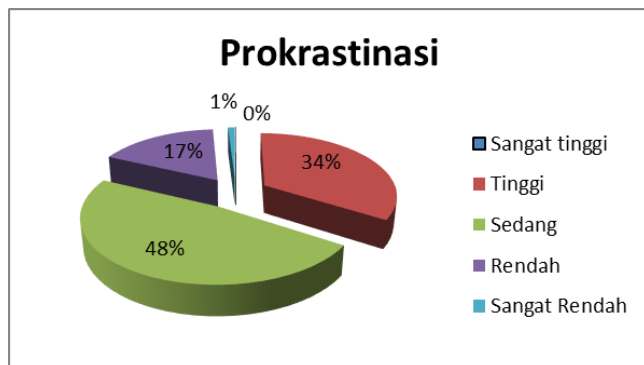
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, maka peneliti melakukan pengolahan variabel prokrastinasi dengan hasil distribusi kecenderungan sebagai berikut:

**Tabel 2. Interval Kategori Frekuensi Variabel**

**Prokrastinasi**

| No. | Interval Kategori       | Frekuensi |     | Kategori      |
|-----|-------------------------|-----------|-----|---------------|
|     |                         | F         | %   |               |
| 1   | $X > 100,25$            | 0         | 0%  | Sangat tinggi |
| 2   | $85,25 < X \leq 100,25$ | 51        | 34% | Tinggi        |
| 3   | $69,75 < X \leq 85,25$  | 71        | 48% | Sedang        |
| 4   | $54,25 < X \leq 69,75$  | 25        | 17% | Rendah        |
| 5   | $X \leq 54,25$          | 2         | 1%  | Sangat Rendah |

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



**Gambar 1. Prosentase Kategori Butir pada Variabel Prokrastinasi**

## 2. Deskripsi Variabel Regulasi Diri

Data penelitian pada variabel regulasi diri terdiri dari 15 butir pernyataan. Menggunakan empat alternatif jawaban dengan rentang skor 1 sampai dengan 4. Dimana skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4.

Pada variabel regulasi diri diperoleh skor tertinggi 59 dan skor terendah sebesar 32. Hasil analisis menggunakan *SPSS versi 22.00 for windows* diperoleh harga *mean* (M) sebesar 45,53; *Median* (Me) sebesar 46,00; *Modus* (Mo) sebesar 46; dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 5,16.

Data hasil penelitian pada variabel regulasi diri, selanjutnya dibuat kategorisasi. Kategorisasi dibagi menjadi lima kategori, yaitu “Sangat Tinggi”, “Tinggi”, “Sedang”, “Rendah”, dan “Sangat Rendah” dengan mengacu pada batasanbatasan menurut Azwar (2015: 148) dengan rumus sebagai berikut :

**Tabel 3. Tabel Batasan Kategori Frekuensi**

| Rumus                                    | Kategori      |
|--|---------------|
| $M_i + 1,5 SD_i < x$                     | Sangat tinggi |
| $M_i + 0,5 SD_i < x \leq M_i + 1,5 SD_i$ | Tinggi        |
| $M_i - 0,5 SD_i < x \leq M_i + 0,5 SD_i$ | Sedang        |
| $M_i - 1,5 SD_i < x \leq M_i - 0,5 SD_i$ | Rendah        |
| $X \leq M_i - 1,5 SD_i$                  | Sangat Rendah |

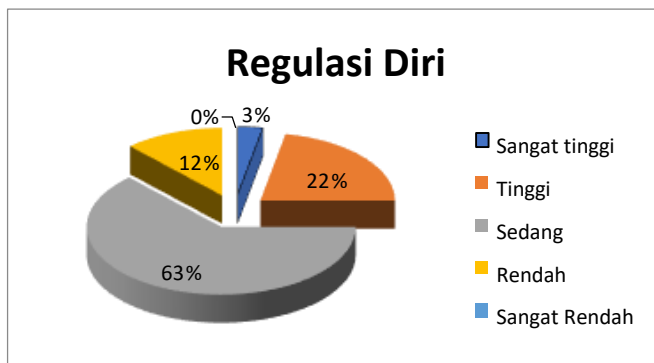
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, maka peneliti melakukan pengolahan variabel regulasi diri dengan hasil distribusi kecenderungan sebagai berikut:

**Tabel 4. Interval Kategori Frekuensi Variabel Regulasi diri**

| No. | Interval Kategori | Frekuensi |     | Kategori      |
|-----|-------------------|-----------|-----|---------------|
|     |                   | F         | %   |               |
| 1   | $X > 48,75$       | 4         | 3%  | Sangat tinggi |
| 2   |                   | 33        | 22% | Tinggi        |

|   |                        |    |     |               |
|---|------------------------|----|-----|---------------|
| 3 | $41,25 < X \leq 48,75$ | 94 | 63% | Sedang        |
|   | $33,75 < X \leq 41,25$ |    |     |               |
| 4 | $26,25 < X \leq 33,75$ | 18 | 12% | Rendah        |
| 5 | $X \leq 26,25$         | 0  | 0%  | Sangat Rendah |

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



**Gambar 2. Prosentase Kategori Butir pada Variabel Regulasi diri**

### a. Uji Nornalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data penelitian pada semua variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas diujikan pada variabel prokrastinasi dan regulasi diri. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Namun apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal, uji normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogrov-Sminorv* dengan bantuan *SPSS versi 22.00 for windows*. Hasil uji normalitas masing – masing variabel disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |               |  | Unstandardized Residual |
|------------------------------------|---------------|--|-------------------------|
| N                                  |               |  | 149                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>   |               |  |                         |
|                                    | Mean          |  | .0000000                |
|                                    | Std.Deviation |  | 3.39685863              |
| Most Extreme Differences           | Absolute      |  | .058                    |
|                                    | Positive      |  | .058                    |
|                                    | Negative      |  | -.037                   |
| Test Statistic                     |               |  | .058                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             |               |  | .200 <sup>c,d</sup>     |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi dan variabel regulasi diri memiliki distribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. b. Uji Linearitas

Dasar dari pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah apabila nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka artinya hubungan antara variabel tersebut linear.

Sebaliknya, apabila nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka hubungan variabel tidak linear. Hasil uji linearitas disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

| Variabel | Df | Harga F |         | Sig. | Keterangan |
|----------|----|---------|---------|------|------------|
|          |    | Hitung  | Tabel % |      |            |



|               |        |       |      |     |  |
|---------------|--------|-------|------|-----|--|
| Prokrastinasi | 39,108 | 1,378 | 1,57 | 0,1 | $F_{hitung} < F_{tabel} = \text{Linear}$ |
|---------------|--------|-------|------|-----|--|

Hasil uji linearitas di atas menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu pada variabel prokrastinasi ( $1,378 < 1,57$ ) dengan signifikansi  $0,1 > 0,05$  sehingga variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan linear.

#### 4. Pengujian Hipotesis

##### a. Uji Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis Hubungan antara Prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta adalah terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil pengolahan korelasi disajikan dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis**

| Variabel                           | Rhitung | rtabel | Sig. |
|------------------------------------|---------|--------|------|
| Prokrastinasi dengan Regulasi Diri | -0,684  | -0,468 | 0,00 |

Hasil pengujian hipotesis diatas menunjukkan bahwa nilai  $r_{hitung}$  lebih besar nilai  $r_{tabel}$ , yaitu  $-0,684 > -0,468$ . Dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu  $0,00 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri serta hipotesis dalam penelitian ini diterima.

##### b. Sumbangan Efektif

Besarnya sumbangan efektif dari variabel bebas prokrastinasi untuk variabel terikat regulasi diri dapat diketahui dari koefisien efektif, besarnya sumbangan efektif dari variabel bebas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8. Sumbangan Efektif**

| Model Summary <sup>b</sup> |                   |          |                   |                            |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                      | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                          | .684 <sup>a</sup> | .468     | .464              | 3.408                      |

a. Predictors: (Constant), prokrastinasi

b. Dependent Variable: regulasi diri

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi sebesar 0,684. Artinya variabel prokrastinasi memberikan sumbangan efektif pada variabel regulasi diri pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta sebesar 68,4 % sedangkan sisanya 31,6% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### Pembahasan

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasarkan data penelitian yang telah diolah oleh peneliti, terdapat hubungan yang negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai rhitung lebih besar dari nilai r tabel yaitu  $-0,684 > -0,468$  dan nilai

signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti penelitian ini bernilai negatif dan signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada variabel prokrastinasi menunjukkan 0% mahasiswa memiliki skor prokrastinasi yang sangat tinggi. Mahasiswa yang berada pada pengelompokan prokrastinasi kategori tinggi sebanyak 34%. Mahasiswa yang berada pengelompokan variable prokrastinasi kategori sedang sebanyak 48%. Mahasiswa yang berada pengelompokan variable prokrastinasi kategori rendah sebanyak 17% dan pada kategori sangat rendah sebanyak 1%. Dengan demikian dapat dilihat bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta termasuk dalam pengelompokan prokrastinasi yang tinggi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memilih “sesuai” pada item pernyataan “saya selalu menunda menyelesaikan pekerjaan, bahkan ketika pekerjaan itu penting”. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa selalu menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan, meskipun itu memiliki prioritas yang tinggi. Menurut Ferrari (M. N. Ghufon, 2003: 17), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.

Selain itu mayoritas mahasiswa memilih “sangat sesuai” pada item pernyataan “saya terjebak dalam zona nyaman meskipun saya tahu betapa pentingnya untuk memulai sesuatu tugas atau pekerjaan”. Hal ini menunjukan mahasiswa

lebih mementingkan kegiatan atau aktivitas yang mereka sukai ketimbang menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan. Menurut Ferrari,dkk. (dalam Gufron dan Risnawita, 2012) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu antara lain : melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Pada hasil penelitian pada variabel regulasi diri menunjukkan 3% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 33% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 63% mahasiswa berada pada kategori sedang, 12% mahasiswa berada pada kategori rendah dan tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta tergolong pada kategori regulasi diri yang sedang.

Hasil analisis data pada variabel regulasi diri, mayoritas mahasiswa memilih item “pada tujuan yang saya miliki, saya bisa merencanakan cara yang akan saya lakukan” dan item “saya merasa mudah dialihkan dari rencana awal”. Ini menunjukan bahwa mahasiswa dapat membuat rencana tahapan-tahapan untuk merealisasikan tujuan yang dimiliki, namun mudah dialihkan dalam melakukan rencana yang sudah dibuat. Menurut Bandura dalam Lisy dan Subandi

(2010:14) regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Regulasi diri sebagai salah satu kunci bagi tercapainya sebuah tujuan ataupun prestasi, dalam prosesnya ada keterlibatan seberapa aktif seseorang dalam menelurkan pemikiran, rasa, dan aksi, juga perencanaan dan adaptasi.

Berdasarkan data penelitian yang telah diolah oleh peneliti, terdapat hubungan yang negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  yaitu yaitu  $-0,684 > -0,468$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti penelitian ini bernilai negatif dan signifikan. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi mampu mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu juga dapat mengatur pencapaian dan aksi dari perencanaan tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi reward atas pencapaian, dan menentukan target yang lebih tinggi. Hal ini bertentangan dengan teori tentang prokrastinasi, yang merupakan suatu penundaan tugas maupun pekerjaan yang dilakukan seorang individu secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seorang individu yang memiliki kesulitan untuk mengerjakan tugas dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal

dalam menyelesaikan suatu tugas ataupun pekerjaan sesuai batas waktu. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan pekerjaan maupun tugas dengan tepat waktu tanpa menundanya cenderung mampu mengatur tindakan, pikiran dan tujuan yang akan dicapainya.

Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat regulasi dirinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat regulasi dirinya.

## **SIMPULAN DAN SARAN** *Simpulan*

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “hubungan antara prokrastinasi dengan regulasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta”, dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $r_{hitung}$  lebih besar nilai  $r_{tabel}$ , yaitu  $-0,684 > -0,468$ . Dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu  $0,00 < 0,05$ , sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat regulasi dirinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat regulasi dirinya.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan penelitian ini disarankan kepada mahasiswa agar mewaspadai dampakdampak negatif dari prokrastinasi dan mengetahui pentingnya regulasi diri.

### 2. Bagi Konselor

Berdasarkan penelitian ini, disarankan kepada konselor untuk mensosialisasikan kepada mahasiswa mengenai dampak dari prokrastinasi dalam dan pentingnya regulasi diri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar mampu mempelajari variabel-variabel lain diluar dari variabel yang diteliti itu sendiri agar penelitian mendapat hasil yang lebih maksimal. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait dengan prokrastinasi dan regulasi diri.

(*Peranan Regulasi Diri*). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghufron. M.N., & Risnawita, R. (2010). *Teoriteori Psikologi*.Jogjakarta: AzRuzz Media

Istriyanti, Ni Luh Arick &, and Nicholas Simarmata. “*Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali.*” *Jurnal Psikologi Udaya* 1, no. 2 (2014), Hal 301

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 51:2, 473–480

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung: Afabeta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. S. (2001). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge: MA Da Capo Press.
- Chairani, Lisyia dan M.A Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*