

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 *Grand Theory*

Penelitian ini menggunakan *grand theory* yang dijelaskan oleh Solomon, & Rothblum (1984) teori ini berfokus pada bagaimana prokrastinasi sering kali dikaitkan dengan rasa takut akan kegagalan, menunda-nunda tugas yang digunakan sebagai alasan untuk menghindari rasa malu atau tidak kompeten apabila tugas yang diberikan tidak terselesaikan dengan baik.

2.1.2 Prokrastinasi Akademik

2.1.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah Prokrastinasi berasal dari dua kata latin yaitu *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan maka akan berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Menurut (Solomon & Rothblum, 1984) mengatakan bahwa “*procrastination, the act of needlessly delaying task to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem*” (hlm.503) dapat diartikan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan tindakan menunda tugas secara tidak perlu hingga menimbulkan ketidaknyamanan subjektif, adalah masalah yang sering ditemui.

Silver (dalam Ghufon, M. N., & Risnawita, 2010), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak tahu dengan tugas yang harus dikerjakan. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut yang menyebabkan gagalnya menyelesaikan tugas tepat waktu.

Prokrastinasi merupakan tindakan menunda tugas/kegiatan hingga hari berikutnya dengan melakukan kegiatan lain yang tidak begitu penting. Maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda dengan sengaja yang dilakukan secara berulang dengan mengerjakan kegiatan lain yang tidak begitu penting, namun dianggap menyenangkan untuk dikerjakan.

Prokrastinasi akademik menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) adalah: “Jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus” (Rothblum et al., 1986) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan (b) hampir selalu atau selalu mengalami tingkat kecemasan yang bermasalah terkait penundaan ini.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai sebuah kecenderungan untuk berperilaku menunda-nunda secara sengaja dan berulang-ulang menunda tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik.

2.1.2.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) membagi prokrastinasi menjadi dua berdasarkan manfaat dan tujuannya yaitu:

a. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu suatu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. *Disfunctional procrastination* ini dibagi menjadi 2 bentuk berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1. *Decisional procrastination*, menurut Ferrari (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan,

bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh dengan stres.

2. *Avoidance procrastination* atau *behavioural procrastination*, menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan.

2.1.2.3 Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Green (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasikan oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Berdasarkan keenam area fungsi akademis tadi dijelaskan oleh (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) sebagai berikut:

1. Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis naskah, makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
2. Belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau ulangan mingguan.
3. Membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kerja administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya.

5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.
6. Kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

2.1.2.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk., (dalam Ghufroon, M. N., & Risnawita, 2010), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang dianggapnya 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, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan

sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

2.1.2.5 Teori Pengembangan Prokrastinasi Akademik

Menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010), menjelaskan beberapa teori perkembangan prokrastinasi akademik, diantaranya:

1. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan memengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan terus teringat akan kegagalannya maupun perasaan tidak menyenangkan yang dialami dimasa lalu. Oleh sebab itu orang tersebut menunda mengerjakan tugasnya yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.

2. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan sebuah *punishment* atas perilaku tersebut. Dan seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan menunda-nunda tugasnya akan memiliki kecenderungan untuk mengulangi kembali perilaku tersebut disebabkan oleh sukses yang pernah dia rasakan dijadikan sebagai *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu dimana kondisi lingkungan menimbulkan stimulus tertentu yang bisa menjadi *reinforcement* untuk munculnya perilaku prokrastinasi dan kondisi yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan meningkatkan dorongan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan mendorong seseorang untuk melakukan perilaku tidak tepat waktu.

3. Kognitif dan behavioral-kognitif, Ellis dan Knaus (dalam Ghufroon, M. N., & Risnawita, 2010), memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan kesalahan dalam mempersepsikan tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*) selain itu keyakinan irasional juga disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan (*feel of failure*). Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan hingga menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya tersebut.

