

dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Brown dan Holtzman (dalam Rizvi, 1997) berpendapat bahwa prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas dalam waktu tertentu. Berbeda dengan Silve (Rizvi dkk, 1997) yang berpendapat prokrastinasi lebih besar dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan yang tidak rasional yang menghambat kinerja.

Ferrari (Rachmahana, 2002) menerjemahkan prokrastinasi sebagai perilaku penundaan sampai hari nanti, yang identik dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat. Berbeda dengan Ferrari yang menyebutkan prokrastinasi sebagai perilaku negatif, dalam kamus *The Oxford English Dictionary* tahun 1952 (Rachmahana, 2002) istilah ini diartikan secara positif, yakni penundaan yang dipilih secara bijaksana untuk menunggu waktu yang tepat. Pada umumnya para ahli lebih sepakat mengartikan prokrastinasi dalam konotasi yang negatif, dengan menyebutnya sebagai penundaan yang tidak berguna (*needless*) dalam penyelesaian tugas, bahkan dalam prokrastinasi kadang digunakan sebagai strategi *self-handicapping*, dengan contoh seseorang yang tidak bisa menyelesaikan tugas karena menunda-nunda dalam pekerjaannya kemudian berdalih kekurangan waktu (Midley dkk, Rachmahana, 2002).

- 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 rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri.
- d. 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), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Biordy (dalam Larson, 1991) mengemukakan, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
 - b. Faktor kepribadian prokrastinator. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
 - c. Faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.
- 4. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (dalam Rizvi, 1998) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis

tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik 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 lain sebagainya (dalam Ferrari, dkk., 1995 dalam Dini, 2010).

Menurut Green, 1982 (dalam Rizvi, 1998) jenis tugas yang menjadi obyek 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 (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu: tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas

administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Menurut Ferrari dkk (dalam Dini, 2010) bentuk-bentuk prokrastinasi ada dua yaitu : (a) Prokrastinasi Fungsional (*Functional Procrastination*), dan (b) Prokrastinasi Disfungsional (*Disfunctional Procrastination*). Fungsional *procrastination* bermakna penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Sedangkan disfungsional *procrastination* bermakna penundaan penyelesaian tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu (a) *decisional procrastination*, adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress (Ferrari, dalam Rizvi dkk.,1997). Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-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, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000). (b) *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 untuk 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 dalam Wulan, 2000).

Bruno membagi prokrastinasi secara lebih luas mejadi lima jenis; (a) penundaan fungsional yaitu penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, misalnya karena sakit, ada kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya atau belum ada informasi yang lebih lengkap. (b) penundaan disfungsional yaitu penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas penting tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai. (c) penundaan jangka pendek yaitu penundaan pada target waktu yang pendek, misalnya jam atau harian. (d) penundaan jangka panjang yaitu penundaan pada target waktu yang

sendiri secara keseluruhan dapat diartikan sebagai belajar secara terkelola diri atau dengan kata lain belajaryang bertumpu pada pengelolaan diri.

Zimmerman (1989) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai derajat metakognisi, motivasional dan perilaku individu di dalam proses belajar yang dijalani untuk mencapai tujuan belajar.

Sedangkan Winne (1997) menyatakan bahwa *self regulated learning* mencakup kemampuan strategi kognitif, belajar untuk belajar dan belajar sepanjang masa.

Berbeda dengan Winne (1997); dalam pandangan Wolters (1998), *self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Sedangkan menurut Frank dan Robert (1988) *self-regulation* merupakan kemampuan diri untuk memonitor pemahamannya, untuk memutuskan kapan ia siap diuji, untuk memilih strategi pemrosesan informasi yang adekuat dan sejenisnya. *Self regulated learning* mencakup tiga tahap kegiatan yakni sebelum, selama dan sesudah melaksanakan tugas belajar.

Dari berbagai macam definisi *self regulated learning* yang telah disebutkan diatas, maka dapat disimpulkan *self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mempelajari aktif baik yang tertampakkan dalam metakognisi, mempunyai motivasi dan perilaku belajar yang baik untuk memulai dan mengatur belajar mereka.

3. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Siswa yang telah terbiasa melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar memiliki beberapa karakteristik. Rochester Institute of Technology (dalam Haryu, 2004) menyebutkan beberapa karakteristik dalam *self regulated learning* :

- a. Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu serta sumber yang dimiliki, baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar pada saat menyelesaikan tugas.
- b. Mempunyai *Need For Challenge* yaitu mempunyai kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapi pada saat pengerjaan tugas dan mengubah menjadi sebuah tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan
- c. Tahu bagaimana atau menggunakan sumber-sumber yang ada, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun luar dirinya serta melakukan pemantauan terhadap proses belajar.
- d. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu yang membantu dalam belajar
- e. Pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis, maupun berdiskusi dengan orang lain mempunyai kecenderungan untuk membuat sesuatu pengertian atau makna dari apa yang dibaca, ditulis, maupun didiskusikan

belajar dan tingkatannya pada self regulation dalam kelas. Strategi tersebut sebagai berikut (Pratiwi, 2009):

- a. Evaluasi diri (*self-evaluating*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mengevaluasi kualitas atau kemajuan pekerjaan yang dilakukan.
- b. Pengorganisasian dan perubahan (*organizing and transforming*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif menyusun kembali materi instruksional untuk meningkatkan proses belajar baik secara jelas maupun tersembunyi.
- c. Penetapan tujuan dan perencanaan (*goal-setting and planning*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa menetapkan tujuan pendidikan atau subtujuan dan merencanakan langkah selanjutnya, pengaturan waktu dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan.
- d. Pencarian informasi (*seeking information*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif untuk mendapatkan informasi berkenaan dengan tugas selanjutnya dari sumber-sumber non-sosial ketika mengerjakan tugas.
- e. Latihan mencatat dan memonitor (*keeping records and monitoring*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mencatat kejadian atau hasil-hasil selama proses belajar.

- f. Penyusunan lingkungan (*environmental structuring*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif memilih atau menyusun kondisi lingkungan fisik untuk mempermudah belajar.
- g. Pemberian konsekuensi diri (*self-consequating*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki susunan dan daya khayal (*imagination*) untuk memperoleh *reward* atau *punishment* apabila mengalami keberhasilan atau kegagalan.
- h. Latihan dan mengingat (*rehearsing and memorizing*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa berinisiatif mengingat materi dengan cara latihan secara *overt* maupun *covert*.
- i. Pencarian bantuan sosial-teman sebaya (*seeking social assistance-peers*) adalah pernyataan yang mengindikasikan individu mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya.
- j. Pencarian bantuan sosial-guru (*seeking social assistance-teachers*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mencoba mendapatkan bantuan dari guru.
- k. Pencarian bantuan sosial-orang dewasa (*seeking social assistance-adult*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mencoba mendapatkan bantuan dari orang dewasa.
- l. Pemeriksaan ulang catatan (*reviewing records-notes*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki inisiatif membaca kembali catatan.

- m. Pemeriksaan ulang soal-soal ujian (*reviewing records-tests*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa mempunyai inisiatif membaca kembali soal-soal ujian.
- n. Pemeriksaan ulang buku teks (*reviewing records-textbooks*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa memiliki inisiatif membaca kembali buku teks untuk mempersiapkan kelas atau ujian berikutnya.
- o. Lain-lain, berupa pernyataan yang menunjukkan perilaku belajar yang diajukan oleh orang lain seperti guru atau orang tua, dan semua respon verbal yang tidak jelas.

C. Hubungan Antar Variabel *Self Regulated Learning* Dengan Variabel Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti ditegaskan oleh Green (1982), 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 mengatur waktu. Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984), menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh seorang prokrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan perilaku individu tersebut. (Junaidi, 2010)

Dalam perguruan tinggi, 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 akademik salah satunya adalah faktor kepribadian yaitu *self regulation*. Seperti yang di jelaskan dalam penelitian Wolters, 2003 yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dalam aspek *self regulated learning*, artinya bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi dalam diri seseorang itu berkaitan erat dengan pengaturan didalam belajarnya dan akan terhindar dari perilaku prokrastinasi manakala individu yang bersangkutan dapat mengatur dirinya dalam belajar (Setiawan, 2008).

