

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Mahasiswa**

##### **1. Defenisi Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas Hartaji (dalam Dinda, 2010). Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, [kbbi.web.id](http://kbbi.web.id))

Menurut Siswoyo (dalam Khairudin, 2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang yang sedang menjalankan pendidikan di tingkat universitas, sekolah tinggi, politeknik, baik di pendidikan negri maupun swasta.

## **2. Karakter Perkembangan Mahasiswa**

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002)

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan Papalia dkk (dalam Rahmadani, 2008).

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa, 2001)

a) Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.

b) Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.

c) Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

d) Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahannya bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

e) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpujuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.

f) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.

g) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian keanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri. Menurut Langeveld (dalam Kuntjojo, 2010) ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain;

- a) Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b) Dapat bertanggung jawab alam arti sebenarnya terutama moral.
- c) Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana individu berada.

## **B. Prokrastinasi**

### **1. Defenisi Prokrastinasi**

Prokrastinasi berasal dari kata *procrastinate*, *pro* artinya gerakan maju dan *crastinus* artinya milik hari esok, sehingga prokrastinasi adalah perilaku manusia yang sering menunda-nunda baik tugas dan pekerjaan dan pelakunya disebut prokrastinator. Secara etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.

Menurut Ryan and Deci (Dalam Rakes and Dunn, 2010) "*Procrastination is actually the opposite of motivation-lack of intention of willingness to take action*". Prokrastinasi adalah "lawan" dari motivasi, kurang memiliki keinginan untuk melakukan tindakan. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda, memulai suatu pekerjaan, namun prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas yang diakibatkan oleh perasaan tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas (Ghufron,2003). Pendapat lain prokrastinasi adalah menghindari aktivitas tanpa alasan Balkis and Duru (dalam evita, 2014).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda untuk memulai suatu pekerjaan.

## 2. Faktor-Faktor Prokrastinasi

Menurut Steel (dalam Burka dan Yuan, 1983) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mengakibatkan kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain;

- a) *low confidence in one's ability to succeed* (kepercayaan diri yang rendah dalam kemampuan untuk sukses),
- b) *Expecting that the process and/or outcome will be unpleasant* (mengharapkan bahwa dengan atau tanpa proses mengakibatkan ketidaksenangan),
- c) *The reward is too far away to feel real or meaningful* (penghargaan jauh dari kenyataan dan tidak bermakna),
- d) *Difficulties in self-regulation* (kesulitan dalam meregulasi diri)

Faktor-faktor diatas senada dengan yang diutarakan oleh Jansen dan Cartoon dalam (Nela dkk, 2013) mengatakan bahwa faktor-faktor yang sering mengakibatkan prokrastinasi antara lain; rendahnya kontrol diri (*self control*), kesadaran diri (*self consciousness*), Harga diri (*self esteem*), keyakinan diri (*self efficacy*), serta adanya kecemasan sosial.

Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008) Kondisi lingkungan yang tingkat

pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi, antara lain:

- a. *Problem Time Management Lakein* mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan prose menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.
- b. Penetapan Prioritas Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh mahasiswa pelaku prokrastinasi, sebagai mahasiswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.
- c. Karakteristik Tugas Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung mahasiswa akan menunda mengerjakan tugas atau

menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik mahasiswa.

- d. Karakter Individu Karakter disini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Mahasiswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.

### **3. Aspek-aspek Prokrastinasi**

Ferrari (dalam rahmadani, 2008) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan atau prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, aspek-aspeknya tersebut berupa:

- a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia

menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas walaupun mahasiswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang mahasiswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya mahasiswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

#### **4. Jenis-jenis Prokrastinasi**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (dalam Evita, 2014) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas , tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi dan nonprokrastinasi . Prokrastinasi adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas , misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah. Prokrastinasi non adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan

sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

## **C. Regulasi Diri**

### **1. Defenisi Regulasi Diri**

Regulasi diri (*self regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, jadi *self regulation* adalah pengaturan diri. Menurut Bandura ( dalam Rozanna 2008) regulasi diri merujuk pada kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai perilaku yang tepat dan menggunakan kemampuan tersebut untuk mencapai tujuan.

Baumister dkk (dalam Evita, 2014) regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting dalam diri individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat mereka. Biasanya dikonseptualisasikan dengan melibatkan kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju atau menjauh dari tujuan. Menurut Shuck dan Zimmerman (dalam Scott dkk, 1998) *Self Regulated describe how individuals teke deliberete control on their thoughts and actions in order to achieve goals and responds to environmental demands*. Berarti regulasi diri dapat dideskripsikan bagaimana individu dengan sengaja melakukan kontrol dalam pikiran dan tindakan untuk meraih tujuan dan merespon tergantung pada tuntutan sekitar lingkungannya. Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan

individu untuk mengendalikan perasaan, pikiran, tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

## **2. Proses Regulasi Diri**

Proses *self regulation* dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, social, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self regulation* yang baik. Miller & Brown (dalam Khairudin, 2007) memformulasikan *self regulation* sebanyak tujuh tahap yaitu:

a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negative. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.

d. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah teralisasi, baerikutnya adalah secepatnya megarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya proses regulasi diri (*self regulation*) terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

### **3. Faktor-faktor Regulasi Diri**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut.

#### **a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri**

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

##### **1) Standar**

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal

saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Mahasiswa belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

## 2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

### b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

1) Observasi diri (*self observation*): Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau

akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.

