YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3671

HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGGUNA GAME ONLINE DI KOTA PADANG

The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Procrastination Among Online Game-Using University Students in Padang

Miranda Pratiwi
Universitas Negeri Padang
mirandapratiwi655@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 15, 2024	Sep 1, 2024	Sep 17, 2024	Sep 20, 2024

Abstract

The purpose of this study was to see the relationship between self-regulated learning and academic procrastination in students who use online games in Padang City. The data collection technique used in this study was a questionnaire. The population in this study were students who use online games in Padang City. The sample in this study amounted to 100 respondents. Based on the results of testing the variables of self-regulated learning and academic procrastination, it has been done using Pearson product moment correlation analysis, showing that the magnitude of the relationship between self-regulated learning and academic procrastination is p value = 0.000 (<0.05). That means Ha there is a relationship between self-regulated learning and academic procrastination in students who use online games in Padang City is proven because the value is p> 0.05.

Keywords : Self-Regulated Learning, Academic Procrastination, Students

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna game online di Kota Padang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna game online di Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden. Berdasarkan hasil pengujian pada variable self-regulated learning dan prokrastinasi akademik telah dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment pearson menunjukkan bahwa besar hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik adalah p value = 0,000 (<0,05). Itu berarti Ha ada hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna game online di Kota Padang terbukti karena nilainya p>0,05.

Kata Kunci : *Self-Regulated Learning,* Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Pengaruh teknologi komunikasi yang sekaligus mempengaruhi masyarakat modern saat ini menjadi topik yang sangat menarik. Teknologi komunikasi umumnya dianggap berkaitan erat dengan internet dan media sosial. Salah satu fitur teknologi internet adalah *game online*. *Game online* adalah jenis permainan yang beroperasi melalui koneksi internet. Zebeh (2012) menyatakan bahwa *game online* adalah permainan yang digunakan dengan menggunakan akses internet dan perangkatnya tidak terbatas, *game online* bisa dimainkan melalui *handphone*, komputer, dan lain sebagainya. *Game online* sedang marak peminatnya dan tidak mengenal batasan usia, salah satunya yaitu mahasiswa. Mahasiswa itu sendiri merupakan individu yang menjalani masa perkuliahan di perguruan tinggi, memiliki rentang usia 18-24 tahun dan masuk ke dalam kategori pra-dewasa (Fikry & Rizal, 2018).

Kurniawan (2017) memperoleh bahwa intensitas memainkan *game online* memberikan pengaruh terhadap munculnya prorkastinasi akademik padamahsiswa. Hal tersebut dapat dilihat dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan itu, temuan penelitian Sabella et al. (2021) membuktikan bahwa pemakaian *game online* berkontribusi menyebabkan prokrastinasi akademik siswa senilai 51% dan sisanya diakibatkan oleh keadaan fisik dan lingkungan siswa. Berdasarkan fenomena yang diperoleh, banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diakibatkan banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik yang mereka anggap dapat memberikan kesenangan atau kenyaman.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna,

sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu Ferrari (2010). Dalam kajian ilmu psikologi yang berhubungan dengan penundaan penyelesaian tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari et al, (1995) prokrastinasi akademik adalah penundaan yang biasa dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa khususnya yang terjadi pada konteks tugas-tugas. Prokrastinasi memiliki dua arti, yaitu dalam arti positif dan negatif, Ferrari et al., (1995). Pertama, prokrastinasi positif yaitu mengacu pada penundaan untuk menghindari pengambilan keputusan yang terburu-buru tanpa pertimbangan yang matang. Dalam arti positif, orang yang suka menunda-nunda melihat perilakunya sebagai kesempatan untuk berpikir guna menyusun strategi dan solusi dalam menyelesaikan tugasnya. Kedua, Penundaan negatif mengacu pada kemalasan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya. Dalam hal ini, seseorang yang menunda-nunda tanpa adanya tujuan akademis.

Ketika mahasiswa diberikan tugas akademik. Secara sadar mahasiswa tersebut memiliki keinginan untuk segera menyelesaikannya. Namun sering kali mahasiswa gagal dalam memotivasi diri untuk memulai dan melakukan sesuai dengan batas waktu yang sudah direncanakan dari awal dan lebih memilih membuang waktunya dengan melakukan kegiatan atau kesenangan yang kurang efektif. Seperti menonton *film*, jalan-jalan, nongkrong dengan teman, bermain *game online* terlalu lama sehingga secara tidak sadar waktunya terbuang sia-sia. Serta ragu dalam memulai untuk mengerjakan tugas.

Tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa ini harus mendapatkan perhatian yang khusus, sebab jika tidak, akan merasa sangat cemas, stress, serta depresi (Aviani, 2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengidentifikasi faktor penyebab, dampak dan strategi yang efektif untuk menangani prokrastinasi akademik (Aviani, 2020). Prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya siswa malas belajar, cara didik orang tua yang kurang disiplin, pengaruh dari lingkungan sekitar, motivasi intrinsik dan rendahnya *self-regulated learning* (SRL) siswa dalam mengelola waktu belajar (Sandya & Ramadhani, 2021).

Self regulated learning sangat penting bagi mahasiswa khususnya dalam konteks pembelajaran yang menekankan pada pendekatan berpusat pada mahasiswa (*student centered approach).* Pendekatan belajar ini menuntut keterlibatan aktif mahasiswa dalam pembelajaran, atau bentuk pembelajaran yang menuntut adanya kebutuhan untuk beralih dari kegiatan dosen mengajar menjadi lebih kepada praktek refleksi diri bagi mahasiswa. Dengan adanya

self regulated learning, individu dapat mengaplikasikan strategi belajar guna meningkatkan proses belajar dan hasil Zimmerman, 2002).

Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah cenderung kurang memiliki perencanaan dan usaha maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran. Tanpa rencana dan usaha yang baik, mereka lebih mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mengalami hambatan dalam belajar, dan kurang berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, sehingga hasil yang dicapai menjadi kurang optimal. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* mampu merencanakan, mengorganisir, mengarahkan diri, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri (Alfian, 2014). Dalam proses belajar, seseorang akan berusaha mencapai tujuannya dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, serta emosi. *Self-regulated learning* juga berkaitan erat dengan perbaikan diri individu dalam hal pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan, serta penyesuaian untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan *self-regulated learning* sangat penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Wolters (dalam Klassen dkk, 2008), menggali hubungan antara prokrastinasi dengan s*elf-regulated learning* dan menemukan bahwa kemampuan metakognitif *self-regulated learning* merupakan prediktor terkuat kedua dari prokrastinasi akademik setelah *self-efficacy* akademik. Dalam penelitiannya, Klassen dkk (2008), menemukan bahwa rendahnya efikasi diri untuk melakukanregulasi diri memprediksi tingginya prokrastinasi akademik. Ketika seseorang mengetahui cara merencanakan kegiatan belajar dengan baik, maka ia mempunyai skala prioritas berdasarkan hal mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. Kemampuan merencanakan juga harus mencakup kemampuan mengorganisasikan dan mengarahkan diri untuk menyelesaikan tugas akademik yang direncanakan.

Namun ada juga penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara s*elf-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yaitu penelitian yang dilakukan oleh Allafanisa pada tahun 2022 dengan judul pengaruh *self-regulated learning,* lingkungan teman sebaya, dan *task aversiveness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 program studi kependidikan 2018 fakultas ekonomi universitas negeri Jakarta dengan hasil F hitung > F tabel dimana 30,699> 2,66 sehingga disimpulkan bahwa variabel Self-Regulated Learning (X1), Lingkungan Teman Sebaya (X2), dan Task Aversiveness (X3) berhubungan secara simultan dengan variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian yaitu mahasiswa pengguna *game online* di Kota Padang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *online* (*google form*), yang didistribusikan melalui beberapa platform sosial media baik melalui *broadcast*, maupun secara interpersonal melalui personal chat. Berdasarkan penetapan teknik sampling yang digunakan maka ditemukan subjek sebanyak 100 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket penelitian dengan bentuk skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis *product moment*.

HASIL

Peneliti melakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik yaitu: Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesis. Uji prasyarat dari penelitian ini dijabarkan dalam tabel berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Nilai Uji	Signifikan	Keterangan
Self-Regulated Learning	0,082	0,091	Normal
Prokrastinasi Akademik	0,089	0,051	Normal

Hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* sebesar 0,091 (p>0,05), dan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikasnsi sebesar 0,051 (p>0,05). artinya bahwa kedua data dari variabel *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	*Sum of Square*	*Mean Square*	F	Signifikan
Prokrastinasi Akademik* *Self Regulated Learning*	3719.050	86.490	1.467	0,090

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, nilai perhitungan *deviation from linierity* untuk variabel *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik menghasilkan *(deviation from linearity)* = 0,090 dengan *p* = 0, 090 (*p*>0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik adalah linier.

3. Uji Hipotesis

Untuk mendapatkan hasil dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *product moment pearson* untuk menguji bagaimana hubungan sebab akibat dari bariabel *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Untuk hasil dari penelitian akan dijabarkan pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Self Regulated Learning	Prokrastinasi Akademik
Self Regulated Learning	Pearson Correlation	1	.623**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	.623**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara *self-regulted larning* dengan pokrastinasi akademik adalah 0,623 dengan nilai *Sig =0,000* (*p*<0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulted learning* dengan prokrastinasi akademik. Arah korelasi yang negatif memiliki arti bahwa semakin tingi *self-regulated learning* pada mahasiswa pengguna *game online* maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya begitupun sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha dalam penelitian diterima dan Ho ditolak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna *game online* di Kota Padang. Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna *game online* di Kota Padang. Hal ini ditunjukkan denganadanya nilai koefisiensi korelasi (*r*) = 0,623 dan nilai signifikansi 0,000 (*p*<0,05). Koefisien menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa pengguna *game online*

maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik mahasiswa hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya oleh diri sendiri maupun pengaruh lingkungan hal ini sejalan dengan pendapat Fauziah (2016) bahwasanya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal diantaranya kondisi fisik, psikis, fasilitas, lingkungan dan lain-lain. Maha dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Haryanti & Santoso (2020) juga menyatakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yakni lingkungan dan kesibukan di luar.

Penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya oleh Allafannisa (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa S1 Program Studi Kependidikan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien pada uji regresi yang memiliki arti bahwa apabila *Self-Regulated Learning* mengalami peningkatan sebesar satu poin maka akan Prokrastinasi Akademik meingkat. Nilai koefisien X1 bernilai positif berarti semakin tinggi *Self-Regulated Learning* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik.

Tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* disebabkan karena mahasiswa percaya diri dengan kemampuan regulasi diri mereka, sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, berpikir bahwa mereka dapat menunda tanpa konsekuensi. Keyakinan berlebihan ini bisa mengarah pada penundaan hingga menit-menit terakhir, yang meningkatkan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *self- regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Bunyamin, 2021 dan Habibi, 2022) dan bertentangan dengan beberapa penelitian yang menemukan hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Aring, 2022, Savira, 2014).

Chu & Choi (2005) menyatakan bahwa tidak semua prokrastinasi selalu berdampak negatif pada kinerja tugas. Adapun prokrastinasi yang berdampak positif yaitu prokrastinasi aktif, menyatakan bahwa prokrastinator aktif memiliki kontrol yang lebih besar atas manajemen waktu mereka dibandingkan dengan prokrastinator pasif, dan mereka menunjukkan hasil akademik yang setara atau bahkan lebih baik. Mahasiswa yang terlibat

dalam prokrastinasi aktif cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan baik, meskipun mereka menunda pekerjaan hingga batas waktu tugas yang diberikan. Mereka merasa lebih fokus dan produktif saat berada di bawah tekanan, yang membedakan mereka dari prokrastinator pasif yang cenderung menunda tugas karena kesulitan dalam mengelola waktu atau menghadapi rasa takut gagal (Chu & Choi, 2005).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulakan bahwa terdapat hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna *game online* di Kota Padang. Selain itu terdapat beberapa faktor pendukung terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu faktor lingkungan, kesibukan, keluarga dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

Alfina, I. (2014). Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi (SMA Negeri 1 Samarinda). *Ejournal Psikologi*, 2(2), 227- 237.

Aring, S. T., Hartati, M. E., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Psikopedia*, *2*(1), 201–211. https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.2102

Aviani (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi

Bunyamin. (2021). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara. *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu*, *1*(1), 100–107. Universitas Negeri Padang). Vol. 10. No.2. https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266

Chu, A.H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Proctastination : Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. The Journal of Social Psychology, 145(3), 245-264.

Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SGD Bandung. *Jurnal ilmiah Psikologi,* 2(2), 123-132. doi: https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453.

Ferrari J.R., Johnson, J. L. dan Mc.Cown, W. G. (1995). P*rocrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press.*

Fikry, Z., & Rizal, G, L. (2018). Hubungan otonomi dalam pengambilan keputusan karir teerhadap kebimbingan karir pada mahasiswa strata-1 di kota padang. *Jurnal RAP UNP*, 9(2), 213-221

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology,* 33, 915-931. doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001.

Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97–103.

Sabella, A. A., Romiaty, R., & Sangalang, O. K. (2021). Pengaruh Penggunaan Game OnlineTerhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Muhammadiyah 1 Palangka Raya TahunAjaran 2020/2021. Jurnal Education and Development, 9(2), 501–505.

Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Onlineterhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.

Savira, F. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(1), 60–66.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Leamer*: An Overview. Theory into practice,* 41 (2) 63-70.