Berdasarkan beberapa teori yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dengan tiga teori perkembangan yaitu psikodinamik (trauma akan masa lalu terhadap tugas), behavioristik (mendapatkan *punishment* dan *reward* dari perilaku prokrastinasi dan *reinforcement* karena kurangnya pengawasan sehingga terjadi perilaku prokrastinasi akademik), dan behavioral-kognitif (tugas dipandang tidak menyenangkan dan ketakutan akan kegagalan).

2.1.2.6 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi

Bernard (dalam Fauziah, 2015) mengemukakan sepuluh faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu:

1. Memilih kegiatan yang menyenangkan, seseorang yang mencari kenyamanan cenderung untuk tidak ingin melepaskan situasi dimana orang tersebut merasa dirinya nyaman dan akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang.
2. Tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit, seseorang mengalami kesulitan pada tugas yang dikerjakan hingga memiliki rasa frustrasi dan kecemasan sehingga orang tersebut akan mengalihkan diri dari tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.
3. Tidak tahu harus mengerjakan tugas darimana, seseorang yang merasa tidak tahu bagaimana untuk memulai mengerjakan tugasnya sehingga cenderung

menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana memulai dan menyelesaikan tugas tersebut.

4. Ketidakmampuan mengatur waktu, seseorang harus bisa memiliki kemampuan untuk memperkirakan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan suatu pekerjaan apabila orang tersebut tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu maka orang tersebut akan mengalami kesulitan dalam memutuskan pekerjaan apa yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu.
5. Adanya gangguan dari lingkungan, salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi, kurangnya privasi, dan alat alat yang digunakan tidak tersedia, adanya begitu banyak gangguan pada area lingkungan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga tugas tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.
6. Memiliki kecemasan jika kemampuannya dievaluasi, kecemasan yang tinggi ketika seseorang menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan harapan bisa diselesaikan tepat waktu dan kemampuannya dievaluasi oleh orang lain membuat tingkat kecemasan menjadi tinggi karna ketakutan apabila tidak bisa memenuhi ekspektasi yang diharapkan oleh orang lain terhadap dirinya.
7. Ingin memberontak terhadap kekuasaan orang lain, kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan denda, dan sikap bermusuhan sehingga menuju sikap menolak, atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.
8. Stres, seseorang yang mengalami tingkat stres yang tinggi akibat beban tugas yang terlalu banyak atau sulit membuat konsentrasi dan kemampuan dalam penyelesaian tugasnya menjadi rendah dan cenderung akan mengabaikan tugas yang seharusnya dikerjakan agar bisa mengurangi stres yang dialami oleh orang tersebut.
9. Depresi, seseorang yang selalu menyalahkan diri, dan tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam dirinya akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi.

10. Kelelahan, beban pekerjaan yang tinggi dan gaya hidup seseorang yang kurang baik seperti istirahat yang cukup akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan di atas peneliti jadi mengetahui faktor apa saja yang bisa mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

2.1.3 Self Regulated Learning

2.1.3.1 Pengertian Self Regulated Learning

Sejumlah teori sudah dikemukakan untuk menjelaskan bagaimana pelajar menjadi regulator dalam belajarnya (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990). Salah satu teori yang menjelaskan tentang *self regulated learning* adalah teori sosial kognitif yang mana menurut teori ini *self regulated learning* tidak hanya ditentukan oleh proses pribadi saja, tetapi dipengaruhi oleh lingkungan dan perilaku timbal balik (Zimmerman, 1989)

Menurut Zimmerman (dalam Savira & Suharsono, 2013) mengatakan bahwa *self regulated learning* bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun mengelola proses belajar secara individu melalui kontrol dan mencapai metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri.

