**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN**

**DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Prokrastinasi Akademik**
3. **Definisi Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari dua kata, yaitu *pro* yang berarti “maju atau mendukung” dan *crastinus* yang berarti “besok” (Klein, 2007), sehingga beberapa ahli mendefisinikan prokrastinasi akademik sebagai penangguhan atau penundaan dalam mengerjakan tugas yang seharusnya dilakukan dan memilih melakukan aktivitas lain, menghabiskan waktu dengan kegiatan lain yang tidak mendukung dalam menyelesaikan tugas yang secara sadar perilaku tersebut menjadi kebiasaan buruk yang berakibat buruk bagi diri sendiri dan orang lain (Ferrari, 1991; Solomon & Rothilum, 1998; Steel, 2007; Ghufron & Rini, 2014; Akinsola, Tella & Tella, 2007; Sinaga, 2010; Green, 1982; Senecal, dkk, 2005; Ilfiandra, 2010; Millgram, 2004; Schouwenburg, 2005; Latief, 2015).

Beberapa ahli lainnya mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku pengabaian pada tugas yang diberikan dan menyebabkan perasaan tidak nyaman terhadap tugas yang diberikan, perasaan takut akan gagal saat mengerjakan tugas dengan sengaja, dan perasaan sengaja untuk menunda atau mengulur waktu pengerjaan tugas dengan berbagai alasan dengan pembenaran berulang-ulang untuk meyakinkan diri bahwa perilaku tersebut benar sebagai penghindaran kesalahan atas perilaku tersebut (Tondok, 2008; Setiani, 2018; Yong, 2010; Wulandari, 2006; Septisnita & Tjalla, 2010).

Sebagian yang lain mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai keinginan pengerjaan tugas dengan menunggu waktu yang tepat untuk mengerjakan, namun individu tidak memedulikan akan batas waktu yang diberikan, dengan sengaja mengulur waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk mengerjakan tugas yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas, dan menggunakan waktu kosong tersebut dengan hal-hal yang tidak penting dan tidak memiliki tujuan jelas (Homby, 2000; Burkan & Yuen, 2008; Senecal, 2005; Febriantia, 2009; Kartika, 2008; Rizki, 2009; Elis & Knaus, 1977; Boice, 2009).

Berdasarkan beberapa paparan definisi yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pekerjaan atau tugas, dengan alih-alih adanya ketakutan akan tugas yang diberikan, dan menunggu waktu yang tepat untuk mengerjakan tanpa memedulikan batas waktu atau *deadline* yang telah diberikan, serta mengerjakan pekerjaan atau lain yang tidak penting atau tidak memiliki tujuan yang jelas.

1. **Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai perilaku penundaan pada tugas hingga mendekati *deadline*, prokrastinasi akademik dapat diamati pada perilaku-perilaku yang dijelaskan dalam aspek-aspek yang dijelaskan sebagai berikut:

1. *Perceived time*, seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi pada tugas dan gagal menepati *deadline*. Seseorang yang berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang.
2. *Intention-action* (celah antara keinginan dan tindakan), adanya perbedaan antara keinginan dengan tindakan akan mengerjakan tugas yang seharusnya dilakukan tetapi pada *action* atau eksekusi tidakan pengerjaan tugas tidak dilakukan. Prokrastinator atau individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan *deadline,* dan tidak mampu melakukan rencana-rencana kegiatan yang seharusnya dilakukan untuk menyelesaikan tugas.
3. *Emotional distress*, munculnya perasaan tidak nyaman karena melakukan penundaan tugas yang dilakukan, sehingga menimbulkan kecemasan pada diri individu.
4. *Perceived ability*, adalah penyebutan untuk keyakinan terhadap kemampuan diri pada individu. Prokrastinasi akademik sendiri tidak berhubungan langsung dengan kemampuan kognitif individu, namun keraguan pada kemampuan diri apakah dapat mengerjakan tugas yang diberikan menyebabkan individu melakukan penundaan atau prokrastinasi yang akhirnya tugas menjadi terbengkalai dan tidak segera untuk dikerjakan hingga mendekati *deadline.*

Salah satu ahli pengembang alat ukur prokratsinasi, yaitu Tuckman (1991) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dilihat dari tiga aspek:

1. Perilaku membuang-buang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran individu mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dalam melakukan ataupun menyelesaikan suatu tugas. Indikator atau perilaku yang tampak adalah adanya penundaan mengerjakan tugas yang seharusnya dapat digunakan untuk mengerjakan, namun individu memilih untuk melakukan hal lain yang tidak mendukung pada penyelesaian tugas.
2. *Task avoidance* (penghindaran tugas yang diberikan), aspek ini merujuk kepada kecenderungan individu yang mudah menyerah ketika menemui tugas yang dirasa sulit atau belum pernah dikerjakan dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh. Perilaku yang tampak pada aspek tersebut pada individu adalah cepatnya individu menyerah ketika menemui tugas yang dianggap sulit, tanpa mencari tahu bagaimana pengerjaan yang efektif baik dari teman atau kerabat, atau pun media lainnya.
3. *Blaming others* (menyalahkan orang lain), aspek yang berfokus pada perilaku kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab dari diri individu dan memilih menyalahkan orang lain atau lingkungan. Perilaku yang dapat diamati pada individu dalam mengerjakan tugas yang belum selesai apabila telah mendekati *deadline* maupun tenggat waktu sudah melewati *deadline* yang telah ditentukan dengan menyalahkan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrasitinasi akademik memiliki banyak aspek yang dikemukakan oleh beberapa, yaitu *perceived time, intention-ection, emotional distress,* dan *perceived ability.* Peneliti memilih menggunakan teori yang dikemukakan oleh Ferrari dikarenakan aspek dan indikator yang tersebut yang paling sesuai dan mengambarkan kondisi subjek pada penelitian ini, yaitu untuk mengungkap perilaku subjek dalam melakukan prokrastinasi akademik pada saat menyelesaikan tugas.

