

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi atau *procrastination* berasal dari bahasa latin yakni *procrastinare*. Kata *procrastinare* terbentuk dari kata *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang diartikan sebagai keputusan hari esok. Menurut Steel (2007) dalam Lesmana (2022:173) prokrastinasi diartikan sebagai penundaan yang disengaja terhadap suatu kegiatan walaupun individu mengetahui hal tersebut akan berdampak buruk. Solomon & Rohtblum (1984) dalam Febriani (2019:39) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegiatan menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas dan melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat sehingga menimbulkan keterlambatan dan keterhambatan.

Prokrastinasi akademik menurut Schraw dkk (2007) dalam Asri (2018:16) adalah menunda secara sengaja pekerjaan yang harus segera diselesaikan. Tuckman (1991) dalam Asri (2018:17) mendefinisikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku seseorang yang cenderung menunda-nunda bahkan menghindari kegiatan di bawah kontrol dirinya. Ferarri dkk (1995) dalam Lesmana (2022:175) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan dalam menunda pengerjaan tugas akademik yang menyebabkan timbulnya kecemasan yang mengganggu. Knaus (2002) dalam Triyono & Rifai (2018:14) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang telah menjadi respon tetap dalam menghadapi tugas yang tidak disukai dan individu memandang tugas tersebut tidak diselesaikan dengan maksimal.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas secara sengaja dengan berbagai alasan dan memilih kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas sehingga tugas yang dikerjakan tidak maksimal.

2.1.1.2 Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Risnawati (2010:164), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal
 - a. Kondisi fisik dan kesehatan individu
Kondisi fisik dan kesehatan individu seperti *fatigue* dapat mempengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki *fatigue* akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sementara tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi prokrastinasi akademik.
 - b. Kondisi psikologis individu
Faktor ini berkaitan dengan kepribadian seorang individu seperti hubungan kemampuan sosial yang tercermin dari regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial turut serta dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Besarnya motivasi juga mempengaruhi prokrastinasi secara negatif.
2. Faktor Eksternal
 - a. Gaya pengasuhan orang tua
Tingkat pengasuhan otoriter seorang ayah akan menyebabkan munculnya prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita. Dan ibu yang cenderung melakukan *avoidance procrastination* akan membuat anak cenderung melakukan *avoidance procrastination* juga.
 - b. Kondisi lingkungan
Prokrastinasi akademik cenderung lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang kurang pengawasan baik itu lingkungan keluarga ataupun sekolah. Sementara tingkat atau level sekolah, apakah di desa atau di kota tidak akan mempengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri individu yaitu kondisi fisik dan kesehatan individu serta kondisi psikologis individu. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik berkaitan dengan gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

2.1.1.3 Indikator Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk (1995) dalam Triyono & Rifai (2018:21) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan ke dalam indikator yang diukur dan diamati yakni sebagai berikut:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seorang prokrastinator menyadari bahwa tugas yang dihadapi bermanfaat bagi pribadinya dan harus segera dikerjakan, namun seorang prokrastinator lebih memilih untuk menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya.

2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, seorang prokrastinator membutuhkan lebih banyak waktu dari pada orang pada umumnya. Dimana, individu merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas yang dihadapi sehingga tidak segera mengerjakan tugas tersebut.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator akan merasa kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan *deadline* yang ditentukan yang menyebabkan terjadinya keterlambatan akan *deadline* tersebut.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan dengan sengaja menunda tugasnya dan memilih menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menghibur dan menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa indikator yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

2.1.2 Regulasi Diri

2.1.2.1 Pengertian Regulasi Diri

Menurut Bimo (1990) dalam Kamaluddin (2022:17) kata regulasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *regulation* yang berarti aturan. Dalam Kamus *Collin Dictionary*, regulasi diartikan sebagai aturan yang dibuat untuk mengontrol cara individu berperilaku. Saleh (2020:94) menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan juga perilaku. Menurut Oktrifianty (2021:52) regulasi diri dapat mendorong individu untuk berperilaku positif, dimana individu secara

mandiri mengetahui dan sadar kekurangan yang dimiliki sehingga akan terpacu untuk memperbaikinya.