Self regulated learning ini berkaitan dengan penerapan dari model umum regulasi dan regulasi diri yang berfokus pada persoalan pembelajaran, khususnya pembelajaran akademik. Woltres, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick (2005) mengemukakan ada empat asumsi umum tentang *self regulated learning*, yaitu:

1. Pertama, asumsi aktif konstruktif, yang berasal dari perspektif kognitif umum artinya semua model memandang mahasiswa sebagai peserta aktif dan konstruktif dalam proses pembelajaran. Mahasiswa diasumsikan secara aktif membangun pemahaman, tujuan, dan strategi mereka sendiri dari informasi yang tersedia di lingkungan luar serta pikirannya sendiri dan bukan hanya sekedar menerima informasi secara pasif dari guru, orang tua, atau orang

dewasa lainnya tetapi membuat pemahaman secara aktif dan konstruktif selama proses pembelajaran

2. Kedua, asumsi potensi untuk mengontrol, semua model berasumsi bahwa mahasiswa sanggup memonitor, mengontrol dan mengatur aspek tertentu dari kognisi, motivasi, dan perilaku serta karakteristik lingkungannya.
3. Ketiga asumsi tujuan, kriteria atau standar, semua model regulasi berasumsi bahwa terdapat semacam kriteria terhadap perbandingan yang dibuat untuk menilai apakah proses harus dilanjutkan apa adanya atau jika diperlukan perubahan tertentu.
4. Keempat, asumsi penengah antara personal dan kontekstual karakteristik dan pencapaian nyata atau kinerja namun *self regulation* pada kognitif, motivasi, dan perilaku mereka yang menjadi perantara hubungan antara individu, konteks dan pencapaian akhir.

Berdasarkan asumsi-asumsi di atas maka dapat ditarik kesimpulan seperti yang dikemukakan oleh Pintrich & Zusho (2002), yaitu *self regulated learning* merupakan konstruksi aktif dimana mahasiswa menetapkan tujuan pembelajarannya, dan berusaha untuk memantau, mengatur, mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuannya, dikendali dan dibatasi oleh karakteristik pribadi dan kondisi kontekstual dari lingkungannya.

Sejalan dengan pengertian menurut Zimmerman (1989) secara umum bahwa *self regulated learning* pada mahasiswa digambarkan melalui tingkatan secara metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif mahasiswa dalam proses belajar. Mahasiswa tersebut secara pribadi memulai dan mengarahkan usaha secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan kemampuan daripada bergantung pada guru, orang tua, atau orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah usaha aktif dan mandiri mahasiswa dalam memantau, mengatur, mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku aktif dalam proses belajar agar sesuai dengan tujuannya.

2.1.3.2 Aspek-Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1990) *self regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum, yaitu:

1. Kognisi dalam *self regulated learning* adalah kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan, merencanakan, memantau, dan mengevaluasi diri pada berbagai tahap selama proses pembelajaran. Proses ini memungkinkan mereka untuk menjadi sadar diri, berpengetahuan, dan tegas dalam pendekatan mereka dalam belajar.
2. Motivasi dalam *self regulated learning* adalah memiliki *self efficacy* yang tinggi, atribusi diri dan minat intrinsik terhadap tugas. Bagi para pengamat mereka adalah individu yang proaktif, menunjukkan usaha yang luar biasa dan ketekukan dalam proses belajar.
3. Perilaku dalam *self regulated learning* adalah mahasiswa memilih, menyusun, dan membuat lingkungan yang mengoptimalkan belajar. Mereka mencari saran, informasi, dan tempat dimana kemungkinan besar mereka akan belajar, mereka menginstruksikan sendiri selama proses belajar dan penguatan diri sendiri selama pelaksanaan kinerja.

Sesuai dengan pendapat di atas, Woltres, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick (2005) membagi aspek- aspek *self regulated learning* menjadi tiga aspek, yaitu:

1. Kognitif, Kontrol kognitif dan regulasi termasuk jenis aktivitas kognitif dan metakognitif yang mana melibatkan mahasiswa untuk beradaptasi dan mengubah kognisi mereka. Satu aspek utama dari kontrol dan regulasi kognitif adalah pemilihan dan penggunaan berbagai strategi kognitif untuk mengingat, belajar, penalaran, pemecahan masalah dan berpikir.
2. Motivasi. Sering dipandang sebagai penentu penting pembelajaran mahasiswa dan prestasi dalam lingkungan akademik. Dalam konteks ini mahasiswa diharapkan untuk fokus pada materi atau tugas yang bagi banyak orang dipandang membosankan, berulang-ulang, sulit, atau tidak penting. Wolter

mendeskripsikan regulasi motivasi sebagai sebuah aktivitas yang mana individu dengan sengaja bertindak untuk memulai, mempertahankan atau menambahkan kesediaan mereka untuk memulai, menyediakan arah kerja atau menyelesaikan aktivitas atau tujuan tertentu.