1. **Indikator Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1995) bahwa perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dilihat pada indikator yang dapat diukur dan diamati. Indikator-indikator prokrastinasi akademik digambarkan pada aspek-aspek yang telah disebutkan dan dijelaskan secara rinci pada perilaku-perilaku , di antaranya sebagai berikut:

1. *Perceived time*, yaitu ditunjukkan dengan kegagalan dalam menyelesaikan tugas, dan gagal dalam memprediksi waktu penyelesaian tugas.
2. *Intention Action*, yaitu ditunjukkan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan rencana yang dibuat dengan hasil akhir yang diharapkan.
3. *Emotional distress*, yaitu ditunjukkan denggan adanya perasaan tidak nyaman karena telah menunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya dikerjakan.
4. *Perceived ability*, yaitu ditunjukkan dari ketakutan individu pada kegagalan dalam mengerjakan tugas karena menganggap diri tidak mampu, dan adanya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri.
5. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seseorang tidak terjadi dengan sendirinya, namun juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Ghufron & Risnawita (2017) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor yang berasal dari individu sendiri (internal) dan faktor dari luar atau lingkungan (eksternal).

1. Faktor internal dibagi menjadi dua, yaitu fisiologis dan psikologis.
2. Faktor fisiologis, faktor yang berkaitan dengan kondisi fisik atau kesehatan dari indivudu.
3. Kondisi psikologis, faktor yang berkaitan dengan kepribadian yang meliputi persepsi dan *mood* individu.
4. Faktor eksternal atau dari lingkungan dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua yang memiliki gaya otoriter dan kondisi lingkungan yang acuh pada diri individu.

Pendapat lain disampaikan oleh Carton (1999) yang mengungkapkan bahwa kualitas individu memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Kualitas internal tersebut adalah rendahnya kontrol diri (*self control*), kesadaran diri (*self conscious*), penghargaan diri (*self esteem*), keyakinan diri (*self efficacy*) dan kecemasan sosial.

Larson (1991) mengemukakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi tiga macam, di antaranya :

1. Karakteristik tugas. Individu yang mempersepsikan tugas yang menyenangkan atau tugas yang menyulitkan atau membosankan akan mempengaruhi individu dalam kesegeraan dalam mengerjakan tugas atau tidak.
2. Faktor kepribadian *procrastinator.* Individu yang memiliki kepribadian dengan motivasi yang tinggi akan cenderung untuk menjadikan individu lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas atau melakukan penundaan pada tugas yang diberikan, kepercayaan diri yang rendah akan menjadikan individu cenderung menunda tugas karena merasa tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan.
3. Pengaruh faktor situasional. Lingkungan yang tidak mendukung individu untuk mengerjakan tugas akan cenderung membuat individu menunda tugas atau pekerjaan yang diberikan.

Hal lain disampaikan oleh Bernard (1991) bahwa terdapat sepuluh wilayah magnetis atau penyebab individu melakukan prokrastinasi :

1. *Anxiety*, yang berarti kecemasan yang menjadi penururnan semangat dari individu yang akhirnya menjadi semakin cemas, dan melakukan penundaan pada tugas yang diberikan.
2. *Self-depreciation*, diartikan sebagai pencelaan diri sendiri atas diri yang siap untuk disalahkan dan perasaan rendah diri ketika terjadi kesalahan pada diri ataupun tanggung jawab yang seharusnya dapat diselesaikan, sehingga mempercayai bahwa dirinya tidak memiliki masa depan yang cerah.
3. *Low discomfort tolerance,* adalah rendahnya toleransi terhadap kenyamanan atau adanya rasa kesulitan dalam menoleransi rasa kecemasan dan frustasi, yang akhirnya mengalihkan diri pada tugas-tugas yang membuat diri tidak nyaman.
4. *Pleasure seeking,* individu mencari kenyaman dan kesenangan untuk melepaskan perasaan yang tidak nyaman, sehingga lebih memilih untuk mencari kesenangan agar mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan.
5. *Time disorganization,* individu yang sulit mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan, sehingga kesulitan dalam menentukan prioritas tugas apa yang harus dikerjakan dahulu dan akhirnya memilih untuk menunda pekerjaan tersebut.
6. *Environmental* *disorganization*, lingkungan yang tidak dapat mendukung individu dalam mengerjakan tugas, dapat dengan bentuk interupsi dari orang lain yang membuat individu tidak dapat menemukan kenyaman dalam memulai mengerjakan tugas dengan baik, dan memilih menunda.
7. *Poor task approach,* individu yang belum siap atau memahami dari tugas yang diberikan sehingga cenderung untuk memilih mengerjakan hal lain karena ketidaktahuan diri dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
8. *Lack of assertion*, kurangnya ketegasan individu dalam mengelola lingkungan atau kegiatan yang tidak mendukung dalam menyelesaikan pekerjaan yang harus dikerjakan.
9. *Hostility with others*, pada kasus tertentu penundaan merupakan respon dari individu yang melakukan penolakan atau menentang tugas yang diberikan oleh orang-orang tertentu yang memberikan tugas.
10. *Stress and fatig*ue, individu yang merasa tertekan dan kelelahan dari tuntutan negatif dalam menyelesaikan masalah atau tugas yang diberikan diiringi dari permasalahan hidup (gaya hidup) yang semakin membuat individu tidak semangat dan menunda tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan.

Faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, antara lain:

1. *Problem Time Management*

Ferrari (1995), mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), yaitu penetapan kebutuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (*goal setting*), merencanakan (*planning*) tugas yang perlu diprioritaskan. Permasalahan dalam pengaturan waktu merupakan yang paling sering menjadi penyebab individu melakukan penundaan. Ferrari (1995) menambahkan bahwa kemampuan dalam mengestimasi waktu yang buruk adalah perilaku yang sengaja dilakukan agar tugas yang diberikan tidak segera diselesaikan.

1. Penetapan Prioritas

Menetapkan prioritas merupakan hal penting agar individu dapat dengan runtut atau tahu apa saja hal-hal atau tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Mengingat tugas-tugas harus disusun sesuai dengan tenggat waktu untuk segera diselesaikan dan sesuai dengan kepentingannya. Individu perlu untuk memperhatikan dalam mengatur mana kegiatan-kegiatan yang harus diselesaikan dulu, agar kegiatan lain yang tidak perlu dalam menyelesaikan tugas dapat dihindarkan.

1. Karakteristik Tugas

Karakter pada tugas atau sifat dari tugas yang diberikan apabila terlalu sulit, akan membuat mahasiswa atau individu lebih memilih untuk menunda tugas. Hal ini juga dipengaruhi motivasi intrinsik maupun ekstrinsik dari individu itu sendiri.

1. Karakter Individu

Karakter individu yang dimaksud adalah adanya pemikiran atau persepsi individu pada diri sendiri, seperti kurangnya rasa percaya diri atau munculnya pemikiran irasional yang membuat individu lebih memilih untuk menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan dikarenakan adanya rasa ketakutan melakukan kesalahan.

Paparan di atas merupakan penjelasan apa saja faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari beberapa ahli, yaitu ada empat faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di antaranya *problem time management,* penetapan prioritas, karakteristik tugas, dan karakter individu.

1. ***Self-regulated Learning***
2. **Definisi *Self-regulated Learning***

Bandura (1986) mendefinisikan *self-regulated learning* adalah pengelolaan yang dilakukan individu dimana individu tersebut dapat mengendalikan kegiatan belajarnya agar lebih teratur, dapat mengelola lingkungannya, dan mampu memonitor motivasi agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik, serta dapat mengambil keputusan yang tepat dalam proses belajar. Pendapat dari ahli lain, yaitu Zimmerman (1986) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan individu dapat secara aktif mengelola proses belajar untuk dirinya sendiri, mulai dari secara metakognisi, semangat dan pembiasaan. Secara metakognisi, individu dapat meregulasi diri dan merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mampu mengevaluasi diri selama proses belajar. Secara semangat atau motivasi, individu memiliki kemauan dan keyakinan diri dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Selain itu, pada pembiasaan atau *behavior,* individu mampu menata keadaan lingkungan belajar agar lebih mendukung proses belajar lebih optimal dalam belajar.

Santrock (2008) *self-regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar adalah mengelola diri untuk dapat mengendalikan diri dan belajar mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku yang mendukung proses belajar. Pendapat ahli lainnya, Zimmerman (1986) bahwa *self-regulated learning* adalah pengelolaan yang berkaitan dengan bagaimana diri mampu membangkitan kognisi, afeksi serta tindakan dapat sesuai dengan apa yang direncanakan dan mengevaluasi *feedback*  yang sesuai pada pencapaian yang telah direncanakan. Corno & Mandinach (1983), mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai usaha individu dalam beraktivitas khususnya belajar, dengan melibatkan proses metakognisi yang mencakup perencanaan dan pemantauan, serta afeksi pada diri individu. Hal senada juga dikemukakan oleh Butler, dkk (1995), yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan usaha aktif dari individu dalam mencapai tujuan, dengan merencanakan aktivitas belajarnya dan melibatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku.

Berdasarkan penjelasan di atas tentang definisi *self-regulated learning* dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu usaha individu untuk dapat mengelola secara sistematis dalam memfokuskan pikiran, merencanakan perasaan, dan mengontrol perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

1. **Aspek-aspek *Self-regulated learning***

Sleight (1997) terdapat beberapa aspek *self-regulated learning* pada perilaku individu, di antaranya:

1. Motivasi

Motivasi merupakan faktor penting yang ada pada individu agar dapat mengarahkan dan membantu dirinya dalam mengorganisir aktivitas belajar agar lebih maksimal dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Perilaku yang tampak dari individu adalah perilaku yang tampak mengarah pada keinginan untuk mengorganisir apa saja aktivitas-aktivitas yang dibutuhkan agar belajar atau pengerjaan tugas tidak terganggu.

1. Metakognisi

Kemampuan individu untuk memahami apa yang dibutuhkan dalam menghadapi suatu situasi saat belajar. Indikator dari aspek metakognisi dapat teramati dari perilaku individu yang dapat memilih mana perlu dilakukan dan mana kegiatan yang tidak perlu dilakukan.