Regulasi diri menurut Zimmerman (1989) dalam Santosa (2021:10) diartikan sebagai proses yang dilalui individu, dimana secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan dan juga tindakan untuk mencapai tujuan. Menurut Brown dkk (1991) dalam Saefudin (2020:184) regulasi diri diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengembangkan, melaksanakan dan mempertahankan tingkah laku untuk mencapai tujuan. Santrock (2008) dalam Faqumala & Pranoto (2020:61) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses yang ditujukan untuk menciptakan pemikiran sendiri, perilaku sendiri dan perasaan sendiri. Baumeister dkk (2006) dalam Oktrifianty (2021:53) mengungkapkan bahwa regulasi diri ialah mengontrol perasaan, pikiran dan dorongan atas keinginan untuk menunjukkan prestasi.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi diri ialah upaya yang dilakukan oleh individu dalam merencanakan, mengelola dan mengevaluasi tindakannya dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Bandura (1986) dalam Handayani & Nurwindasari (2022:153) regulasi diri merupakan hasil dari pengaruh resiprokal faktor internal dan eksternal yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Faktor Internal

a. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri dilakukan atas dasar kualitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan lainnya. Dari observasi yang dilakukan atas diri sendiri, maka seorang individu dapat mengetahui seberapa besar perubahan kemajuan dalam dirinya. Observasi diri meliputi apa yang diperhatikan individu terhadap sesuatu atau tujuan yang berkaitan dengan kuantitas dan kualitas.

b. Proses penilaian (*judgemental process*)

Proses penilaian didasarkan pada empat hal yakni standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas dan penyempurnaan performa. Proses penilaian bermanfaat dalam membantu individu dalam meregulasi diri

melalui mediasi kognitif yang bertujuan agar dapat membantu individu dalam mengontrol tingkah lakunya.

c. Reaksi diri (*self response*)

Reaksi diri merupakan bentuk respon positif atau negatif atas sebuah pencapaian. Dimana manusia membentuk inisiatif atas tindakannya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman (*punishment*). Dalam merespon positif dan negatif atas perilaku yang dibuat oleh diri sendiri, manusia bergantung terhadap bagaimana perilaku tersebut diukur dan apa standar pribadinya. Menurut Bandura, manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif dalam mengatur dirinya. Hal tersebut memiliki arti bahwa manusia akan berupaya secara reaktif meredam pertentangan yang ada antara pencapaian dan tujuan dan setelah berhasil maka secara proaktif manusia akan menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi dari sebelumnya.

2. Faktor Eksternal

a. Standar

Standar dalam hal ini bertujuan untuk menilai tingkah laku diri sendiri. Standar yang muncul dari faktor eksternal berasal dari lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh pribadi yang kemudian membentuk standar personal yang digunakan untuk mengevaluasi. Dalam hal ini, orang tua menjadi pihak yang sangat berperan penting dalam mempengaruhi standar personal seorang anak. Kemudian, pola asuh dan pendidikan nantinya akan turut membentuk kualitas dan potensi untuk mengembangkan diri dan melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas maka dapat mengembangkan standar yang nantinya akan digunakan dalam menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*reinforcement*)

Penguatan atau *reward* berguna untuk menguatkan sebuah perilaku yang telah dilakukan atas tujuan tertentu. Selain itu, penguatan juga dapat diberikan melalui dukungan dari lingkungan sekitar baik berbentuk pujian ataupun materi yang bertujuan untuk memberi penghargaan atas dilaksanakannya sebuah tujuan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri adalah observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgemental process*), reaksi diri (*self response*). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri adalah standar dan penguatan (*reinforcement*).

2.1.2.3 Indikator Regulasi Diri

Zimmerman (1990) dalam Santosa (2021:21) menyatakan bahwa terdapat 3 indikator dari regulasi diri yakni sebagai berikut:

1. Metakognisi

Metakognisi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membuat sebuah rencana, mengorganisir, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi aktivitas belajarnya.

2. Motivasi

Motivasi ialah pendorong yang terdapat dalam diri individu yang meliputi efikasi diri dan kompetensi yang dimiliki dalam kegiatan belajar. Motivasi merupakan kebutuhan dasar seseorang dalam mengontrol perasaan individu.