3. Perilaku. Adalah aspek regulasi diri yang melibatkan upaya mahasiswa untuk mengontrol perilaku terbukanya sendiri. Mengikuti model triadic sosial kognitif (Bandura, 1986; Zimmerman, 1989) dimana perilaku adalah aspek orang tersebut, walaupun internal “diri” tidak diwakili oleh kognisi, motivasi, dan pengaruh. Namun mahasiswa dapat mengamati perilakunya sendiri, memonitor, dan upaya untuk mengontrol dan mengatur ini dengan demikian dapat dianggap regulasi bagi mahasiswa.

2.1.3.3 Tipe-Tipe Strategi *Self Regulated Learning*

Untuk mencapai pembelajaran yang baik diperlukan strategi-strategi untuk mencapai tujuan belajar. Menurut Zimmerman (1989), *self regulated learning strategy* adalah tindakan dan proses yang diarahkan untuk memperoleh informasi atau keterampilan yang melibatkan perantara, tujuan, dan persepsi instrumental oleh mahasiswa.

Woltres, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick (2005) membagi strategi *self regulated learning* berdasarkan aspek-aspek *self regulated learning* sebagai berikut:

- a. Strategi kognitif, yang terdiri dari tiga strategi dan, yaitu:
 1. *Rehearsal*, upaya untuk mengingat materi dengan cara terus mengulang-ulang atau jenis pengolahan yang lebih “dangkal”
 2. *Elaboration*, mencerminkan pendekatan “lebih dalam” untuk belajar dengan upaya merangkum materi, menempatkan materi kedalam kata-kata sendiri, dan lain-lain.
 3. *Organization*, juga melibatkan pemrosesan yang lebih dalam melalui penggunaan beberapa taktik seperti, mencatat, menggambar diagram, atau mengembangkan peta konsep untuk mengatur materi dengan cara tertentu.

b. Strategi Motivasi, terdiri dari 7 strategi, yaitu:

1. *Self consequating*, mahasiswa membangun dan membekali diri mereka sendiri dengan konsekuensi ekstrinsik untuk keterlibatan mereka dalam belajar. Mahasiswa bisa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
2. *Enviromental structuring*, menjelaskan upaya mahasiswa untuk mengkonsentrasikan perhatian agar mengurangi gangguan di lingkungan mereka, atau lebih umum untuk mengatur lingkungan agar penyelesaian tugas lebih mudah atau memungkinkan untuk terjadi tanpa gangguan.
3. *Mastery self talk*, adalah berpikir tentang penguasaan yang berfokus pada tujuan seperti, pemuasan kaingintahuan merekea, menjadi lebih kompeten atau lebih memahami suatu topik atau meningkatkan perasaan otonomi mereka.
4. *Performance*, atau *extrinsic self talk*, Ketika dihadapkan dengan keinginan untuk berhenti belajar mahasiswa bisa berpikir untuk mendapatkan nilai tinggi, atau berprestasi di kelas sebagai cara untuk meyakinkan diri sendiri untuk terus bekerja.
5. *Relative ability self talk*, Mahasiswa bisa berpikir tentang tujuan pendekatan kinerja yang lebih spesifik seperti melakukan lebih baik dari orang lain atau menunjukkan kemampuan bawaan agar menjaga dirinya bekerja keras.
6. *Situational interest enchancement*, menggambarkan kegiatan dimana mahasiswa berkerja untuk meningkatkan motivasi intrinsic mereka untuk suatu tugas melalui kepentingan situasional atau pribadi.
7. *Relevance enchancement*, upaya mahasiswa untuk meningkatkan relevansi atau kebermanaan suatu tugas dengan menghubunganntya dengan kehidupan mereka sendiri atau kepentingan pribadi.

c. Strategi perilaku, terdiri dari 3 strategi, yaitu:

1. *Effort regulation*, menjelaskan upaya mahasiswa untuk menyelesaikan tugas.