1. *Efistemic Beliefs*

Keyakinan individu tentang ilmu dan pengetahuan. Dijelaskan pula pada artikel *Oxford Bibligraphies*, ahli Kienhues (2015) menjelaskan bahwa *efistemic beliefs* adalah konstruksi yang sedikit kompleks yang merujuk pada keyakinan individu tentang sifat pengetahuan manusia, seperti kepastian dan bagaimana konsep berpikirnya tentang kriteria dalam memproses pengetahuan yang ingin dipahami. Dalam *self-regulated learning* perilaku ini terlihat pada perilaku individu dalam mempercayakan aktivitasnya pada jadwal atau rencana yang telah disusun.

1. Stategi belajar

Strategi belajar ini merupakan aktivitas mental dalam usaha mengelola dan mengorganisir aktivitas belajar individu agar lebih efisien. Perilaku individu yang tampak adalah kemampuan individu dalam mengelola aktivitas diri baik untuk kesehatan psikis dan fisiknya, dan lebih maksimal dalam membuat perencanaan belajar dan pengerjaan tugas agar lebih maksimal.

1. Pengetahuan yang dimiliiki.

Pengetahuan yang dimiliki individu pada lingkungan belajar yang dapat membantu pemahaman pengetahuan baru dalam rencana melancarkan aktivitas belajar dan pengerjaan tugas. Perilaku yang dapat dilihat dari aspek ini adalah individu dapat mengetahui manakah lingkungan yang nyaman dan tepat dalam membantunya memahami materi dan tugas yang diberikan.

Schunk (1989) dan Zimmerman (2000), mengemukakan bahwa *self-regulated learning* mencakup tiga aspek, yaitu:

1. Metakognisi

Zimmerman (2000), menyatakan bahwa metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor (pengawasan) dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Perilaku yang tampak pada duru individu adalah mampu merencanakan strategi untuk mengerjakan tugas, mengatur diri untuk mengerjakan tugas, dan mengevaluasi aktivitas-aktivitas yang telah dilakukan.

1. Motivasi

Zimmerman (2000) dan Schunk (1989), motivasi dalam *self-regulated learning* merupakan suatu stimulus atau pendorong pada diri individu yang meliputi persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi yang dimiliki dalam melaksanakan kegiatan belajar. Individu yang memiliki motivasi dalam *self-regulated learning* yang baik dapat dilihat dari rasa ingin tahu yang tinggi pada tugas yang diberikan.

1. Perilaku

Perilaku merupakan upaya atau perilaku aktif individu dalam mengatur dirinya, memanfaatkan dan mampu menyeleksi lingkungan yang dapat membantu aktivitas belajar agar berjalan dengan maksimal (Zimmerman dkk, 1998).

Ketiga aspek dari *self-regulated learning* di atas apabila digunakan secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi, akan menunjang kemampuan dalam pengelolaan diri dalam aktivitas belajar yang optimal.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menggunakan aspek *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Schunk (1989) dan Zimmerman (2000) yang mencakup tiga aspek yaitu, metakognisi, motivasi dan perilaku.

1. **Indikator *Self-regulated Learning***

Schunk (1989) dan Zimmerman (2000) bahwa kemampuan individu dalam merencanakan strategi, dengan mengatur diri, serta mengevaluasi aktivitas belajar untuk mencpai tujuan yang diinginkan digambarkan pada aspek-aspek yang telah disebutkan dan dijelaskan secara rinci pada perilaku-perilaku , di antaranya sebagai berikut:

1. Metakognisi, yaitu ditunjukkan dengan perencanaan strategi untuk mengerjakan tugas, mengatur diri untuk mengerjakan tugas, dan megevaluasi aktivitas-aktivitas yang telah dilakukan.
2. Motivasi, yaitu ditunjukkan dengan rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk mencoba hal baru, adanya dorongan di dalam diri untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas, dan mampu menyeleksi lingkungan belajar untuk memudahkan penyelesaian tugas.
3. Perilaku, yaitu ditunjukkan dengan individu mampu memanfaatkan lingkungan untuk penyelesaian tugas, dan mendukung dalam menciptakan situasi yang mendukung aktivitas.
4. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-regulated Learning***

Stone (2000), Schunk & Swartz (1993) *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan (*goal*). *Self efficacy* mengacu pada kepercayaan individu pada kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan keterampilan pada tingkat tertentu. Motivasi menurut Bandura (1977) merupakan sesuatu yang menggerakkan individu pada tujuan yang ingin dicapai, dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakannya yang telah direncanakan dan adanya keyakinan diri untuk melakukannya. Tujuan merupakan dasar yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajarnya apakah sudah sesuai dengan yang ingin dicapai atau belum.

Ketiga faktor di atas, yakni tujuan, motivasi dan *self-efficacy* saling berhubungan dengan *self-regulated learning*. *Self efficacy* merefleksikan kepercayaan akan kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas, yang akan mempengaruhi tujuan (apakah orientasi pada tujuan belajar atau kinerja). Selanjutnya *self-efficacy* yang tinggi, akan lebih memotivasi individu untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga individu dapat mengerjakan tugas akhir dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi *self-regulated* *learning*, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tugas akhirnya.

Terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang mempengaruhi *self-regulated learning*, sebagai berikut: Faktor Eksternal, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, di antaranya:

1. Faktor lingkungan. Menurut Zimmerman & Pons (1986) teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia.
2. Faktor penguatan (*reinforcement*). Zimmerman & Pons (1986) berpendapat bahwa memberikan hadiah intrinsik pada individu tidak selalu memberikan kepuasan, melainkan hadiah secara tersirat seperti pujian dan penghormatan pada diri individu dan pemberian perhatian dari lingkungan dapat memberikan penguatan pada perilaku *self-regulated learning* yang lebih baik.

