

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi akademik

2.1.1. Pengertian prokrastinasi akademik

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 jika digabungkan menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya”. (Steel, 2007).

Dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu. 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 tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984).

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan

sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Kendall dan Hammen (dalam Fibrianti, 2009) berpendapat bahwa penundaan tersebut dilakukan individu sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dapat membuatnya stres. Monks (2002) berpendapat bahwa pada remaja terjadi krisis yang nampak paling jelas penggunaan waktu luang yang sering disebut sebagai waktu pribadi orang (remaja) itu sendiri. Hal yang dapat dicatat adalah bahwa para remaja mengalami lebih banyak kesukaran dalam memanfaatkan waktu luangnya.

Ellis dan Knaus (2000) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang disebabkan karena perasaan takut gagal dan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Prokrastinasi juga menunjukkan bahwa perilaku menunda-nunda tersebut merupakan respon tetap atau kebiasaan sehingga dianggap sebagai *trait* prokrastinasi.

Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya di bidang akademik. Penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya memang banyak terjadi di lingkungan akademik yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Pada

hasil survey majalah New Statement 26 Februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi (Yuanita, 2010).

Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik (Aitken dalam Ferarri, dkk., 1995). Rothblum dkk (1984) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut.

Jeremy Hsieh (dalam Hayyinah, 2004) menganggap prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas- tugas yang mempunyai batas waktu. Noran (dalam Akinsola dkk, 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, individu yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian.

Rothblum, Beswick, dan Mann (dalam Larson, 1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademis dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya. Solomon dan Rothblum (dalam Gufron, 2003) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang dilakukan individu terhadap tugas akademis yang dianggap penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif yang dirasakan oleh individu yang melakukannya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak begitu penting untuk menghindari kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan lainnya yang berkaitan dengan pengerjaan tugas akademis.

2.1.2. Aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Aspek-aspek prokrastinasi menurut Suriyah & Tjundjing (2007) terdiri dari empat hal yaitu:

1. *Perceived time*

Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya adalah gagal menepati *deadline*. Mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” dan

bukan pada “masa mendatang”. Hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

2. *Intention-action gap*

Adalah celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademiknya meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang awalnya menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal yang lebih dari apa yang ditargetkan.

3. *Emotional distress*

Merupakan salah satu aspek prokrastinasi yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda semestinya membawa perasaan yang tidak nyaman bagi pelaku. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.

4. *Perceived ability*

Merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri pada seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan kemampuan seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “tidak mampu”. Untuk menghindari hal tersebut maka

seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah *perceived time*, *Intention-action gap*, *emotional distress* dan *perceived ability*.

2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya adalah *fatigue* (kelelahan), kekurangan motivasi, takut gagal, *self regulation*, *self-efficacy*, kontrol diri, tingkat kecemasan dalam disiplin dan pusat kendali, berhubungan sosial, gaya pengasuhan, dukungan dari keluarga, kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah serta tugas yang menumpuk (Ferrari, dkk., 1995).

Menurut Solomon dan Rothblum (Rachmahana, 2002) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

a. Kepercayaan irasional

Individu beranggapan bahwa standar yang ada terlalu tinggi sedangkan kemampuannya tidak sebanding dengan standar yang ditetapkan, sehingga kegagalan itu sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal ini menimbulkan ketakutan dalam diri individu untuk menghadapi kegagalan, sehingga ia mengambil jalan untuk menunda menyelesaikan tugas.

b. *Locus of control*

Individu yang memiliki kendali internal cenderung tidak melakukan prokrastinasi dibandingkan dengan individu yang memiliki kendali diri eksternal.

c. *Learned helplessness*

Individu yang merasa tidak berdaya dengan tugas-tugas yang dihadapi karena sering kecewa dengan hasil yang diperoleh sebelumnya akan mudah melakukan prokrastinasi karena baginya hal itu lebih aman.

d. Perfeksionisme

Individu yang selalu berdalih bahwa dia butuh waktu untuk melengkapi tugas sehingga dapat menyajikan tugas yang sempurna. Irasionalitas itu tampak dari standar yang ditetapkan oleh individu sendiri yang melampaui kemampuan yang dimilikinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang diambil dari berbagai hasil penelitian yaitu:

1) Faktor internal

yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi:

a) Kondisi fisik individu

yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi prokrastinasi akademik berupa keadaan fisik dan dan kondisi kesehatan

individu. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi prokrastinasi, walaupun prokrastinasi yang disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang (Ferrari dkk, 1995).

b) Kondisi psikologis individu

Prokrastinasi sering dihubungkan dengan persepsi individu terhadap tugas, menyenangkan atau tidak menyenangkan (Milgram & Marshevsky, 1995), kekurangan motivasi (Ferrari, 1995), paham tentang kesempurnaan, ketakutan akan kegagalan (Burka & Yuen, 2008), rendahnya kontrol diri (Ghufron, 2003), *locus of control* eksternal, *self-efficacy* (Pujihanto, 2003) dan *self regulation* yang kurang baik (Wolters, 2003).

2) Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi:

1. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivette (dalam Ferrari, 1995) dimana jenis kelamin dibedakan menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi kronis pada menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* akan menghasilkan anak perempuan yang juga memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination*.

2. Tingkat atau level sekolah

Tingkat dan level sekolah juga akan mempengaruhi prokrastinasi (Rosario dkk., 2009)

3. *Reward* dan *punishment*

Menurut Ferrari (1995) disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka pendek.

4. Tugas yang terlalu banyak

Prokrastinasi terjadi karena tugas yang menumpuk dan terlalu banyak sehingga harus segera dikerjakan (Burka & Yuen, 1983).

5. Kondisi lingkungan

Menurut Burka & Yuen (1983), prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada anak dengan kondisi lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat berupa faktor yang bersumber dari dalam diri (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri (eksternal).

2.1.4. Jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (Ghufro, 2010) jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik yaitu:

1. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
2. Tugas belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya Ujian Tengah Semester, Ujian Akhir Semester, dan Ulangan Mingguan.
3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran.
6. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik meliputi tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan penundaan kinerja akademik.

2.1.5. Ciri-ciri perilaku prokrastinasi

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Rini, 2010) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan. Prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu sebagai berikut:

- a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu 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.

- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain, maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d) 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, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perilaku prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

2.1.6. Bentuk-bentuk prokrastinasi

Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang. Pada *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan

untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness* (Ferrari, 1995)

Dengan demikian prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *disfungsional* dan prokrastinasi yang *fungsional*. Prokrastinasi yang *disfungsional* merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara prokrastinasi yang *fungsional* adalah penundaan yang disertai dengan alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Pada akhirnya, pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis *dysfungsional procrastination*, yaitu penundaan pada tugas yang penting. Penundaan tersebut tidak bertujuan dan dapat menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau *avoidance procrastination*.

2.1.7. Dampak prokrastinasi

Prokrastinasi selalu dihubungkan dengan berbagai konsekuensi negatif (Burka & Yuen, 2008). Salah satu konsekuensi negatif yang umumnya dilakukan siswa adalah kecurangan akademis (Roig & de Tomasso dalam

Hendrics, 2004). Perilaku prokrastinasi umumnya mnegerjakan tugas pada menit terakhir batas pengumpulan tugas dan dapat membuat peserta didik merasa panik, perasaan panik tersebut dapat menyebabkan peserta didik membuat keputusan buruk seperti berperilaku curang. Salah satu tindakan curang yang dapat dilakukan adalah melakukan tindak plagiat atau menyalin tugas orang lain ataupun dari internet. Tindak plagiat tersebut menjadi salah satu cara yang mudah dalam mengerjakan tugas ketika menghadapi batas waktu yang semakin dekat (Westpal, 2004). Pelaku plagiarism juga menganggap bahwa dengan melakukan tindak plagiat walaupun ia melakukan penundaan dalam pengerjaannya, maka tugasnya dapat diselesaikan dengan mudah (Penn, 2007). Selain itu perilaku mencontek juga ditemukan sebgai hasil dari penundaan kegiatan belajar (Cizek, 2008).

Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu Knaus (dalam Gufron, 2003), ia mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu:

- a) Performa akademik yang rendah
- b) Stress yang tinggi
- c) Menyebabkan penyakit
- d) Kecemasan yang tinggi

Bruno (1998) menyatakan bahwa perilaku menunda mempengaruhi mutu kehidupan seseorang dan merendahkan segala yang ada dalam diri individu. Djamarah (2002) menemukan bahwa banyak mahasiswa yang

gelisah akibat menunda-nunda penyelesaian tugas seperti tidur kurang nyenyak, duduk tidak tenang, berjalan terburu-buru, istirahat tidak dapat dinikmati.

Menurut Knaus (dalam Gufron, 2003), prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi siswa. Apabila kebiasaan ini muncul terus menerus pada siswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik.

2.1.8. Teori perkembangan prokrastinasi

Gufron dan Rini (2010) menjelaskan beberapa teori perkembangan yang terkait dengan terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu berdasarkan pandangan: (1) Psikodinamik, (2) Behavioristik, dan (3) Kognitif dan behavioral-kognitif.

1) Psikodinamik

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

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan pada tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas sekolah. Seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

2) Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang.

Adanya objek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi. Seseorang yang merasa bermain

video game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain *video game*. Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda. Oleh karena itu, *punishment* yang akan dihadapi kurang kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. Dikarenakan risiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

3) Kognitif dan behavioral-kognitif

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional

tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan, sehingga dapat merasakan *fear of the failure*. Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari (1995) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan masa-masa perkembangan. Menurut pandangan psikodinamik, perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego

atau harga dirinya. Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran, yang berkaitan dengan *reward* dan *punishment*. Sedangkan menurut pandangan behavioral-kognitif prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas yang harus diselesaikan.

2.2. *Self-efficacy*

2.2.1. Pengertian *self-efficacy*

Bandura (dalam Feist & Feist, 2009) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk dapat mengukur keberfungsian serta hal-hal yang terjadi di lingkungannya. Dengan perkataan lain *self-efficacy* menurut Bandura adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu (Bandura, 1997). Menurut Dale Schunk (2001) *self-efficacy* mempengaruhi seseorang dalam memilih kegiatannya. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah mungkin menghindari hal-hal yang melibatkan banyak tugas, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang tinggi mempunyai keinginan yang besar dalam memotivasi dirinya untuk mengerjakan tugas-tugas yang dianggap menantang. Bandura juga mengemukakan, bahwa *self-efficacy* mempengaruhi pemilihan tugas, usaha, ketekunan, ketahanan, dan prestasi.

Menurut Bandura (dalam Seo, 2008), biasanya pelajar dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mungkin terlibat dalam tugas-tugas akademik, menggunakan strategi yang lebih baik dan mencapai nilai lebih tinggi daripada pelajar yang kurang percaya diri akan kemampuan mereka untuk berhasil. Myers (2002) mengatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari *self-efficacy* mengarahkan individu untuk menghadapi tujuan yang menantang dan untuk bertahan menghadapi kesulitan. Bandura (dalam Yao, 2009) menjelaskan bahwa individu yang kurang percaya diri akan kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan suatu tugas akan lebih mungkin untuk menghindari tugas-tugas tersebut daripada mencoba untuk mengerjakannya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik disertai dengan kemampuannya dalam menghadapi tekanan situasi dan masalah dengan pola adaptasi tertentu yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku.

2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*

Menurut Bandura (1997), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan *self-*

efficacy. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy*. Akan tetapi jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan *self-efficacy*.

2. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. *Self-efficacy* tersebut didapat melalui *social models* yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan modeling. Namun *self-efficacy* yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

3. Persuasi sosial (*Social Persuasion*)

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas.