2. *Regulating time* dan *Study Environment*, menjelaskan upaya mahasiswa dalam mengatur waktu mereka dan konteks belajar dengan membuat jadwal belajar dan membuat rencana untuk kapan harus belajar.
3. *Help seeking*, dideskripsikan sebagai mahasiswa mencari bantuan orang lain seperti teman sebaya, keluarga, teman satu kelas atau dosen.

Zimmerman & Martinez-Pons (1986) membagi tipe strategi *self regulated learning* seperti tercantum dalam tabel 2.1 dibawah ini:

Tabel 2.1
Strategi Self Regulated Learning

No	Strategi	Definisi
1.	<i>Self evaluation</i>	Mahasiswa mengevaluasi kualitas atau kemajuan dari tugasnya.
2.	<i>Organizing and transforming</i>	Mahasiswa secara terbuka atau tersembunyi mengatur ulang materi untuk meningkatkan pembelajaran
3.	<i>Goal setting and planning</i>	Mahasiswa mengatur tujuan atau sub-tujuan pendidikan dan rencana untuk mengurutkan prioritas, pengaturan waktu, dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan tersebut.
4.	<i>Seeking information</i>	Mahasiswa berusaha untuk mendapatkan informasi berkenaan dengan tugas selanjutnya dari sumber-sumber nonsosial ketika mengerjakan tugas.
5.	<i>Keeping records and monitoring</i>	Mahasiswa berupaya untuk merekam dan memantau peristiwa atau hasil

6.	<i>Environment structuring</i>	Mahasiswa berusaha untuk memilih atau menata tatanan fisik untuk membuat belajar lebih mudah.
7.	<i>Self consequences</i>	Mahasiswa menyusun atau mengimajinasikan <i>reward</i> atau <i>punishment</i> atas kesuksesan atau kegagalan.
8.	<i>Rehearsing and memorizing</i>	Mahasiswa berusaha untuk mengingat materi dengan Latihan secara terbuk atau tersembunyi.
9-11.	<i>Seeking social assistance</i>	Mahasiswa berusaha meminta bantuan dari teman sebaya (9), dosen (10), dan orang dewasa (11).
12-14.	<i>Reviewing records</i>	Mahasiswa berusaha untuk membaca kembali catatan (12), soal ujian (13), atau buku pelajaran (14) untuk persiapan kelas atau ujian selanjutnya.
15.	<i>Other</i>	Mahasiswa mencontoh tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti dosen atau orang tua, dan semua respon verbal yang tidak jelas.

2.1.3.4 Karakteristik Mahasiswa yang memiliki *Self Regulated Learning*

Secara umum penelitian menunjukkan bahwa karakteristik berikut membedakan mahasiswa yang melakukan *self regulated learning* dengan yang tidak menurut Montalvo & Torres (2004) sebagai berikut:

1. Terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif seperti (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mahasiswa untuk memperhatikan, mengubah, mengatur, menguraikan, dan memulihkan informasi.

2. Tahu bagaimana merencanakan, mengendalikan, dan mengarahkan proses mental mereka menuju pencapaian tujuan pribadi (metakognisi).
3. Menunjukkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi adaptif, seperti rasa kepercayaan diri secara akademik yang tinggi, penerapan tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas (kegembiraan, kepuasan, antusias), serta kapasitas untuk mengontrol dan mengubah semua itu menyesuaikan dengan persyaratan tugas situasi pembelajaran tertentu.
4. Merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk mengerjakan tugas, dan tahu bagaimana menciptakan dan menyusun lingkungan belajar yang mendukung, seperti menemukan tempat yang cocok untuk belajar, dan mencari bantuan dari dosen dan teman sekelas ketika mengalami kesulitan.
5. Menunjukkan upaya yang lebih besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas akademik, iklim dan struktur kelas.
6. Mampu menerapkan serangkaian strategi kehendak, yang ditunjukkan untuk menghindari gangguan eksternal dan internal, guna mempertahankan konsentrasi, usaha, dan motivasi mereka saat mengerjakan tugas akademik.

