

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* yang berarti maju, ke depan, lebih menyukai dan *crastinus* yang berarti besok (Steel, 2007). Jadi, secara harfiah prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Steel akhirnya menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Prokrastinasi dikalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown & Hoizman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ghufron & Risnawita, 2014). Lebih lanjut Ghufron & Risnawita (2014) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kesulitan yang dimiliki seseorang untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Maka, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Selanjutnya terdapat definisi lain mengenai prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh Ferrari, dkk (1995), bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu Prokrastinasi sebagai setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan, dan Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada *trait* dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional, serta Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Pengertian prokrastinasi akademik juga dikemukakan oleh Solomon & Rothblum (1984) bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara konsisten dan terus terulang. Solomon & Rothblum (1984) juga menambahkan, bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang.

Selanjutnya Wolters (2003) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan kegagalan mengerjakan dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan.

Lebih lanjut Jannah & Muis (2014) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Sejalan dari beberapa pendapat di atas Tuckman (1991) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dan bahkan menghindari dari suatu tugas atau aktivitas yang sedang dihadapi yang dilakukan dibawah kendali atau secara sadar dilakukan individu tersebut.

Berdasarkan beberapa uraian definisi yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda secara sengaja dan berulang-ulang dalam mengerjakan tugas baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi sehingga dapat menghasilkan dampak buruk.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (1995) yaitu:

a. *Perceived time*

Individu yang cenderung melakukan prokrastinasi adalah individu-individu yang gagal dalam menepati *deadline*. Individu tersebut berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang.

b. *Intention-action*

Perbedaan antara keinginan dan tindakan nyata terwujud pada kegagalan individu dalam mengerjakan tugas akademik walaupun individu tersebut mempunyai keinginan dalam mengerjakannya. Hal tersebut terkait juga dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

c. *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman.

d. *Perceived ability*

Keyakinan pada kemampuan diri, walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif individu, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Ahli lain yang mengungkapkan tentang aspek prokrastinasi yaitu Tuckman (1991) berpendapat bahwa aspek prokrastinasi terdiri dari tiga aspek sebagai berikut:

- a. *A general self-description of the tendency to delay or put off doing things* (Kecenderungan untuk menunda melakukan sesuatu), merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting
- b. *A tendency to experience difficulty doing unpleasant things and, when possible, to work to avoid or circumvent the unpleasantness* (Kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan), yaitu kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.
- c. *A tendency to blame others for one's own plight* (Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaannya sendiri), yaitu kecenderungan untuk melimpahkan kesalahan pada orang lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri terkait penundaan dalam mengerjakan tugas yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengambil aspek-aspek dari prokrastinasi akademik yang disampaikan oleh Ferrari (1995) yaitu *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (1995) ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi secara sadar mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi sikap yang ditunjukkan cenderung untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas sampai tuntas jika individu tersebut sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Contoh: mahasiswa berhenti mengerjakan tugas yang sedang dikerjakannya karena mengingat batas pengumpulan masih beberapa hari lagi.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu

tugas sehingga individu tersebut menggunakan waktu dengan tidak efisien. Hal-hal seperti persiapan yang terlalu lama, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Contoh: mahasiswa sibuk mencari topik yang bagus untuk tugas, hingga tidak menyadari batas pengumpulan yang semakin mendekat.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang melakukan prokrastinasi mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan sebelumnya. Perencanaan disusun, akan tetapi ketika waktunya tiba, individu tersebut tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan dan gagal menyelesaikan tugas. Contoh: Mahasiswa menerima ajakan bermain dan mengabaikan rencananya untuk mencari referensi.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya dan memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan serta mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan tugas dan tanggung jawab tertunda bahkan terabaikan. Contoh: mahasiswa tidak mengikuti kuliah berikutnya dan memilih pergi melakukan hal yang disukainya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (1984) menuturkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu :

- a. Takut gagal (*Fear Failure*) adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai.
- b. Tidak menyukai tugas (*Aversive of the task*). Hal ini bersangkutan dengan perasaan buruk terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dimana seseorang merasa terlalu dibebani oleh tugas yang amat berlebihan, rasa tidak puas, serta tidak adanya perasaan suka ketika melaksanakan tugas yang diberikan, dengan adanya perasaan tersebut akan memudahkan seorang individu beralih pada tugas lain tanpa menyelesaikan terlebih dahulu tugas sebelumnya dengan tuntas.
- c. Faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut yaitu sifat ketergantungan pada orang lain dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan (*risk-taking*), sikap kurang tegas (*lack of assertion*), sikap memberontak, dan kesukaran dalam memilih keputusan (*difficulty making decisions*).