Faktor Internal adalah pengelolaan dalam diri yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* di antarnya sebagai berikut:

1. Individu (diri sendiri), yang dimaksud ialah faktor yang berasal dari diri individu sendiri. Zimmerman & Pons (1986) faktor individu meliputi pengetahuan, dan semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan; tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu; tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.
2. Perilaku, Zimmerman & Pons (1986) menjelaskan bahwa perilaku adalah mengacu pada 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.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulakan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning,* yaitu keyakinan, motivasi dan tujuan.

1. **Konformitas**
2. **Definisi Konformitas**

Beberapa ahli mendefinisikan konformitas sebagai perilaku untuk menyamakan dengan orang lain yang didorong oleh keinginan sendiri maupun di luar individu atau lingkungan, serta tekanan yang dirasakan individu untuk menyesuaikan terhadap aturan-aturan, tuntutan, bersedia menerima nilai-nilai kehidupan orang lain yang berbeda, karakteristik yang berbeda dan tidak menentang norma yang ditetapkan kelompok yang memiliki pengaruh kuat bagi individu untuk melakukan sesuatu itu baik ataupun buruk (Baron & Byrne, 2005; Siagian, 1995; Sunaria, 2006; Kartono dan Gulo, 2000; Nurdjayadi, 2001; Bark, 1993; Wiggins, 1997).

Tokoh lain berpendapat bahwa konformitas adalah kecenderungan individu melakukan perubahan perilaku agar sesuai dengan kondisi tertentu pada lingkungan, yang dipengaruhi oleh kelompok dan intervensi sosial serta standar kelompok yang diikuti untuk merubah persepsi, opini dan perilaku agar sesuai dengan perilaku yang ada di dalam kelompok (David & Frank, 2003; Rushut, 2008; Brehan & Kassin, 2013; Taylor, dkk, 2009; Franzoni, 2009).

Pendapat lainnya menjelaskan bahwa konformitas adalah perilaku atau sikap penyesuaian yang dilakukan individu agar dapat diterima oleh kelompok dan lingkungannya baik secara langsung yang merupakan suatu norma tertulis atau tidak pada kelompok, sehingga individu mulai untuk merubah sikap dan perilakunya untuk sama dengan kelompoknya, mulai dari cara dalam berperilaku, berjalan, berbicara, dan berpakaian (Sears, 2009; Myers, 2002; Taylor, 2012; Sears, Freedman & Peplan, 1985).

Berdasarkan penjabaran beberapa definisi dari para ahli dapat disimpulkan bahwa definisi dari konformitas adalah perubahan persepsi,opini, dan perilaku berdasarkan informasi yang diberikan kelompok dan dilakukan sebagai bentuk penyesuaian terhadap aturan karena adanya tekanan baik yang nyata maupun dibayangkan dengan tujuan agar dapat diterima menjadi bagian dari lingkungan atau kelompok tersebut.

1. **Aspek-aspek Konformitas**

Taylor, dkk (2009) mengatakan membagi aspek konformitas menjadi lima aspek, yaitu :

1. Peniruan, keinginan individu untuk sama dengan orang lain baik secara terbuka maupun tekanan dari lingkungan (nyata atau dibayangkan) menyebabkan konformitas. Perilaku yang tampak dari aspek peniruan adalah adanya keinginan untuk meniru perilaku atau sikap orang lain, dan juga meniru sikap atau pemikiran orang lain pada dirinya.
2. Penyesuaian, keinginan individu agar dapat diterima oleh lingkungan. Individu biasanya melakukan penyesuaian pada norma yang ada pada kelompok, seperti mampu beradaptasi dengan lingkungan dan juga mampu menyesuaikan diri agar diterima oleh kelompok yang diikuti.
3. Kepercayaan, semakin besar keyakinan individu dari informasi yang benar dari orang lain, maka semakin meningkatkan ketepatan informasi yang memiliki konformiti atau mengikuti perilaku dari orang lain atau lingkungannya. Perilaku yang dapat diamati dari individu dalam kepercayaan adalah adanya keyakinan bahwa orang lain lebih baik sehingga layak untuk diikuti baik pemikiran maupun perilakunya, dan keyakinan bahwa pendapat atau informasi dari orang lain dalam kelompok layak diikuti.
4. Kesepakatan, sesuatu yang menjadi keputusan bersama dan menjadikannya kekuatan sosial yang mampu menimbulkan konformitas, seperti perilaku yang dilakukan individu sebagian besar dipengaruhi oleh kelompok, terdapat kesepakatan mutlak pada kelompok, dan juga merasa bahwa norma-norma sosial yang berlaku dalam kelompok adalah nilai mutlak yang harus diikuti.
5. Ketaatan, respon yang timbul sebagai akibat dari kesetiaan atau ketertundukan individu atas otoritas tertentu, sehingga otoritas dapat membuat individu menjadi konformiti atau mengikuti hal-hal yang disampaikan baik oleh anggota kelompok atau lingkungannya, seperti ketaatan pada otoritas yang lebih tinggi, memiliki sikap solidaritas yang tinggi, dan juga rasa ketaatan pada kelompok.