2) Proses penilaian (*judgmental process*): Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan.

Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

3) Reaksi diri (*self response*): Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan

strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan (*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*).

#### **4. Aspek-aspek Regulasi Diri**

*Self-regulation* merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi (dalam Rozanna, 2008) individu dengan *self-regulation* pada tingkat yang tinggi akan memiliki regulasi diri yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 1999) menyatakan bahwa *self regulation* mencakup tiga aspek :

##### **a. Metakognisi**

Metakognisi menurut Schunk & Zimmerman (dalam Ropp, 1999) adalah kemampuan individu dalam menentukan tujuan, mengendalikan perhatian, *self monitoring*.

### 1. Menentukan tujuan

Mengatur diri agar mengetahui apa yang akan dicapai dalam proses pembelajaran

### 2. *Self monitoring*

Mengatur diri agar selalu memantau kemajuan atau perkembangan ke arah tujuan yang hendak dicapai, dan terkadang mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan jika diperlukan.

### b. Motivasi

Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 1999) mengatakan bahwa motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

### c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 1999) merupakan upaya individu untuk mengatur diri melalui tindakan yang mendukung pembelajaran, menyeleksi tindakan yang bermanfaat mendukung proses pengerjaan tugas akhir, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan dan berperan aktif yang mendukung pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Individu yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah individu yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

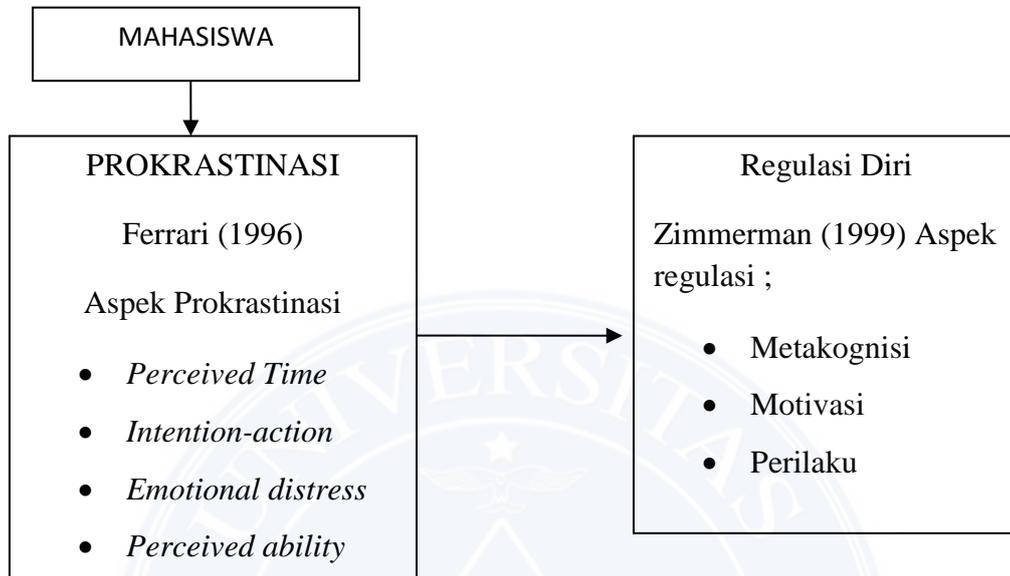
#### **D. Hubungan Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir**

Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti ditegaskan oleh Green (1992), prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa prokrastinator kurang memiliki tanggung jawab dan defisit dalam regulasi diri. Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh seorang prokrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan perilaku individu tersebut. Dalam dunia pendidikan, prokrastinasi dapat terjadi pada setiap mahasiswa dengan tingkatan

yang berbeda-beda, dari yang ringan sampai yang berat. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi salah satunya adalah faktor kepribadian, yaitu Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan Schunk & Zimmerman (1998).

Seperti yang diutarakan oleh Howell dkk (dalam Evita 2014) bahwa erat hubungannya rendahnya regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Ini berarti perilaku prokrastinasi akan tinggi apabila dalam diri seseorang memiliki regulasi diri yang rendah, begitu juga dengan sebaliknya, diharapkan perilaku prokrastinasi rendah didukung dengan regulasi diri yang tinggi. Ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Park dan Sperling ( dalam Solinah, 2015) di Amerika Serikat menemukan bahwa orang dengan prokrastinasi yang tinggi menunjukkan kurangnya regulasi diri. Berdasarkan penelitian Herawati (dalam Solinah, 2015) juga menyatakan ada korelasi yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi Akademik, artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya.

## E. Paradigma Penelitian



## **F. Hipotesis**

Adapaun hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara Regulasi Diri dengan perilaku Prokrastinasi dengan arti semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin rendah Prokrastinasi Akademik dan sebaliknya semakin rendah Regulasi Diri maka semakin tinggi perilaku Prokrastinasi Akademik.