Selain itu, dikatakan oleh Jansen dan Carto (1990) bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulated learning*. Bahwa perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas oleh seseorang itu dipengaruhi oleh model kepribadian yang dimiliki seseorang dalam belajarnya (Dini, 2010).

Self regulated learning merupakan dimana individu mempunyai kemampuan dalam pengelolaan proses belajarnya. Individu dapat mengatur atau mengorganisir dengan baik cara belajarnya serta mampu untuk memanfaatkan lingkungan untuk menunjang proses belajarnya dan mengadakan evaluasi proses belajarnya (Wahyuningsih, 2010).

Dalam bidang akademik, meregulasi diri dalam tugas-tugas akademik sangat mendesak dibutuhkan, karena sangat menentukan kinerja dan prestasi

akademik. Kemampuan siswa untuk menggunakan strategi meregulasi diri dalam belajar bisa bertindak sebagai alat belajar untuk mengurangi efek yang merugikan bagi siswa yang kurang mempunyai motivasi dalam kinerja akademik mereka (Wahyuningsih, 2010).

Individu yang memiliki *self regulated learning* diharapkan mampu menyeimbangkan peran yang harus dijalankan dengan tugas atau tanggung jawab dari organisasi. Individu dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup. Dengan kata lain, individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik cenderung lebih mampu mengelola belajarnya dan menyelesaikan tugasnya yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. *Self regulated learning* yang dimiliki oleh seseorang diharapkan dapat mencegah prokrastinasi akademik yang telah menjadi kebiasaan dan menimbulkan berbagai konsekuensi yang negatif, seperti waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkalai, dengan demikian diharapkan mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum kita merujuk pada penelitian ini, peneliti telah mengambil beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini dengan harapan bisa dijadikan sebagai bahan referensi untuk kajian mengenai penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian terdahulu penelitian yang diteliti oleh Epri Afnan Hidayat (2008) yang berjudul " Hubungan antara Manajemen waktu dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis band", dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis band. Artinya semakin rendah kemampuan manajemen waktu mahasiswa aktivis band maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademiknya, begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa aktivis band maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan sebelumnya dapat diterima. Adanya hubungan negatif ditunjukkan dengan hasil analisis korelasi product moment dengan nilai $-0,535$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang diteliti oleh Anik Mufarikhah (2006) yang berjudul "Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya" dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini diperoleh angka sumbangan efektif (SE) variabel motivasi belajar terhadap variabel prokrastinasi akademik yaitu 47% ($r^2 = 0,474$). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar mempunyai pengaruh yang efektif untuk mereduksi kecenderungan mahasiswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian yang diteliti oleh Aria Agustina (2009) yang berjudul " Hubungan antara Manajemen Diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa

diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. (2) Motivasi adalah sebagai pendorong (*drive*) diri, meliputi: persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi dalam aktivitas belajar. Serta (3) perilaku, upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang menentukan aktivitas belajar.

Self Regulated learning yang tinggi akan berdampak semakin baiknya tingkah laku siswa dalam belajar, mampu menyelesaikan tugas dan masalah yang dihadapi dengan penuh keyakinan. Sebaliknya, *Self Regulated learning* yang rendah akan berdampak buruknya tingkah laku siswa dalam belajar, merasa ragu untuk mampu menyelesaikan tugas dan masalah belajarnya.

Seseorang yang mempunyai *self regulated learning* berarti seseorang mempunyai kemampuan untuk belajar secara aktif, mempunyai tujuan belajar dan gigih mencapai tujuan serta mempunyai komitmen yang tinggi terhadap tujuan belajar tersebut.

Dalam kerangka berpikir ini, peneliti ingin menganalisis hubungan antara *self regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Proses tersebut dimulai dengan menganalisa kemampuan pengelolaan diri (*self regulated learning*) yang dimiliki oleh mahasiswa. Setelah melakukan analisa terhadap kemampuan *self regulated learning* mahasiswa kemudian menganalisa perilaku prokrastinasi akademik. Setelah