Aspek-aspek konformitas menurut Sears, dkk (1994) adalah sebagai berikut :

1. Perilaku, menjelaskan bawa bila individu dihadapkan pada pendapat yang telah disepakati oleh anggota-anggota lainnya, tekanan yang dihasilkan oleh pihak mayoritas akan mampu menimbulkan konformitas, seperti adanya keterikatan pada kelompok, harus menaati peraturan atau kesepakatan yang berlaku dalam kelompok.
2. Penampilan, individu yang tidak mau mengikuti apa yang berlaku dalam kelompok akan menanggung resiko mengalami akibat yang tidak menyenangkan. Peningkatan konformitas ini terjadi karena anggotanya enggan disebut sebagai individu menyimpang atau terkucil, seperti adanya hukuman apabila melakukan hal yang dilarang dalam kelompok, tidak bertegur sapa atau diajak berbicara dari anggota kelompok ketika melakukan pelanggaran atas perintah dari pemimpin kelompok.
3. Pandangan, individu akan mulai mempertanyakan pandangan individu lain tentang dirinya, sehingga individu tersebut harus mempunyai ciri khas sendiri baik dari pandangan maupun perilaku. Dapat kita lihat dari adanya perilaku yang sama sesama anggota pada suatu hal mengenai kebijakan atau suatu hal, misalnya terkait dari menunda pekerjaan, apabila ada anggota yang mengerjakan tugas atau pekerjaan tepat waktu dapat ditegur dan mendapat hukuman antar sesama anggota kelompok.

Adapun perkembangan mengenai aspek-aspek konformitas dikemukakan oleh Baron & Byrne (2005) menyatakan terdapat dua aspek dasar pembentukan konformitas, yaitu :

1. Pengaruh Normatif, merupakan penyesuaian diri dengan keinginan atau harapan orang lain untuk mendapatkan penerimaan. Baron & Byrne (2005) menambahkan bahwa dalam pengaruh ini individu berusaha untuk mematuhi standar norma yang ada di dalam kelompok. Apabila norma dilanggar, maka efeknya adalah penolakan maupun pengasingan oleh kelompok pada individu. Hal ini sama dengan perilaku yang sama dianalisis dari pendapat ahli sebelumnya dimana individu tidak dapat menyesuaikan diri pada kesepakatan kelompok, seperti apabila dalam satu kelompok sudah sepakat tidak mengerjakan sesuatu maka harus dipatuhi oleh semua anggota, apabila ada yang melanggar maka akan dikucilkan oleh anggota lainnya.
2. Pengaruh Informasional, merupakan penyesuaian individu ataupun keingin individu untuk memiliki pemikiran yang sama sebagai akibat dari adanya pengaruh menerima pendapat maupun asumsi pemikiran kelompok dan beranggapan bahwa informasi dari kelompok lebih kaya daripada informasi milik pribadi, misalnya informasi yang didapatkan dirasa kurang valid atau terpercaya sehingga informasi yang didapatkan dari kelompok lebih kredibel.

Berdasarkan penjabaran beberapa pendapat tokoh di atas, peneliti merujuk pada pendapat dari Taylor (2009) yang membagi konformitas menjadi lima aspek, yaitu peniruan, penyesuaian, kepercayaan, kesepakatan dan ketaatan. Aspek-aspek tersebut peneliti pilih karena yang paling sesuai dan menggambarkan kondisi subjek saat ini ketika menggambarkan konformitas dan perilaku prososial sebagai variabel tetap yang peneliti teliti.

1. **Indikator Konformitas**

Taylor (2009) konformitas adalah upaya individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan digambarkan pada aspek-aspek yang telah disebutkan dan dijelaskan secara rinci pada perilaku-perilaku , di antaranya sebagai berikut:

1. Peniruan, yang ditunjukkan pada keinginan individu untuk meniru perilaku atau sikap orang lain, dan meniru pemikiran orang lain.
2. Penyesuaian, yang ditunjukkan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan, dan menyesuaikan diri agar dapat diterima oleh kelompok.
3. Kepercayaan, yang ditunjukkan pada keyakinan individu bahwa orang lain layak diikuti, dan keyakinan bahwa pendapat atau informasi yang didapat dari orang lain dalam kelompok layak untuk diikuti.
4. Kesepakatan, yang ditunjukkan pada adanya perilaku individu yang dipengaruhi oleh kelompok, sepakat terhadap kelompok, dan merasa ahwa norma-norma sosial yang ada di sekitar adalah suatu nilai mutlak yang harus diikuti.
5. Ketaatan, yang ditunjukkan pada adanya ketaatan pada otoritas, memiliki sikap solidaritas yang tinggi, dan ketaatan pada kelompok.
6. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konformitas**

Baron & Byrne (2005), faktor yang mempengaruhi konformitas, di antaranya :

1. Kohesivitas, derajat ketertarikan yang dirasakan individu terhadap suatu kelompok, ketika seseorang suka dan mengagumi suatu kelompok, maka tekanan untuk melakukan konformitas akan semakin tinggi.
2. Ukuran kelompok, konformitas cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya ukuran kelompok, semakin besar ukuran suatu kelompok, maka semakin besar pula kecenderngan seseorang untuk ikut serta dalam kelompok tersebut.
3. Norma sosial deskriptif dan injungtif, norma yang mendeskripsikan apa yang sebagian besar orang lakukan pada situasi tertentu dan perilaku apa yang harusnya dilakukan pada suatiasi tertentu.