3. Perilaku

Perilaku ialah usaha individu dalam mengatur diri dan memanfaatkan lingkungan dan fisik yang seimbang untuk mencapai hasil optimal atas aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa indikator regulasi diri yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

2.1.3 Konformitas

2.1.3.1 Pengertian Konformitas

Konsep mengenai konformitas berkaitan erat dengan sosialisasi, hal ini dikarenakan konformitas dihasilkan dari adanya proses sosialisasi. Sunarto (1993) dalam Abidin (2017:53) mengartikan konformitas sebagai bentuk interaksi, dimana di dalamnya individu bertingkah laku sesuai dengan apa yang diharapkan kelompok. Menurut Sears (1985) dalam Yunalia & Etika (2020:23) konformitas merupakan situasi dimana seorang individu berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan

kondisi dalam kelompok sosialnya yang dikarenakan adanya tuntutan, tekanan ataupun desakan untuk menyesuaikan diri, individu yang menunjukkan tingkah laku tertentu disebabkan karena orang lain juga menampilkan tingkah laku yang serupa.

Myers (1996) dalam Yunalia & Etika (2020:23) mendefinisikan konformitas sebagai perubahan perilaku individu yang sesuai dengan kelompok akibat adanya tekanan. Menurut Sarwono (2005) dalam Suardi (2018:46) konformitas ialah sikap dan perilaku individu yang timbul dari adanya tekanan kelompok ataupun bentuk keinginan untuk sama dengan orang lain dan untuk mematuhi norma yang berlaku. Menurut Baron & Byrne (2005) dalam Nur (2022:72) konformitas adalah pengaruh sosial yang membuat individu merubah perilakunya agar sama dengan norma sosial yang berlaku.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa konformitas yaitu perubahan tingkah laku individu yang merupakan bentuk penyesuaian terhadap kelompoknya akibat adanya tekanan ataupun keinginan untuk sama dengan kelompok yang ada disekitarnya.

2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konformitas

Anas (2007) dalam Vatmawati (2019:59) menyatakan bahwa konformitas dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yakni sebagai berikut:

1. Kurangnya informasi

Dalam penyebaran informasi terkadang seorang individu memiliki informasi lebih dibanding individu lain, sehingga dengan alasan tersebut seseorang akan ikut melakukan apa yang dilakukan orang-orang dalam kelompoknya dengan harapan memperoleh pengetahuan yang bermanfaat atau belum diketahui sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat mendorong terjadinya konformitas dalam diri seseorang. Dimana, tingkat konformitas yang didasarkan pada informasi dapat ditentukan oleh dua aspek yaitu ditentukan oleh tingkat mutu atas informasi yang diperoleh serta kepercayaan diri terhadap penilaian sendiri.

2. Rasa takut terhadap celaan sosial

Faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya konformitas yaitu adanya rasa takut akan celaan yang timbul atau hanya untuk memperoleh persetujuan

dari anggota dalam sebuah kelompok. Berkaitan dengan pengaruh celaan dan persetujuan yang dimaksud tersebut, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya yakni rasa takut terhadap penyimpangan, kekompakan kelompok dan kesepakatan. Rasa takut jika dipandang sebagai orang yang menyimpang menjadi faktor dasar hampir dalam segala situasi sosial, dimana individu menginginkan agar anggota dalam kelompoknya dapat menyukai, menerima dan berperilaku baik terhadap individu tersebut. Dari adanya rasa takut akan dicela dan dikucilkan, maka seseorang terkadang rela tidak menampakkan diri yang sebenarnya dan bertingkah laku sesuai dengan kemauan kelompok.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa konformitas dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu kurangnya informasi dan adanya rasa takut terhadap celaan sosial.

2.1.3.3 Indikator Konformitas

Adapun indikator konformitas menurut Sears dalam Yunalia & Etika (2020:32) adalah sebagai berikut:

1. Kekompakan

Kekompakan diartikan sebagai rasa dekat dan perhatian dengan anggota dalam sebuah kelompok serta adanya rasa ingin mendapatkan pengakuan dan menghindari adanya penolakan dari kelompok

2. Kesepakatan

Kesepakatan merupakan bentuk kepercayaan terhadap kelompok dan persamaan argumen serta hadirnya rasa ketergantungan terhadap kelompok.