2.2.3. Dimensi-dimensi *self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek dari *self-efficacy* yaitu:

1. Tingkatan (*level*)

Tingkat kesulitan suatu tugas tergantung persepsi individu itu sendiri terhadap tugas tersebut. Oleh karena itu, dalam menentukan derajat kesulitan suatu tugas akan berbeda satu sama lain, tergantung penilaian yang dilakukan oleh individu tersebut. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan digunakan berdasarkan tingkat kesulitannya. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat ia lakukan dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan sulit untuk dilakukan. Dalam Zimmerman (2003) *level* terbagi atas tiga bagian yaitu:

- a. Analisis pilihan perilaku yang akan dicoba, yaitu seberapa besar individu merasa mampu atau yakin untuk berhasil menyelesaikan tugas dengan pilihan perilaku yang akan dilaksanakan.
- b. Menghindari situasi dan perilaku yang dirasa melampaui batas kemampuan.
- c. Menyesuaikan dan menghadapi langsung tugas-tugas yang sulit.

2. Keadaan umum (*generality*)

adalah sejauh mana individu yakin dengan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari aktivitas yang biasa dilakukan sampai pada aktivitas yang belum pernah dilakukan dalam serangkaian tugas atau situasi sulit dan bervariasi. Ini merupakan rentang aktivitas dimana seorang

individu yakin terhadap kemampuannya dalam menjalankan beberapa tugas yang berbeda, dari tugas spesifik sampai pada kelompok tugas yang berbeda.

3. Kekuatan (*strength*)

Lemahnya persepsi diri tentang keberhasilan memiliki hubungan dengan pengalaman. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan seseorang. Individu yang memiliki kemampuan kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam berusaha untuk mengesampingkan kesulitan yang mereka hadapi. Dengan kata lain, seseorang dengan kekuatan *self-efficacy* yang tinggi sangat yakin akan kemampuan dirinya, mereka akan bertahan dalam usaha menghadapi masalah yang sulit, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya, sebaliknya mereka yang memiliki kekuatan efikasi diri yang rendah akan merasa bahwa kemampuannya lemah dan akan mudah terguncang apabila menghadapi rintangan dalam melakukan tugasnya.

2.2.4. Proses *self-efficacy*

Menurut Bandura (1996) *self efficacy* berakibat pada suatu tindakan manusia melalui proses motivasional, kognitif dan afektif adalah:

1. Proses motivasional dimana individu memiliki *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan usaha untuk mengatasi tantangan

2. Proses kognitif dimana *self efficacy* akan berpengaruh terhadap pola berpikir yang dapat bersifat membantu atau menghambat perilaku tertentu.
3. Proses afektif yaitu seberapa banyak tekanan yang dialami dalam situasi-situasi yang mengancam. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam akan merasa tidak cemas dan merasa tidak terganggu dengan ancaman tersebut, sebaliknya individu yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang mengancam akan menghadapi kecemasan yang tinggi.

2.2.5. Hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA.

Masalah yang banyak dihadapi siswa SMA umumnya berkaitan dengan tugas sekolah. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Pada perkembangannya kebanyakan anak usia sekolah terutama SMA apabila tidak dikontrol dengan baik cenderung melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat dalam proses belajar, dibandingkan dengan tugas sekolah seperti PR dan buku-buku sekolah, televisi memiliki daya tarik yang lebih besar bagi siswa, disamping itu jalan-jalan atau sekedar main ke rumah teman itu juga memenuhi hari-harinya. Melihat fenomena yang ada, prokrastinasi tampak sebagai hal yang umum terjadi di lingkungan akademik.

Prokrastinasi akademik dapat dihindari jika seorang siswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang dimiliki (*self-efficacy*) mempunyai peran yang sangat penting dalam proses perkembangan individu, khususnya terkait dengan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Masalah yang dihadapi siswa SMA dalam hal ini berkaitan dengan tugas sekolah dapat teratasi dengan meningkatkan *self-efficacy* pada diri siswa.

Self-efficacy yang dimiliki individu akan mempengaruhi emosi, pikiran, dan tingkah laku individu seperti memilih keputusan-keputusan yang akan diambil serta usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi kesulitan (Bandura, 1993). *Self-efficacy* seorang siswa menentukan usaha yang dilakukan dan daya tahan siswa untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan tugas-tugas sekolah.

Siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas, tidak banyak usaha yang dilakukan dan mudah menyerah ketika masalah muncul. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat membuat siswa lebih yakin akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas tersebut. Dengan demikian diduga terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin rendah

prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

2.3. *Self-regulated learning*

2.3.1. Pengertian *self-regulated learning*

Istilah *self-regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura (1997). Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*).

Self-regulated learning adalah sebuah konsep mengenai bagaimana seseorang peserta didik menjadi regulator atau pengatur bagi belajarnya sendiri. Zimmerman (dalam Woolfolk, 2008) mengatakan bahwa *self regulation* merupakan sebuah proses dimana seseorang peserta didik mengaktifkan dan menopang kognisi, perilaku, dan perasaannya yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian suatu tujuan.

Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu proses dimana seorang siswa mengaktifkan dan mendorong kognisi (*cognition*), perilaku (*behavior*) dan perasaannya (*affect*) secara sistematis dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajar. Berdasarkan perspektif sosial kognitif, siswa yang dapat dikatakan sebagai *self-regulated learner* adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral aktif dan turut serta dalam proses belajar mereka. Siswa tersebut dengan sendirinya memulai

usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan, tanpa bergantung pada guru, orang tua atau orang lain.

Schunk (1997) menjelaskan *self-regulated learning* berlangsung bila siswa secara sistematis mengarahkan perilaku dan kognisinya dengan cara memberi perhatian pada instruksi tugas-tugas, melakukan proses dan mengintegrasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk diingat serta mengembangkan dan memelihara keyakinan positif tentang kemampuan belajar (*self-efficacy*) dan mampu mengantisipasi hasil belajarnya.

Self-regulated learning mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif. Pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri atau kemauan diri merupakan faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning*. Pengetahuan yang dimaksudkan adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, subjeknya, tugasnya, strategi untuk belajar, dan konteks-konteks pembelajaran yang akan digunakannya. Peserta didik-peserta didik yang belajar dengan regulasi diri dapat diistilahkan sebagai peserta didik 'ahli'. Peserta didik ahli mengenal dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik-baiknya. Mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian-bagian sulit, apa minat dan bakatnya, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan atau kelebihanya. Mereka juga tahu subjek yang sedang dipelajarinya; semakin banyak subjek yang mereka pelajari semakin banyak pula yang mereka ketahui, serta semakin mudah untuk belajar lebih banyak (Alexander, 2006).

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah proses bagaimana seorang peserta didik dapat mengatur pembelajarannya sendiri dengan mengaktifkan kognitif, afektif dan perilakunya sehingga tercapai tujuan belajarnya.

2.3.2. Aspek-aspek yang mempengaruhi *self-regulated learning*

Menurut Zimmerman (1989), *self-regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku. Sesuai aspek di atas, selanjutnya Wolters dkk (2003) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self-regulated learning* sebagai berikut.

a) Pertama, strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), dan organisasi (*organization*) dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya.

1. Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus.

2. Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan “*deep learning*” dengan menggunakan kalimatnya sendiri untuk merangkum materi.

3. Strategi organisasi (*organization*) termasuk “*deep process*” dengan penggunaan taktik mencatat, menggambar diagram atau bagian untuk mengorganisasi materi pelajaran.

4. Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) melibatkan perencanaan (*monitoring*) dan strategi meregulasi belajar, seperti menentukan tujuan dari kegiatan membaca atau membuat perubahan supaya tugas yang dikerjakan mengalami kemajuan.

b) Kedua, strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana siswa berusaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi :

1. *Self-consequating* adalah menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
2. Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) yaitu usaha siswa dengan prakarsa sendiri untuk mengatur konteks belajar agar belajar menjadi lebih mudah. Hal ini termasuk pengaturan lingkungan secara fisik maupun psikologis.
3. Siswa berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.