Selanjutnya Baron & Byrne (2005) menambahkan bahwa dasar dari konformitas adalah :

1. Keinginan untuk disukai dan takut adanya penolakan dari lingkungan. Upaya disukai oleh orang lain dengan cara tampil semirip mungkin dengan golongan ata ulingkungan orang tersebut. Disukai dan diterima orang lain akan membentu seseorang untuk mendapatkan persetujuan dari lingkungan. Sumber konformitas itu disebut pengaruh sosial normatif.
2. Keinginan untuk merasa benar, apa yang diketahui dan dilakukan diharapkan terjadi kebenarannya secara sosial, keinginan merasa benar dan selaras dengan kelompok yang perlu mendengar pendapat dari orang lain. Sumber onformitas ini disebut dengan pengaruh sosial informasional.
3. Membenarkan konformitas, menganggap penilaian kelompok lebih besar dari pada penilaian pribadi sendiri dan dalam situasi seperti terjadi perubahan persepsi untuk mengikuti kelompok.

Konformitas muncul ketika individu mengikuti perilaku atau sikap orang lain, dikarenakan oleh tekanan orang lain, baik yang nata maupun yang dibayangkan. Menurut Sears (2004), menyebutkan terdapat empat faktor yang mempengaruhi konformitas, antara lain rasa takut terhadap celaan sosial, rasa takut terhadap penyimpangan, kekompakan kelompok, ketertarikan pada penilaian bebas.

Sarwono (1999) mengemukakan faktor yang mempengaruhi konformitas adalah kohesi kelompok dan suara bulat. Monks, dkk (1995) menambahkan faktor yang mempengaruhi konformitas adalah usia anggota. Pada usia tertentu individu lebih cenderung melakukan konformitas, pada usia remaja yaitu usia 12-18 tahun.

Berdasarkan uraian di atas ada banyak faktor-faktor yang mempengaruhi konformitas adalah kosehivitas, yaitu ketertarikan individu terhadap perilaku individu atau kelompok tertentu; banyaknya massa yang ada dalam suatu kelompok atau lingkungannya; penilaian pribadi yang ingin dinilai benar oleh lingkungan; dan norma yang mempengaruhi seseorang untuk bersikap dan bagaimana berperilaku di lingkungan.

1. **Kerangka Pemikiran**

Individu melakukan perilaku peniruan di mana keinginan individu untuk sama dengan orang lain yang ada dalam lingkungannya. Hal tersebut memang menjadi lumrah karena individu ingin berada di dalam kelompok agar dianggap menjadi kelompok tersebut. Sikap yang termasuk dalam peniruan terdapat dalam konformitas mulai dari keinginan untuk meniru perilaku atau sikap orang lain, serta meniru sikap atau pemikiran orang lain yang dianggap patut atau layak untuk diikuti.

Keinginan untuk mengikuti sikap, perilaku dan pemikiran menjadikan individu akan merencanakan strategi dalam bertahan pada kelompok tersebut. Kehidupan kampus yang tentu saja tidak jauh pada tugas yang cukup untuk menguras tenaga dan waktu. Maka dari itu, individu membutuhkan untuk mengatur diri agar dapat mengatur waktu dalam mengerjakan tugas, merenanakan juga apa saja strategi yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas agar dapat sesuai *deadline*. Perilaku yang dilakukan indvidu tersebut disebut dengan *self-regulataed learning. Self-regulated learning* merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur dan merencanakan agar tugas dan proses belajar dapat berjalan dengan baik. Selain perencanaan, megorganisir, dan memonitor, serta membutuhkan evaluasi yang konsisten agar individu dapat dengan baik dalam mengatur diri, namun apabila hal-hal yang menyangkut dalam mengatur diri tidak dapat berjalan dengan baik, akan menimbulkan *intention-action*, yaitu keadaan di mana individu tidak mampu untuk melakukan kegiatan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Penyesuaian dari perilaku yang diharapkan dan kenyataan menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi atau penundaan dalam mengerjakan tugas, dan menyebabkan tugas tidak dapat diselesaikan sesuai dengan *deadline.*

Individu membutuhkan untuk mengorganisasi diri, agar tugas dan pembelajaran yang seharusnya dapat dilakukan dengan baik, sehingga tugas yang diberikan mampu diselesaikan sebagaimana mestinya. *Deadline* yang sudah mendekati menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Salah dalam memprediksi waktu yang telah diatur dalam tenggat pengumpulan tugas, menjadikan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Evaluasi yang jarang dilakukan oleh individu sendiri menjadikan *management* diri atau mengatur diri untuk mengerjakan tugas menjadi kesulitan dan akhirnya tugas menjadi tidak segera dikerjakan.

Seiring berjalannya waktu mahasiswa akan beradaptasi pada lingkungan, dan mulai menyesuaikan diri agar mulai diterima oleh lingkungannya baik dalam pertemanan dengan sesama mahasiswa, dosen dan juga lingkungan kampus lainnya, seperti perpustakaan dalam mencari referensi untuk mengerjakan tugas, sehingga mahasiswa mulai untuk merencanakan waktu kapan mengerjakan tugas, istirahat, makan, ataupun bersosialisasi bersama teman-temannya. Penyesuaian yang dilakukan mahasiswa menyebabkan konformitas yaitu upaya individu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau kelompok, tidak hanya mengarahkan pada hal positif terutama dalam mengerjakan tugas, tidak luput juga konformitas yang mengarah pada perilaku atau tindakan negatif yang menyebabkan perilaku dalam *self-regulated learning*, yaitu pada indikator perilaku, di mana individu yang dapat mengorganisir diri yang baik, mulai dari waktu, diri, dan juga keadaan serta suasana sekitar untuk memanfaatkan lingkungan agar dapat menyelesaian tugas dan menciptakan situasi yang mendukung tidak dapat terealisasi, dan menyebabkan kegagalan dalam mengerjakan tugas dan memprediksi waktu agar dapat mengumpulkan tugas sesuai dengan *deadline*.