3. Ketaatan

Ketaatan dimanifestasikan sebagai bentuk kerelaan untuk melakukan tindakan yang sebenarnya tidak ingin dilakukan namun karena adanya tekanan dari kelompok dan merasa ingin memenuhi harapan dari anggota kelompok.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa indikator konformitas yaitu kekompakan, kesepakatan dan ketaatan.

2.1.4 Adiksi Internet

2.1.4.1 Pengertian Adiksi Internet

Menurut Fitri & Widiningsih (2016:9) adiksi atau kecanduan ialah timbulnya perilaku yang ditujukan untuk memenuhi kesenangan dan menghindari ketidaknyamanan ke hal lain yang mengeluarkan biaya lebih besar daripada manfaat dan menimbulkan bahaya bagi fisik, sosial dan psikologis. Fitri & Widiningsih (2016:61) mengartikan adiksi internet sebagai gangguan dalam mengontrol impuls yang secara umum ditandai dengan adanya preokupasi, kehilangan kontrol, keinginan yang kuat dalam menggunakan internet, dan berkurangnya kemampuan dalam menentukan keputusan. Menurut Griffiths (1995) dalam Kuss & Pontes (2019:2) adiksi internet merupakan kecanduan teknologi yang secara konseptual termasuk ke dalam zat adiktif non kimia (perilaku) yang melibatkan interaksi berlebihan antara manusia dan internet. Block (2008) dalam Kuss & Pontes (2019:2) mendefinisikan adiksi internet sebagai kondisi kompulsif-impulsif yang ditandai dengan aktivitas online secara berlebihan.

Adiksi internet menurut Saphira dkk (2000) dalam Montag & Reuter (2017:85) memiliki kemiripan dengan perjudian patologis karena gangguan tersebut tidak secara langsung melibatkan zat-zat memabukan atau psikoaktif, akan tetapi melibatkan disfungsi dalam kontrol impuls. Menurut Young (1998) dalam Hidayat & Mahriani (2020:153) adiksi internet termasuk ke dalam gangguan yang timbul karena menggunakan waktu yang berlebihan dan tidak dapat mengendalikan penggunaan media *online* dengan bijak. Young (1998) dalam Basri (2014:414) menyatakan bahwa individu yang mengalami adiksi internet memiliki kemampuan dalam menggunakan internet selama 20 hingga 80 jam dalam seminggu.

Berdasarkan beberapa pendapat pada ahli dapat disimpulkan bahwa adiksi internet yaitu gangguan dalam kontrol impuls yang menyebabkan perilaku berlebihan dalam menggunakan internet karena adanya rasa sangat ingin untuk selalu beraktivitas secara *online* serta kontrol diri yang rendah.

2.1.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Adiksi Internet

Montag & Reuter (2017:6) memaparkan 3 faktor yang mempengaruhi adiksi internet, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor sosial

Timbulnya adiksi internet dapat bermula dari adanya kesulitan melakukan komunikasi interpersonal, keterampilan komunikasi yang buruk, adanya rasa malu dan takut. Dari hal tersebut menyebabkan individu akan kesulitan melakukan komunikasi tatap muka dengan orang lain, sehingga individu yang bersangkutan akan lebih memilih menggunakan internet dengan alasan lebih aman dan mudah.

2. Faktor psikologis

Seseorang dapat mengalami adiksi internet karena adanya gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, depresi, OCD ataupun *loneliness* sehingga internet lah yang dijadikan media untuk menghindari masalah yang dirasakan di dunia nyata. Selain itu, internet juga dijadikan sarana untuk mengatasi perasaan sedih dan harga diri yang rendah.

3. Faktor biologis

Seseorang yang mengalami adiksi internet memiliki aktivitas pemindaian otak yang lebih rendah dibanding yang tidak mengalami, serta membutuhkan usaha yang lebih banyak terhadap kognitifnya agar menekan penghambatan pada memori otaknya. Kemudian, pengguna internet yang berlebihan juga memiliki efisiensi yang lebih rendah dalam memproses informasi sekaligus memiliki kontrol impuls yang lebih rendah.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi adiksi internet yaitu faktor sosial, faktor psikologis dan faktor biologis.

2.1.4.3 Indikator Adiksi Internet

Kimberly S. Young (1998) dalam Hidayat & Mahriani (2020:158) menyebutkan beberapa kriteria yang dijadikan indikator kecanduan internet diantaranya sebagai berikut:

1. Perhatian hanya tertuju pada internet

Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami adiksi internet akan fokus terhadap kegiatan *online* saja dan tidak melakukan kegiatan lain dalam waktu yang lama.