Berdasarkan karakteristik di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa melihat diri mereka sebagai pengendali atas perilaku mereka sendiri, percaya bahwa belajar adalah proses proaktif, termotivasi secara mandiri, dan menggunakan strategi yang memungkinkan mahasiswa mencapai hasil akademik yang diinginkan.

2.1.4 Self Efficacy

2.1.4.1 Pengertian Self Efficacy

Self Efficacy, merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan *self efficacy* yang dimiliki dapat mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk perkiraan kejadian yang akan dihadapi, (Zagoto, 2019).

Menurut Bandura (dalam Sufirmansyah., 2015), *self efficacy* diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi Bandura (dalam Lubis 2018: 93) menjelaskan *self efficacy* merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan.

Sufirmansyah. (2015), menyimpulkan bahwa “ *self efficacy* merupakan bentuk keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu dapat menyelesaikan suatu tugas atau mengatasi persoalan secara mandiri” (hlm 141).

2.1.4.2 Sumber-Sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Mahasari, 2021), menjelaskan sumber-sumber yang dapat meningkatkan *self efficacy* sebagai berikut:

1. *Mastery experience*, yaitu pengalaman yang pernah dicapai pada masa lalu. keberhasilan seseorang yang pernah diraih akan meningkatkan *self efficacy*, sedangkan kegagalan seseorang akan menurunkan *self efficacy*.
2. *Vicariouse experience*, yaitu pengalaman keberhasilan teman sebaya member meningkatkan *self efficacy*, sendangkan kegagalan teman sebaya yang dianggap kemampuannya sama akan menurunkan *self efficacy*.
3. *Social/verbal persuasion*, yaitu dorongan-dorongan positif dari teman sebaya / orang yang dihormati akan meningkatkan *self efficacy*.
4. *Emotional/psychological state*, yaitu keadaan emosi yang dialami seseorang saat mengerjakan tugasnya, ketika keadaan emosi positif (senang, semangat) maka akan ada peningkatan *self efficacy*, sedangkan jika keadaan emosi negative (sedih, cemas, dan stres) maka akan ada penurunan *self efficacy*.

2.1.4.3 Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufon, M. N., & Risnawita, 2010), *self efficacy* pada setiap individu akan berbeda satu sama lain berdasarkan tiga dimensi, yaitu:

1. Dimensi tingkat (*level*), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan dengan

tugas yang mudah, sedang, sulit, maka *self efficacy* individu akan terbatas pada perilaku yang dibutuhkan pada setiap tingkat kesulitan tugas, dan individu akan mencoba perilaku yang dirasa mampu dilakukan dan menghindari perilaku yang berada diluar batas kemampuannya.

2. Dimensi kekuatan (*strength*), berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan individu terhadap kemampuannya. Keyakinan yang lemah akan kemampuannya dapat menurunkan *self efficacy*, sedangkan keyakinan yang kuat akan kemampuannya dapat meningkatkan *self efficacy*.
3. Dimensi generalisasi (*generality*), berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas tertentu dan situasi tertentu, atau ada aktivitas yang beragam dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *self efficacy* adalah dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

2.1.4.4 Proses-Proses Self Efficacy

Menurut Bandura (dalam Dewi & Mugiarto, 2020), *self efficacy* seseorang akan berdampak pada empat proses, yaitu

1. Progres kognitif
Perilaku seseorang yang diatur dalam pikirannya untuk mewujudkan suatu tujuan. Pola mengatur tujuan dari apa yang hendak dilakukan dipengaruhi oleh penaksiran seseorang berdasarkan kemampuan yang dimiliki.
2. Proses motivasi
Keyakinan terhadap *self efficacy* memiliki peranan dalam pengelolaan diri terkait motivasi. Seseorang memotivasi dirinya sendiri dengan mengarahkan perilaku melalui berbagai upaya yang dilakukan, yakin terhadap tindakan yang diambil, dan mengharapakan hasil positif dari tindakan tersebut.
3. Proses afektif

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi stres dan depresi saat menghadapi ancaman dan situasi yang sulit. Dengan *self efficacy* yang kuat, seseorang cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

4. Proses selektif

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki, seseorang cenderung bertindak secara selektif dalam menentukan tujuan hidupnya serta memilih cara untuk menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa proses-proses *self efficacy* adalah proses kognisi, proses motivasi, proses afektif dan proses selektif

2.2 Hasil Penelitian Terdahulu

Peneliti menjadikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sebagai bahan referensi. Dan beberapa penelitian terdahulu memiliki kesamaan variabel yang digunakan. Berikut beberapa penelitian beserta dengan hasilnya:

Tabel 2.2
Penelitian Relevan

No.	Penulis/Sumber	Judul	Hasil
1.	Indah Sari Liza Lubis/Jurnal Diversita Vol 4 No 2/2018	Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data adanya hubungan negatif dan signifikan antara self-regulated learning (SRL) dengan prokrastinasi. Adanya hubungan negatif dan signifikan antara disiplin siswa dengan prokrastinasi. ada hubungan

			negatif dan signifikan antara self regulated learning (SRL) dan disiplin siswa dengan prokrastinasi.
2.	Mita wulandari, Siti Khumaidatul Umaroh, Silvia Eka Mariskha/Motiva: Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 1/2020	Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda	Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa self efficacy dan self control berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $\text{sig} = 0,000 < 0,05$. Pengaruh self efficacy dan self control terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan oleh nilai R^2 sebesar 0,400, yang berarti bahwa variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel self efficacy dan self control sebesar 40%. Dalam hal ini self efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 24,9% sementara self control mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 15,1%.
3.	Eva Latipah, Hanif Cahyo Adi Kistoro, Farah Dina Insani/Dinamika	<i>Academic Procrastination of High School Students During the</i>	Berdasarkan Hasil penelitian bahwa, secara parsial, terdapat hubungan negatif yang signifikan

	Ilmu Vol. 21 No. 2/2021	<i>Covid-19 Pandemic: Review from Self-Regulated Learning and the Intensity of Social Media</i>	antara pembelajaran yang diatur sendiri (<i>self-regulated learning</i>) dan Akademik Procrastination. Disebut hubungan negatif karena berdasarkan hasil penelitian, dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi pembelajaran yang diatur sendiri oleh siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka. Sebaliknya, ditemukan pula adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa secara simultan atau bersama-sama, terdapat hubungan positif yang signifikan antara pembelajaran yang diatur sendiri dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, sebesar 30,5%. Sementara itu, sebesar
--	----------------------------	---	--

			69,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.
4.	Syilma Aulia Syapira, Budiman, Mohd Nasir Selamat/Psikis: Jurnal Psikologi Islami Vol 8 No 1/2022	<i>Self-Efficacy and Self-Regulation with Academic Procrastination in Muslim Adolescent During The Online Learning Period</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan <i>self regulation</i> mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Academic Procrastination pada pembelajaran daring ($R^2 = 0,270$, $P < 0,05$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini terbukti. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>self efikasi</i> dan <i>self regulatiton</i> dengan <i>Academic Procrastination</i> pada remaja muslim saat pembelajaran daring. <i>Self Efficacy</i> dan regulasi diri mempunyai kontribusi efektif sebesar 27%. Dengan kata lain, variabel efikasi diri dan regulasi diri dapat diterima sebagai prediktor <i>Academic Procrastination</i> . Sementara itu, <i>self efficacy</i> dan <i>Self Regulation</i> mempunyai hubungan negatif dengan