Adapun menurut Ghufroon & Risnawita (2014) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi disebabkan oleh 2 faktor, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik, dan kondisi psikologis dari individu.

1) Kondisi fisik individu

Faktor fisik dan kesehatan individu seseorang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, misalnya *fatigue* atau kelelahan. Seseorang yang mengalami *fatigue* atau kelelahan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang meliputi gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan.

1) Gaya pengasuhan orangtua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Seorang ibu yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial. Menurut Gufron & Risnawita (2014) regulasi diri atau Pengelolaan diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

Selanjutnya Zimmerman (1989) menyatakan bahwa regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Definisi lain mengenai regulasi diri juga dikemukakan oleh Taylor, dkk (2009), bahwa regulasi diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Taylor, dkk (2009) juga menambahkan, melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga penting untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri serta kaitanya dengan keadaan diluar diri.

Sejalan dengan itu, Zimmerman & Schunk (dalam Schunk, 2012) mengatakan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012) juga mengatakan bahwa peneliti-peneliti dari tradisi teroris yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau.

Lebih lanjut menurut Schunk & Ertmer (dalam Gufron & Risnawita, 2014) pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman dengan tiga tahap model pengelolaan. Pertama, *forethought phase* (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *performance (volitional) control phase*, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang memengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, selama *self-reflection phase* terjadi setelah performansi individu merespons pada usahanya.

Selain itu, Alwisol (2016) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Hal ini diperjelas oleh pendapat Bandura (dalam Alwisol, 2016), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Selaras dengan beberapa pendapat diatas regulasi diri menurut Wardani & Nurwardani (2019) yaitu bagaimana seseorang merencanakan, motivasi dan mengontrol terhadap motivasinya, serta menyusun atau memanfaatkan lingkungannya yang mendukung aktivitas akademiknya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur diri dalam memikirkan, merencanakan, dan bertindak untuk mencapai target atau tujuan yang hendak dicapai.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989) regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu :

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi.

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang ada dalam diri individu yang meliputi persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam melaksanakan kegiatan belajar.

c. Perilaku

Regulasi perilaku melibatkan upaya individu untuk mengatur dirinya, mengontrol perilaku, menyeleksi dan mengatur lingkungan serta memanfaatkan kondisi lingkungan.

Aspek-aspek regulasi diri lainnya juga dikemukakan oleh Taylor (2009), yang terdiri lima aspek yaitu:

a. Konsep diri yang bekerja

Konsep diri yang bekerja adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan

relevan atau sejalan dengan situasi tertentu. Konsep diri yang bekerja ini penting karena didasarkan pada konsep dari keseluruhan namun memandu perilaku sosial individu dalam situasi tertentu, dan pada saatnya akan dimodifikasi oleh apa saja yang terjadi dalam situasi tersebut.

b. Kompleksitas diri

Kompleksitas diri disini adalah jika seseorang memandang diri mereka sendiri tidak dengan melihat diri mereka dari satu sisi saja, namun dari berbagai sisi dan peran mereka.

c. Kecakapan diri dan kontrol personal

Pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda-beda. Secara umum, keyakinan seseorang untuk bisa melakukan sesuatu akan membuat seseorang mampu menyusun rencana, mengatasi masalah, dan dapat melakukan proses regulasi diri dengan baik.

d. Aktivasi dan penghindaran behavioral

Regulasi diri melibatkan keputusan yang fundamental tentang aktivitas apa saja yang akan dilakukan dan apa saja yang seharusnya dihindari.

e. Kesadaran diri

Kesadaran diri menyebabkan seseorang mengevaluasi dan memperhatikan perilakunya agar sesuai dengan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengambil aspek-aspek dari regulasi diri yang disampaikan oleh Zimmerman (1989) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman & Pons (Dalam Ghufon & Risnawita, 2014), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor-faktornya:

a. Individu (diri)

1) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam meregulasi diri.