4. *Mastery-self talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.
 5. *Perfomance or extrinsic self-talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin di kelas sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.
 6. *Relative ability self-talk* saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, strategi tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.
 7. Strategi peningkatan yang relevan (*interest enhancement strategies*) menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
 8. *Personal interest* melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
- c) Ketiga, strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Sesuai penjelasan Bandura (Zimmerman, 1989) bahwa perilaku adalah aspek dari pribadi (*person*), walaupun bukan “*self*” internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi

dan afeksi. Meskipun begitu, individu dapat melakukan observasi, memonitor, dan berusaha mengontrol dan meregulasinya dan seperti pada umumnya aktivitas tersebut dapat dianggap sebagai *self-regulatory* bagi individu.

Regulasi perilaku meliputi :

1. regulasi usaha (*effort regulation*)
2. waktu dan lingkungan (*time/ study environment*)
3. pencarian bantuan (*help seeking*).

Berdasarkan uraian di atas maka *self-regulated learning* memiliki tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.

2.3.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-regulated learning*

Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman, 1989) memaparkan dari `perspektif sosial-kognitif, bahwa keberadaan *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga wilayah yaitu:

a. Faktor pribadi (*Person*).

Persepsi *self-efficacy* siswa tergantung pada masing-masing empat tipe yang mempengaruhi pribadi seseorang: pengetahuan siswa (*students' knowledge*), proses metakognitif, tujuan dan afeksi (*affect*). Pengetahuan *self-regulated learning* harus memiliki kualitas pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat (*conditional knowledge*). Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan *self-regulated learning* tidak

hanya tergantung pada pengetahuan siswa, melainkan juga proses metakognitif pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan. Proses metakognitif melibatkan perencanaan atau analisis tugas yang berfungsi mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut. Pengambilan keputusan metakognitif tergantung juga pada tujuan (*goals*) jangka panjang siswa untuk belajar. Tujuan dan pemakaian proses kontrol metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self-efficacy* dan afeksi (*affect*).

b. Faktor perilaku (*Behavior*).

Tiga cara dalam merespon berhubungan dengan analisis *self-regulated learning* yaitu dengan melakukan observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgment*), dan reaksi diri (*self-reaction*). Meskipun diasumsikan bahwa setiap komponen tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam proses pribadi yang tersembunyi (*self*), namun proses dari luar diri individu juga ikut berperan. Setiap komponen terdiri dari perilaku yang dapat diamati, dilatih dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu, *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction* dikategorikan sebagai faktor perilaku yang mempengaruhi *self-regulated learning*. Selanjutnya, Bandura mengatakan bahwa dinamika proses beroperasinya *self-regulated learning* antara lain terjadi dalam subproses yang berisi *self-observation*, *self-judgment* dan *self-reaction*. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya resiprositas atau timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik tidak selalu bersifat simetris melainkan

lentur dalam arti salah satunya di konteks tertentu dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya, demikian pula pada aspek tertentu menjadi kurang dominan.

c. Faktor lingkungan (*Environment*)

Setiap gambaran faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan lingkungan belajar dengan segera. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi. Individu yang menerapkan *self regulation* biasanya menggunakan strategi untuk menyusun lingkungan, mencari bantuan sosial dari guru, dan mencari informasi.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor pribadi, faktor perilaku dan faktor lingkungan.

2.3.4. Fase-fase *self-regulated learning*

Berdasarkan perspektif sosial kognitif yang dikemukakan Zimmerman (dalam Pajares dan Urdan, 2006), bahwa proses *self regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang ditargetkan diri sendiri. Perputaran *self regulation* mencakup tiga fase

umum: fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Ketiga fase tersebut prosesnya sama dengan *self-regulated learning*.

Fase perencanaan akan mempengaruhi performa seseorang dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri. Perputaran *self regulation* dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya.

a) Fase perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan:

1. Analisis tugas (*Task Analysis*). Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu, misalnya memecahkan persoalan matematika selama proses belajar berlangsung. Sistem tujuan dari individu yang mampu melakukan *self-regulation* tersusun secara bertahap. Proses tersebut dilakukan sebagai *regulator* untuk mencapai tujuan yang sama dengan hasil yang pernah dicapai. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan

motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

2. Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*). Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi *self-motivation beliefs* yang meliputi *self-efficacy*, *outcome expectation*, minat intristik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara *outcomes expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah dilakukannya. Sebagai contoh, *self-efficacy* yang mempengaruhi penetapan tujuan adalah sebagai berikut: semakin mampu individu meyakini kemampuannya sendiri, maka akan semakin tinggi tujuan yang mereka tetapkan dan semakin mantap individu akan bertahan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

b) Fase performa (*Performance / Volitional control*)

1. Kontrol diri (*Self-control*). Proses *self control* seperti instruksi diri (*self-instruction*), perbandingan (*imagery*), pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Observasi diri (*Self-observation*). Proses *self-observation* mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek-aspek spesifik dari performa yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya.

Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

c. Fase refleksi diri (*Self-reflection*)

1. Penilaian diri (*Self-judgement*). *Self-judgement* meliputi evaluasi diri (*self-evaluation*) terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. *Self-evaluation* mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan pada fase perencanaan.

2. Reaksi diri (*Self-reaction*). Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah *self-reaction* yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Fase yang terjadi pada *self-regulated learning* sama prosesnya dengan perputaran *self-regulation*. Fase tersebut terdiri dari fase perencanaan, fase performa dan fase refleksi diri yang ketiganya membentuk siklus yang saling terkait. Jika salah satu fase terganggu, maka fase lainnya ikut terganggu dan tidak dapat berproses secara lancar.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa fase-fase *self-regulated learning* terdiri dari fase perencanaan, fase performa dan fase refleksi diri.

2.3.5. Karakteristik *self-regulated learning*

Self-regulated learners adalah individu yang melakukan *Self-regulated learning*. Individu yang melakukan *Self-regulated learning* digambarkan sebagai individu yang memiliki pengetahuan dan tujuan strategis serta memiliki kemandirian untuk mengerahkan kemampuannya secara efektif dalam belajar. Menurut Schunk dan Zimmerman (Wolters, 1998) mengemukakan bahwa karakteristik yang dimiliki oleh *Self-regulated learners* yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk aktif dalam mengatur aktivitas belajarnya dengan berbagai cara. Pintrich, Garcia dan Schunk (dikutip Wolters, 1998) menambahkan bahwa *Self-regulated learners* secara teoritis adalah individu yang memiliki simpanan metakognisi yang besar dan strategi metakognitif yang diterapkan pada saat di butuhkan khususnya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya. Zimmerman (dalam Montalvo dan Torres, 2004), telah memberikan gambaran perbedaan karakteristik antara siswa yang menerapkan dan tidak menerapkan *self-regulation* dalam proses belajarnya akan diuraikan sebagai berikut:

- a) Mengetahui cara menggunakan serangkaian strategi kognitif yang membantu dalam mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menemukan kembali informasi.
- b) Mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengatur proses mental menjadi prestasi dari tujuan individu (metakognisi).
- c) Mampu menentukan keyakinan motivasi dan emosi yang tepat.
- d) Merencanakan waktu dan usaha yang akan digunakan untuk mencapai tujuan.

- e) Melakukan peningkatan yang menunjukkan usaha terbaik dalam proses belajar.
- f) Mampu menjalani kondisi yang menuntut serangkaian strategi, yang bertujuan mempertahankan konsentrasi, usaha, dan motivasi selama melakukan tugas akademis.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik *Self-regulated learners* adalah individu yang memiliki kemampuan-kemampuan: a) aktif mengatur aktivitas belajarnya; b) memiliki kemandirian dalam mempersiapkan, merencanakan dan mengatur aktivitas belajar; c) memiliki upaya yang gigih dalam belajar; d) memiliki kemampuan untuk mengelola dan menggunakan sumber-sumber yang mendukung aktivitas belajar; dan e) memiliki kemampuan untuk melakukan pengontrolan dan evaluasi terhadap aktivitas belajar.

2.3.6. Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA

Fenomena prokrastinasi akademik yang banyak dilakukan siswa menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas yang diberikan menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa tersebut. Selain itu juga dapat berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis siswa.