			<i>Academik Procrastination</i> pada pembelajaran daring ($rx1 = -0.421$; $rx2 = -0.400$; $p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa jika nilai <i>self efficacy</i> dan <i>self regulation</i> siswa tinggi maka nilai <i>Academic Procrastination</i> pada pembelajaran daring rendah. Sebaliknya jika <i>self efficacy</i> dan <i>self regulation</i> rendah maka <i>Academic Procrastinator</i> tinggi
5.	Anastasia Suci Sekar Arum, Natalia Konrandus/JUKEKE Vol 1 No.2/2022	Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Daring di masa Pandemi Covid-19	Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemic COVID-19, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini dapat diartikan bahwa self-regulated learning mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, dimana ketika seorang

			mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya berkenaan dengan perencanaan dan evaluasi belajar, keyakinan diri untuk dapat melakukan tugas belajar, serta memiliki tindakan nyata untuk dapat membuat dan memanfaatkan sumber daya di sekitar lingkungannya demi keberhasilan belajar, maka hal tersebut dapat menurunkan perilaku penundaan tugas-tugas akademik mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi ini
--	--	--	--

Tabel 2.3
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

Perbedaan	Persamaan
Ada perbedaan dari beberapa variabel terikat dan metode yang digunakan dari penelitian terdahulu	Ada persamaan dari beberapa variabel bebas yang digunakan dari penelitian terdahulu

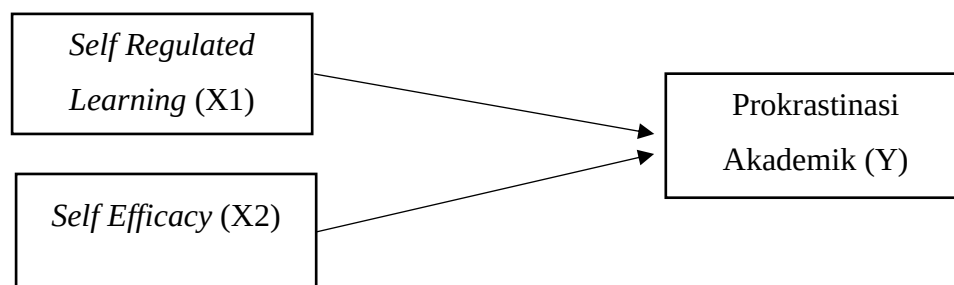
2.3 Kerangka Berpikir

Menurut Uma (dalam Sugiyono, 2013) mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Menurut Siswoyo (dalam Lubis, 2018), berpikir dengan kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung dimiliki setiap mahasiswa sebagai prinsip yang saling melengkapi. Namun, masih ada sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan untuk menunda – nunda sesuatu, persoalan klasik yang sampai saat ini terjadi termasuk dalam perguruan tinggi yaitu tingginya praktik prokrastinasi akademik. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya adalah *self regulated learning* dan *self efficacy*.

Menurut Zimmerman (1989) secara umum bahwa *self regulated learning* pada mahasiswa digambarkan melalui tingkatan secara metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif mahasiswa dalam proses belajar. Sedangkan *self efficacy* menurut Bandura (dalam Lubis 2018: 93), merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan.

Apabila mahasiswa memiliki *self regulated learning* dan *self efficacy* yang tinggi, cenderung memiliki kepercayaan akan kemampuannya sehingga mahasiswa dapat mengatur diri dalam proses belajar dan terhindar dari praktik prokrastinasi akademik, sedangkan apabila mahasiswa memiliki *self regulated learning* dan *self efficacy* yang rendah, adalah rendahnya kepercayaan akan kemampuannya dalam mengatur diri dalam proses belajar dan cenderung menunda-nunda tugas yang mana ini disebut sebagai prokrastinasi akademik. Maka dari itu kerangka berpikir dari teori di atas adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 64), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis yang dimiliki peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Ho : *Self regulated learning* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik,
Ha : *Self regulated learning* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.
2. Ho : *Self Efficacy* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik
Ha : *Self Efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik
3. Ho : *Self regulated learning* dan *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.
Ha : *Self regulated learning* dan *self efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.