Kepercayaan yang ditanamkan individu pada suatu kelompok yang diikutinya, menjadi suatu kelompok itu atau individu yang dominan pada kelompok tersebut baik dalam sikap maupun perilaku dan pemikiran menjadi keyakinan bahwa semuanya layak untuk diikuti dan infomasi yang didapatkan dari kelompok tersebut layak menjadi acuan dalam bertindak dan menjadikan tindakan yang meskipun itu berdampak buruk seperti halnya prokrastinasi akadmeik yang banyak dilakukan oleh mahasiswa saat ini menjadi dasar atau penyebab prokrastinasi itu dilakukan.

Motivasi yang sebelumnya merupakan pembelajaran dasar yang memang dimiliki oleh setiap individu, berupa rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk mencoba hal baru, dorongan untuk bersemangat dalam menyelesaikan tugas, hingga menyeleksi lingkungan yang dapat mendukung suasana belajar atau mengerjakan tugas menjadi terabai karena kepercayaan yang dimiliki individu pada kelompok yang diikuti tersebut. Kegagalan dalam mengerjakan dan memprediksi penyelesaian tugas dapat menyebabkan rasa tidak nyaman ketika berkegiatan yang lainnya dikarenakan tugas yang belum selesai.

Kelompok yang diikuti menjadi suatu tolak ukur apakah dari kelompok tersebut individu dapat menciptakan diri menjadi pribadi yang lebih baik atau tidak dimulai dari anggota pada kelompok mana yang dominan, sehingga konformitas yang tinggi meskipun pada hal negatif menjadikan ketakuan gagal dalam mengerjakan tugas dengan menilai diri tidak mampu, serta meragukan kemampuan diri yang belum dicoba dalam mengerjakan tugas apakah memang tidak mumpuni dalam menyelesaikan atau tidak.

Terlihat dari perilaku-perilaku yang nampak pada mahasiswa atau individu itu sendiri dipengaruhi sebagian besar oleh kelompk yang diikuti. Baik itu kesepakatan yang dibuat dari keputusan bersama dan menjadikan norma-norma atau kebiasaan yang ada dalam kelompok tersebut menjadi norma tak tertulis yang harus diikuti, seperti apabila dalam kelompok tersebut lebih mementingkan hal lain selain tugas kuliah yang harusnya dikerjakan dahulu daripada hal lainnya, menjadikan hal yang lain tersebut lebih diprioritaskan untuk dikerjakan lebih dulu oleh individu atau mahasiswa yang berangkutan. Tindakan ketaatan yang berlebih termasuk dalam konformitas yang tinggi menjadikan keraguan dalam diri dan kagagalan mengerjakan tugas sesuai tenggat waktu yang telah ditentukan menjadi hal yang lumrah dan banyak dilakukan oleh mahasiswa. Konformitas teman sebaya, menjadi pegangan individu ketika terdapat teman yang juga bernasib sama apabila dihukum atau tidak mendapat nilai karena gagal mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang hampir semua individu dalam hal ini adalah mahasiswa yang seharusnya mampu merencanakan bagiamana cara apa yang harus dilakukan agar tugas tersebut dapat selesai, dapat mengatur diri, serta mengevaluasi dari apa saja yang dikerjakan sehingga dapat menyelesaikan tugas agar lebih efisien. Umumnya mahasiswa yang masih dalam tahap pembelajaran memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk mencoba hal baru yang bisa jadi menjadi pengetahuan baru yang ditemukan dalam proses penyelesaian tugas, dorongan untuk menyelesaikan tugas, serta menyeleksi lingkungan belajar agar menjadi lebih prouduktif untuk memenuhi tenggat waktu yang telah diberikan oleh dosen dengan memanfaatkan lingkungan untuk menyelesaikan tugas, serta mampu menciptakan situasi yang mendukung bagaimana tugas tersebut dapat terselesaikan dengan baik.

Mengikuti kelompok yang tidak dapat dihindarkan oleh mahasiswa saat ini menjadikan salah satu faktor yang menjadi pemicu prokrastinasi akademik, dari keinginan meniru individu pada kelompok yang ingin diikuti, baik sikap, perilaku maupun pemikiran, serta kemampuan dalam beradaptasi agar diakui dan diterima dalam kelompok tersebut, sehingga perilaku yang nampak pada individu tersebut adalah pengaruh dari kelompok, memiliki kesepakatan dengan kelompok yang menjadikan norma-norma dan perilaku yang disepakati bersama harus diikuti, dan ketaatan pada kelompok tersebut baik pada anggota yang dominan ataupun dasar dari rasa solidaritas yang tinggi menjadikan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Kegagalan dalam mengerjakan tugas, dan *management* waktu, perasaan tidak nyaman karena tugas yang tidak kunjung dikerjakan, ketakutan pada tugas karena ketidakmampuan diri, dan keraguan yang muncul pada kemampuan diri.

Penggambaran bagaimana *self-regulated learning* dan konformitas dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik akan di gambarkan pada grafik sederhana di bawah ini :

Gambar 1. Bagan Landasan Pemikiran

1. **Hipotesis**

Berdasarkan uraian teori dan gambaran bagan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. *Self-regulated learning* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik.
2. Konformitas berkorelasi positif dengan perilaku prokrastinasi akademik.
3. *Self-regulated learning* dan konformitas secara bersama-sama berkorelasi memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.