2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.

3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam

mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Bandura (dalam Alwisol, 2016) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal yaitu :

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

1) Memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh – pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri

2) Penguatan (*Reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama; Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkahlaku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, antara lain:

1) Observasi Diri (*Self observation*) Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

2) Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*). *Judgmental process* adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

3) Reaksi Diri Afektif (*Self response*). Setelah melakukan pengamatan dan *judgment*, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadihi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa terjadi tidak muncul reaksi

afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

4. Manfaat Regulasi Diri

Menurut Zimmerman & Schunk (Kusaeri & Mulhamah, 2016) manfaat regulasi diri yaitu:

- a. Siswa akan mampu merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar.
- b. Memiliki keyakinan diri (*self efficacy*) dan memiliki kemandirian.
- c. Individu mampu menciptakan perilaku untuk memenuhi suatu tujuan atau beberapa tujuan yang diinginkan. Salah satu tujuan yang ingin dicapai mahasiswa yang bekerja adalah berhasil dalam belajar dan juga dapat memenuhi tuntutan dalam pekerjaan. Siswa yang belajar mampu menyeleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan sehingga akan terbentuklah perilaku atau kebiasaan.

C. Kerangka Berpikir

Menjalani kuliah sambil bekerja merupakan kegiatan yang tidak mudah karena harus menyesuaikan diri antara tugas sebagai mahasiswa dan peran sebagai karyawan. Bekerja diperlukan untuk memenuhi kebutuhan secara materi dan pendidikan dibutuhkan untuk membuka akses menuju peningkatan jenjang karir dimasa datang sekaligus guna menambah wawasan.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tentunya sudah mengetahui konsekuensi yang akan diterimanya salah satunya yakni pembagian waktu. Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan baik akan kesulitan dalam mengerjakan semua hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya dalam menjalani tuntutan sebagai karyawan dan mahasiswa. Ketidaksiapan mahasiswa yang bekerja dalam melaksanakan tuntutan tersebut menyebabkan tertundanya pekerjaan yang harus dikerjakan, baik itu dalam hal belajar maupun mengerjakan tugas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lumbantobing (2016) yang menjelaskan bahwa ketidaksiapan mahasiswa yang bekerja dalam melaksanakan berbagai tuntutan akhirnya menjadikan sebagian besar mahasiswa mengulur waktu dan menunda kewajiban akademisnya, sehingga mahasiswa tersebut membutuhkan waktu yang melebihi batas normal untuk menyelesaikan studinya.

Maka dari itu, mahasiswa yang bekerja membutuhkan strategi untuk menjalankan tuntutan akademiknya agar dapat mengelolah diri, merencanakan dan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas agar sesuai *deadline*. Perilaku yang dilakukan

individu tersebut disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri merupakan suatu kemampuan individu mengontrol perilaku dan tindakannya sendiri dalam upaya mencapai target dengan mengendalikan perilaku atau tindakan yang tidak sesuai dengan target tersebut.

Menyimak yang sudah dijelaskan pada aspek regulasi diri yang disampaikan Zimmerman (1989) yang pertama metakognisi merupakan suatu upaya yang dilakukan mahasiswa dalam merencanakan tujuan, mengorganisasi diri, memonitor diri serta mengevaluasi diri dengan konsisten agar mahasiswa yang bekerja dapat dengan baik membuat tujuan-tujuan yang membantu mengarahkan tingkah laku sehari-hari namun, apabila hal-hal tersebut tidak berjalan dengan baik maka akan menimbulkan *intention-action* yaitu individu tidak mampu untuk melakukan kegiatan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Contohnya mahasiswa yang bekerja rata-rata memiliki 8 jam kerja setelah itu melanjutkan kegiatan kuliah selama 4 jam, kemudian mengerjakan tugas-tugas kuliah namun, karena faktor kelelahan mahasiswa lebih memilih istirahat dibandingkan menyelesaikan tugas. Hal ini terdapat perbedaan antara rencana dan tindakan yang menyebabkan penundaan dalam mengerjakan tugas

Aspek regulasi yang kedua yaitu motivasi, pada dasarnya motivasi merupakan pendorong yang ada dalam diri mahasiswa seperti kemampuan mempersiapkan tugas selanjutnya, keinginan untuk mencoba hal baru dan dorongan untuk bersemangat dalam menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki motivasi yang rendah cenderung berorientasi menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sehingga menyebabkan *emotional distress* yaitu perasaan cemas yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dikarenakan tugas yang belum selesai. Contohnya mahasiswa yang bekerja malas mengejakan tugas karena tenaga dan pikirannya sudah terkuras untuk aktivitas pekerjaan sehingga menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan. Dampak perilaku ini yaitu pengumpulan tugas yang terlambat dan menyebabkan kecemasan akibat tekanan karena tidak dapat memenuhi *deadline* pengumpulan tugas. Selain itu individu yang memiliki motivasi yang rendah dapat memunculkan *perceived ability* yaitu keraguan terhadap kemampuan diri sehingga takut gagal dan menghindari tugas. Contohnya ketika mahasiswa yang bekerja menghabiskan banyak waktu mengkhawatirkan ketidakmampuan menyelesaikan tugas seperti perasaan ragu-ragu dalam mengerjakan tugas atau kurang percaya diri terhadap hasil yang dikerjakan maka akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga menunda tugas yang seharusnya diselesaikan dengan baik.

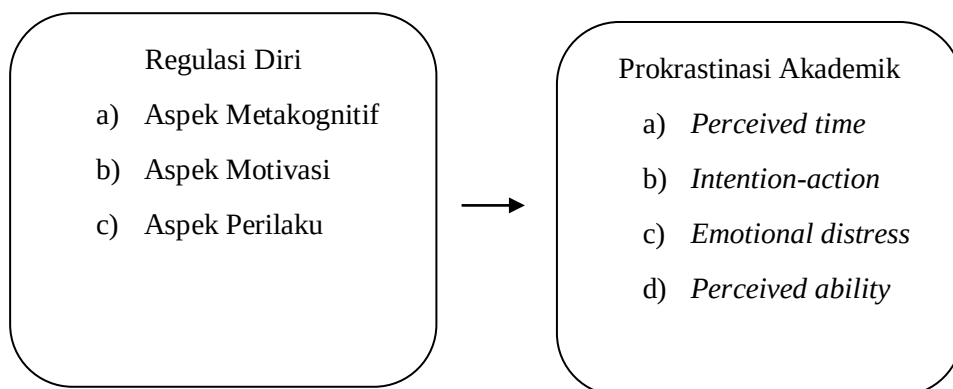
Selanjutnya aspek regulasi yang ketiga yaitu regulasi perilaku, dimana upaya mahasiswa yang bekerja dapat mengatur dan mengontrol perilaku serta mengatur dan memanfaatkan lingkungan agar dapat menyelesaikan tugas dan menciptakan

situasi yang mendukung untuk belajar, apabila hal ini tidak dapat terealisasi akan menyebabkan *perceived time* yaitu kegagalan dalam mengerjakan tugas dan ketidakmampuan memprediksi waktu sesuai dengan *deadline* yang telah ditentukan dosen. Contohnya mahasiswa yang bekerja ketika mengesampingkan tanggung jawab dalam kegiatan akademik dan memanfaatkan waktu luang dengan hal-hal yang menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang diberikan dosen maka akan kesulitan memulai mengerjakan tugas dan memenuhi batas pengumpulan tugas.

Menurut Fitriya & Lukmawati (2016) regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi. Lebih lanjut hasil penelitian oleh Fitriya & Lukmawati (2016) menunjukkan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik sangat berkorelasi. Secara ringkas, hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri seorang mahasiswa, maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya akan semakin tinggi.

Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri adalah variabel penting yang terkait dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat mengarah pada perilaku yang lebih utama sedangkan, individu yang mempunyai regulasi diri yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berikut merupakan bagan untuk menjelaskan kerangka berpikir dalam penelitian hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah “Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja”. Hubungan negatif ini memiliki arti, apabila regulasi diri tinggi, maka prokrastinasi akan rendah, sebaliknya apabila regulasi diri rendah maka prokrastinasi akan tinggi.