2. Penggunaan internet terus meningkat setiap harinya

Individu yang mengalami adiksi internet mempunyai keinginan yang kuat untuk selalu menggunakan internet dalam jangka waktu yang lama sampai kepuasan yang diinginkan terpenuhi.

3. Tidak dapat mengendalikan diri dalam penggunaan internet

Adiksi internet akan membuat individu yang mengalaminya tidak mampu mengontrol penggunaan internet yang terus bertambah semakin hari serta tidak menghentikan penggunaan internet tersebut.

4. Ada perasaan tidak tenang apabila *offline*

Hal ini ditunjukkan dengan individu yang akan gelisah, tertekan, murung dan mudah marah jika menghentikan penggunaan internet yang sering dilakukan sebelumnya.

5. *Online* lebih lama dari yang diharapkan

Hal ini ditunjukkan dengan individu yang akan kesulitan dalam menetapkan waktu untuk berhenti dari aktivitas internetnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa indikator yang digunakan untuk mengukur adiksi internet adalah perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan internet terus meningkat setiap harinya, tidak dapat mengendalikan diri dalam penggunaan internet, adanya perasaan tidak tenang apabila *offline* dan individu akan *online* lebih lama dari yang diharapkan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Tabel 2.1

Hasil Penelitian Relevan

No	Sumber	Judul	Hasil
1	Nisyarulita Mujirohawati, Riza Noviana Khoirunnisa Vol. 9, No. 5 2022	Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi $-0,540$.
2	Fitriyani Nasution, Muhamad	Konformitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik.

	Uyun, Seri Erlita Vol. 1, No.2 Juni 2021		Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi menunjuka angka 0411 dengan nilai sig. 0,000 dimana $p < 0,01$.
3	Siti Hayani, Dahlia, maya Khairani, Zaujatul Amna Vol. 5, No. 2, Juli 2022	Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r)=0,500. Hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi kecanduan internet maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan sebaliknya.

Dalam penelitian yang akan dilaksanakan terdapat persamaan dan juga perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menggunakan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Selain itu, persamaan lain terletak pada pendekatan penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan metode survei. Adapun perbedaan dari penelitian terdahulu ialah terletak pada lokasi dan populasi yang akan diteliti. Serta penelitian yang akan dilaksanakan ialah menggunakan regulasi diri, konformitas dan adiksi internet sebagai variabel independen.

2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Sekaran (1992) dalam Sugiyono (2015:60) “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik.

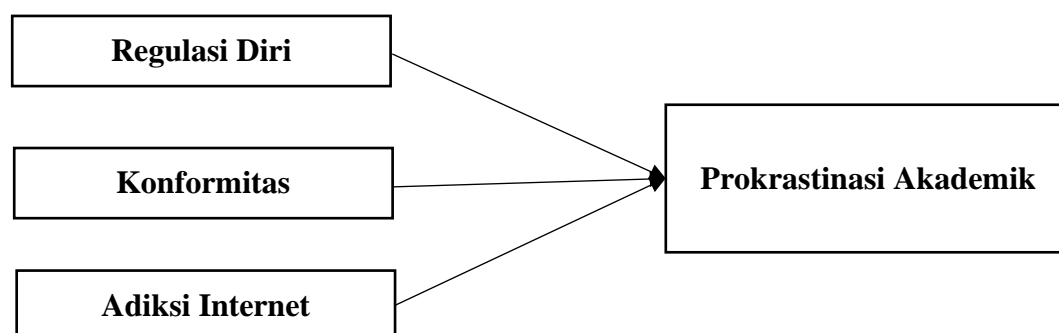
Dalam proses pembelajaran, peserta didik terkadang dihadapkan oleh beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya penundaan tugas atau prokrastinasi akademik. Dimana, teori behavioristik dalam Ghufroon & Risnawati (2010:166) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipicu oleh beberapa faktor yaitu dari adanya anggapan bahwa mengerjakan tugas menjadi kegiatan yang tidak menyenangkan sehingga individu melakukan hal lain sebagai penghindaran.