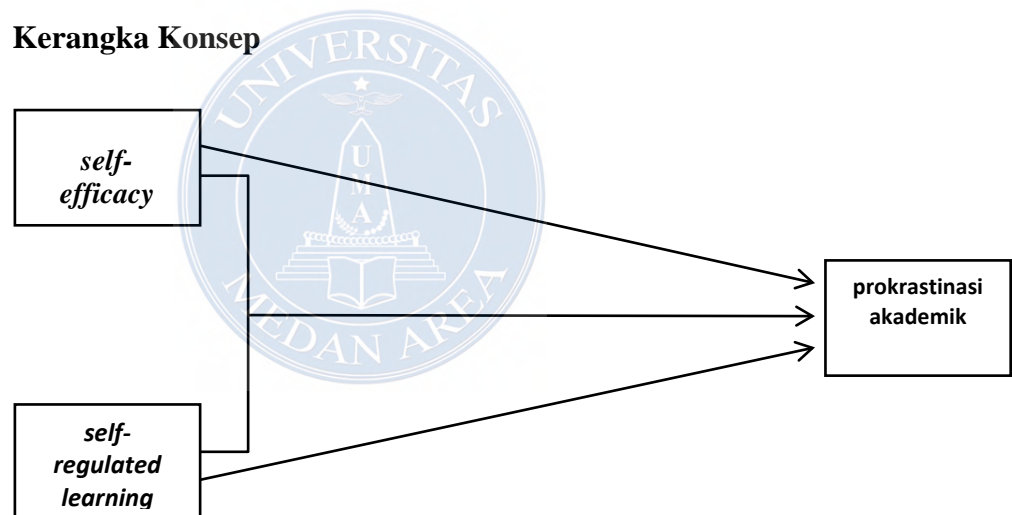
Melihat dampak negatif yang begitu besar dari prokrastinasi akademik tersebut, seorang siswa diharapkan mampu memiliki strategi dan pengaturan diri dalam belajar atau disebut juga *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi yaitu adanya kesulitan pengaturan diri (Steel, 2007).

Self-regulated learning adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Peserta didik yang menerapkan *self-regulated learning* yang baik akan mampu menentukan tujuan belajar, mengimplementasikan strategi, dan memonitor kemajuan pencapaian tujuan yang melibatkan kognisi, metakognisi dan motivasi, afeksi dan perilaku peserta didik dalam belajar. Dengan melibatkan unsur-unsur tersebut, peserta didik mampu memutuskan sendiri atau dengan bantuan orang lain, apa yang menjadi kebutuhan bagi dirinya, bagaimana menetapkan sasaran belajarnya, strategi apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akademik dan dapat memantau kemajuan diri sendiri.

Siswa yang menerapkan *self-regulated learning* yang tinggi akan mendekati tugas belajar dengan berbagai strategi manajemen sumber daya seperti memilih atau mengatur aspek lingkungan fisik untuk mendukung belajar dan mengatur waktu belajar secara efektif. Dengan kata lain, siswa yang menerapkan *self-regulated learning* tidak melakukan prokrastinasi

akademik. *Self-regulated learning* yang rendah merupakan salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik. Jika siswa menerapkan *self-regulated learning* yang buruk maka siswa tersebut akan melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian diduga ada hubungan yang negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi skor nilai *self-regulated learning* siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

2.4. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat dijelaskan bahwa *self-efficacy* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik siswa, *self-regulated learning* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik siswa serta *self-efficacy* dan *self-regulated learning* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik.

2.5. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Medan. Artinya apabila *self-efficacy* siswa tinggi maka kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik rendah sebaliknya *self-efficacy* siswa rendah maka kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik tinggi.
2. Ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Medan. Artinya apabila *self-regulated learning* siswa tinggi maka kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik rendah, jika *self-regulated learning* siswa rendah maka kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik tinggi.
3. Ada hubungan negatif secara antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Artinya *self-efficacy* dan *self-regulated learning* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan apabila skor *self-efficacy* dan *self-regulated learning* siswa tinggi maka prokrastinasi akademik siswa rendah dan sebaliknya jika skor *self-efficacy* dan *self-regulated learning* siswa rendah maka prokrastinasi akademik siswa tinggi.