Kemudian, dalam teori behavioristik juga dijelaskan bahwa kondisi lingkungan yang menimbulkan stimulus tertentu dapat menjadi *reinforcement* (penguatan) bagi munculnya prokrastinasi akademik serta adanya faktor lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada tugas yang dihadapi sehingga mendorong peserta didik melakukan prokrastinasi akademik.

Sebagaimana yang telah penulis uraikan sebelumnya bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik ialah regulasi diri. Regulasi diri merupakan faktor internal yang berkaitan dengan psikologis peserta didik, dimana dengan adanya regulasi diri menjadikan peserta didik mampu mempersiapkan dan mengatur diri serta waktu dalam belajar guna mencapai tujuan yang hendak dicapai. Namun saat regulasi diri peserta didik rendah maka hal tersebut akan mendorong timbulnya anggapan bahwa belajar menjadi hal yang tidak menyenangkan sehingga regulasi diri tidak dapat membentengi peserta didik dari perilaku-perilaku yang berpengaruh negatif terhadap pembelajaran yang dalam hal ini ialah prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Ellis & Knaus dalam Sinaga (2022:12) yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat timbul karena regulasi diri yang rendah sehingga individu cenderung menunda-nunda apa yang harus dilakukan dalam mencapai tujuan.

Di samping faktor internal yang berkaitan dengan diri peserta didik, prokrastinasi juga dapat berasal dari faktor luar atau eksternal salah satunya konformitas yang timbul dari kelompok dalam lingkungan sekitar. Adanya konformitas dalam proses pembelajaran dapat menjadi *reinforcement* bagi munculnya prokrastinasi akademik. Konformitas akibat dari lingkungan yang buruk mampu menyebabkan peserta didik meniru perilaku negatif yang terdapat dalam kelompok pertemanannya. Sikap peserta didik yang sering menunda-nunda pengerjaan tugas akademik akan ditiru oleh peserta didik lain dalam kelompoknya. Hal tersebut semakin diperkuat jika peserta didik beranggapan bahwa prokrastinasi yang dilakukan teman sekelompoknya tidak berdampak buruk terhadap hasil belajar sehingga mereka akan merasa aman jika melakukan prokrastinasi.

Faktor eksternal lain yang dapat memicu timbulnya prokrastinasi yakni penggunaan internet berlebih. Hadirnya internet yang saat ini sudah sangat lekat dengan aktivitas pembelajaran memberikan berbagai macam kemudahan bagi seluruh elemen pendidikan. Internet yang semakin sering digunakan semenjak adanya pembelajaran daring saat wabah *covid-19* berlangsung telah membawa banyak perubahan bagi aktivitas belajar mengajar, dimana saat ini banyak *platform* pembelajaran seperti *google clasroom*, *zoom*, *google meet* dan lainnya yang digunakan untuk melancarkan proses belajar. Adanya berbagai *platform* daring tersebut mendorong peserta didik lebih sering melakukan aktivitas belajar melalui gawai dengan berbantuan internet sehingga aktivitas penggunaan internet menjadi semakin sering dan menimbulkan adiksi internet. Timbulnya kecanduan atau adiksi internet yang mendorong penggunaannya untuk selalu *online* dapat mengganggu aktivitas belajar, dimana tidak jarang membuat peserta didik melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan seperti bermain *game*, menonton film dan bermain media sosial sehingga memilih menunda pengerjaan tugas atau belajarnya. Oleh karena itu, hadirnya internet saat ini bukan hanya membawa dampak positif saja melainkan juga dapat menjadi hal yang memberikan kesenangan lebih sehingga dijadikan alasan untuk menghindari belajar dan mengerjakan tugas. Dengan demikian, peserta didik yang mengalami adiksi internet akan menganggap bahwa internet memberikan kesenangan lebih atau *reward* dari pada tugas yang sedang dihadapi sehingga hal tersebut akan mendorong timbulnya prokrastinasi akademik. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ho: Tidak terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.
Ha: Terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.
2. Ho: Tidak terdapat pengaruh antara konformitas terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.
Ha: Terdapat pengaruh antara konformitas terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.
3. Ho: Tidak terdapat pengaruh antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.
Ha: Terdapat pengaruh antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik peserta didik.
4. Ho: Tidak terdapat pengaruh antara regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik.
Ha: Terdapat pengaruh antara regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik.