

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Noran (dalam Akinsola, Tella & Tella, 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademis sebagai bentuk penghindaran dalam menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya dan lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas akademik seperti belajar untuk ujian, mengerjakan tugas sekolah yang dibawa ke rumah, dan belajar.

Gufon (dalam Rizki, 2009) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan suatu individu dalam berperilaku tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya penundaan waktu sehingga selalu menunda memulai pekerjaan ketika menghadapi tugas. Pendapat lain dikemukakan oleh Ferrari (dalam Kartika dkk, 2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.

Berdasarkan uraian beberapa pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan, prokrastinasi adalah perilaku seseorang yang menunda-nunda, mengulur waktu, dan tidak efisien nya seorang individu dalam

menggunakan waktunya sehingga waktu yang ada untuk mengerjakan suatu tugas yang diterima digunakan untuk hal yang tidak produktif. Prokrastinasi Akademik dapat disimpulkan sebagai bentuk prokrastinasi yang ditunjukkan individu dalam ranah akademisi.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua faktor penting yaitu faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri yang menjadikannya prokrastinator akademik dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu (Fauziah, 2015).

- a. Faktor internal, yaitu kondisi fisik individu, dimana seorang siswa mengalami masalah dengan kesehatannya yang menjadi penghambat dalam melaksanakan tugasnya sehingga membuat individu tersebut menunda tugas yang dikerjakan. Adapun kondisi fisik yang lain yang juga menghambat atau membuat seorang siswa melakukan prokrastinasi karena rasa lelah, mengantuk, dan capek, akibat berbagai aktivitas lain yang dikerjakan di lingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah. Hal tersebutlah yang membuat pekerjaan akan tertunda dikarenakan siswa akan lebih memilih istirahat dari pada mengerjakan tugas yang diberikan. Selanjutnya yang juga merupakan faktor internal adalah psikis dari siswa. Yaitu adanya rasa malas yang timbul dari diri siswa. Kurangnya minat saat mengerjakan tugas. Hal ini berkaitan dengan suka atau tidak sukanya terhadap pelajaran yang

diberikan oleh guru di sekolah. Dan yang terakhir adalah tidak dapatnya mengatur waktu dengan baik.

- b. Faktor eksternal, yaitu kondisi lingkungan dimana siswa yang memiliki pengawasan rendah dalam lingkungan sekolahnya membuat siswa akan melakukan perilaku prokrastinasi. Pemberian tugas yang terlampau banyak dan kesibukan di luar sekolah juga akan mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi dan juga instruksi yang diberikan oleh guru yang kurang jelas dalam memberikan pengajaran, sehingga siswa tidak dapat mengerti dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terbagi dua yaitu faktor internal yang berupa kondisi psikis individu, rasa malas dan kurangnya minat saat mengerjakan tugas. Sedangkan faktor eksternal sendiri yaitu kondisi lingkungan individu yaitu kesibukan individu di luar sekolah.

3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Rizanti, 2013) mengatakan prokrastinasi akademik terdapat 4 aspek-aspek tertentu yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas.

Prokrastinasi adalah penundaan dari menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Penundaan ini dimulai dari penundaan niat dalam mengerjakan tugas dan penundaan yang benar-benar tidak mengerjakan suatu tugas yang diberikan.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas dimana siswa seringkali mengulur waktunya untuk tidak mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas tersebut semakin lama dari batas waktu biasanya. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas juga terjadi dimana siswa terlalu berlebihan dalam menyusun waktu untuk mengerjakan tugas-tugasnya, beberapa dari mereka melakukan hal-hal yang tidak dalam menyelesaikan tugas yang dikerjakan. Sehingga mereka tidak memperhatikan waktu dan membuang waktu secara percuma. Keterlambatan menjadi masalah umum prokrastinasi akademik. Dimana siswa dalam mengerjakan tugas selalu dihadapkan dengan *deadline* dan seringkali terlambat dalam mengumpulkannya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Terjadinya kesenjangan antara apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang sedang dilakukan oleh siswa dalam mengerjakan tugasnya. Kesenjangan tersebut dapat menunjukkan kemauan dan konsistensi siswa dalam mengerjakan tugas, siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki kemauan yang kuat tetapi dalam hal konsistensi mengerjakan mereka akan menundanya. Penundaan tersebut terjadi dikarenakan konsistensi awal dalam merencanakan pengerjaan tugas tidak dilakukan dan terus ditunda sampai batas akhir yang telah ditentukan, sehingga pengerjaan tugas hanya sampai pada

niat, tanpa berlanjut pada tindakan dikarenakan tidak adanya konsistensi.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung akan melakukan hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang diberikan. Siswa tersebut akan beranggapan bahwa tugas yang diberikan sebagai beban dan akan memilih untuk tidak mengerjakan, mengabaikan atau menunda waktu untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan beberapa aspek prokrastinasi antara lain penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan.

B. *Self – Regulated learning*

1. *Pengertian Self- Regulated learning*

Sebagaimana dinyatakan oleh Chung (dalam Fasikhah dan Siti, 2013) bahwa, belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif,

konstruktif, dan *self regulated*. Sehingga individu yang belajar akan mendapatkan prestasi akademik yang baik, bila ia menyadari, bertanggung jawab dan mengetahui cara belajar yang efektif atau memiliki strategi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang baik. Hal senada juga di katakan Pintrich dan Groot (dalam Setiawan, 2009)., bahwa *self regulated learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur sendiri, yang di dalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya.

Konsep *self regulated learning* sendiri dikemukakan pertama kali oleh Bandura dalam teori belajar sosial. Menurut Bandura (dalam Mastuti,2009). individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respons bagi dirinya sendiri. Sedangkan menurut Zimmerman (2008) menjelaskan *self regulated learning* sebagai pengetahuan potensial yang dimiliki individu untuk meningkatkan persepsi akademik, merancang strategi belajar, menentukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan belajar, serta mengevaluasi kekurangan dan keberhasilan yang diperoleh.

Dari pendapat ahli yang telah dikemukakan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self regulation learning* adalah kemampuan individu khususnya siswa dalam mengontrol cara belajar, mencapai tujuan, mengaktifkan pikiran dan motivasi agar mampu mencapai keberhasilan dalam tugas dan efisiensi dalam belajar.

2. Aspek-aspek *self-regulated learning*

Self-regulated learning merupakan strategi yang harus dimiliki oleh siswa dalam melakukan kegiatan belajar, sehingga diperoleh hasil belajar sesuai dengan keinginan dan cita-citanya. Menurut Zimmerman (Daulay, 2009), mengidentifikasi strategi-strategi dalam *self regulated learning* yang diperoleh dari teori kognitif sosial, yaitu Metakognitif, motivasi, dan perilaku. Setiap strategi bertujuan meningkatkan regulasi diri siswa pada fungsi *personal*, *behavioral*, dan *environmental*.

a. Strategi untuk optimalisasi fungsi personal (*personal function*), meliputi :

1. *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan transformasi).

Siswa menelaah kembali materi-materi pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran.

2. *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan).

Siswa menetapkan tujuan belajar serta merencanakan urutan, waktu, dan penyelesaian aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan tujuan.

3. *Rehearsing and Memorizing* (melatih dan menghafal). Siswa

berusaha untuk berlatih dan menghafalkan materi.

b. Strategi untuk optimalisasi fungsi tingkah laku (*behavioral function*), meliputi :

1. *Self-evaluating* (evaluasi diri). Siswa melakukan evaluasi terhadap kualitas atau kemajuan dari pekerjaannya.

2. *Self-consequencing* (konsekuensi diri). Siswa membayangkan *reward* atau *punishment* yang didapat jika memperoleh kesuksesan atau kegagalan.
- c. Strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan (*environmental function*), meliputi:
1. *Seeking information* (pencarian informasi). Siswa berusaha untuk mencari informasi lebih lengkap dari sumber-sumber nonsosial.
 2. *Keeping records and self monitoring* (pembuatan catatan dan mengamati diri). Siswa berusaha untuk mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar.
 3. *Enviromental structuring* (penyusunan lingkungan). Siswa berusaha untuk memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih mudah.
 4. *Seeking social assistance* (pencarian bantuan sosial). Siswa berusaha mencari bantuan dari teman sebaya, guru, orang dewasa lainnya yang dianggap bisa membantu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *Self-regulated Learning* adalah *personal function* yang di dalamnya berupa *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan transformasi). Dan *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan). *Behavior function* yang di dalamnya terdapat *Self-evaluating* (evaluasi diri). Dan *Self-consequencing* (konsekuensi diri). *Environmental function* yang di dalamnya terdapat *Seeking information* (pencarian informasi), *Keeping*

records and self monitoring (pembuatan catatan dan mengamati diri), *Enviromental structuring* (penyusunan lingkungan), *Seeking social assistance* (pencarian bantuan sosial).

C. Hubungan antara *Self-regulated Learning* dengan perilaku Prokrastinasi Akademik

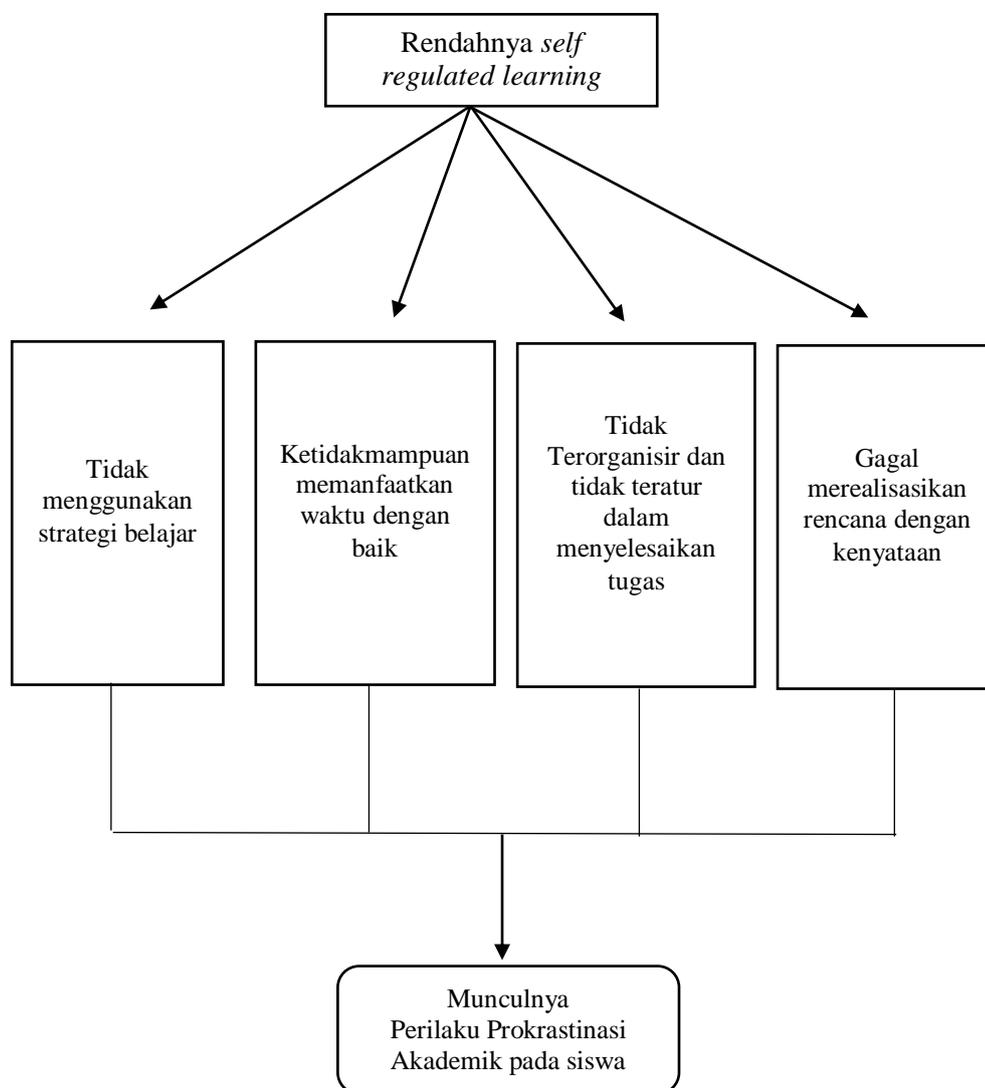
Setiap manusia pastilah memiliki tugas yang harus dikerjakan dan tanggung jawab dalam menyelesaikannya. Hal tersebut juga didapati dalam dunia akademik yang salah satunya adalah sekolah menengah atas (SMA). Siswa SMA memiliki berbagai banyak kegiatan di sekolah seperti tugas sekolah, belajar dan mengikuti ujian. Pentingnya menyelesaikan tugas tersebut adalah tanggung jawab dan pilihan yang harus diambil setiap siswa. Pada akhirnya siswa haruslah mampu mengontrol cara belajarnya dan mampu untuk menyusun target belajarnya agar terarah dengan baik sehingga mencapai target akademis yang baik. Pengaturan atau pengontrolan siswa terhadap cara belajarnya sehingga mendorong motivasi yang ada pada dirinya untuk berhasil disebut juga dengan *Self-regulated leaning*. *Self-regulated leaning* seharusnya menjadi strategi belajar yang dimiliki siswa agar dapat memperoleh informasi dan meningkatkan kemampuan akademisnya (Zimmerman, 1989). Strategi belajar sangat diperlukan seorang siswa, dimana kehilangan strategi belajar tersebut mengakibatkan siswa memperoleh proses dan performa yang buruk dalam akademik menurut Zimmerman (1989). Lebih lanjut lagi Zimmerman mengatakan bahwa pentingnya *Self-regulated leaning* untuk para siswa

dikarenakan *Self-regulated leaning* dapat diajarkan, dipelajari dan dikontrol. Umumnya siswa yang berhasil dan sukses dalam sekolah adalah siswa yang menggunakan strategi *Self-regulated leaning*. Salah satu hasil dari

Dalam realitanya siswa seringkali menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diterimanya sehingga menghasilkan performa yang buruk dalam menyelesaikan maupun mengerjakan tugas tersebut, hal tersebut dapat terlihat dari penundaan yang dilakukan oleh siswa atau dapat dikatakan sebagai prokrastinasi (Mccloskey, 2011). Menurut McCrae & Costa (Dalam Setyabudi, 2012) penundaan yang dilakukan oleh siswa didasari oleh keyakinan yang tak rasional yang ditimbulkan oleh kesalahan mempersepsikan tugas akademik. Misalnya beranggapan bahwa tugas akademik sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Banyak juga dari siswa tersebut yang mengalami ketakutan yang berlebihan untuk menghadapi tugas yang sedang dikerjakan, sehingga akhirnya mereka menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut. Rasa takut akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tersebut mendatangkan penilaian negatif terhadap pencapaian dan penilaian terhadap kemampuan serta potensi siswa tersebut.

Penelitian mengungkapkan ciri-ciri dari rendahnya *self regulated learning* yang dapat diamati melalui perilaku prokrastinasi akademik, yaitu : Pertama, siswa yang melakukan prokrastinasi tampaknya defisit dalam mengatur kognisi mereka. Mereka tidak menggunakan strategi belajar dan seringkali mengacuhkan pengetahuan kognitif dan kemampuan yang mereka miliki. Kedua, mereka tidak mampu memanfaatkan waktu yang ada dengan

baik untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Ketiga, mereka juga merupakan orang yang tidak terorganisir, atau tidak terstruktur dan teratur dalam menyelesaikan tugasnya. Keempat, mereka seringkali gagal dalam merealisasikan rencana yang telah diatur dengan baik. Kelima, mereka lebih lanjut tampaknya mempunyai masalah dalam memunculkan motivasi internal dalam diri untuk dapat bergerak maju (park & Sperling, 2012).



Gambar 2.
Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Perilaku prokrastinasi

Self-regulated learning memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi dimana penelitian (park & Sperling, 2012). Telah membuktikan terdapat pengaruh rendahnya *Self-regulated learning* yang dimiliki seorang siswa dapat diamati dengan prokrastinasi ditunjukkannya. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-regulated learning* memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi. walaupun demikian hubungan prokrastinasi akademik dengan *Self-regulated learning* masih menjadi masalah yang cukup diperhatikan kalangan peneliti, beberapa di antaranya juga mengaitkan prokrastinasi akademik dengan rendahnya variabel lain seperti *self-control* (Muhid, 2009). Dan juga dengan beberapa variabel lain seperti *Self-consciousness*, *self-esteem* dan *self-efficacy*. Janssen dan Carton (dalam Siaputra, 2013).

Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik tidak menunjukkan hubungan yang negatif (Andayani dan Karyanta, 2011). Walaupun demikian penelitian mengenai perilaku prokrastinasi dengan *Self-regulated learning*, belum menunjukkan hasil yang akurat dikarenakan beberapa penelitian juga mendapatkan hasil yang berbeda. Hal ini telah dibuktikan dengan penelitian dari Alvina (2014) yang menunjukkan hasil yang berbeda dari penelitian sebelumnya dimana penelitain tersebut menyatakan terdapat hubungan negatif antara *Self-regulated learning* dengan prokrastinasi. Maka dari itu penelitian mengenai prokrastinasi dan *Self-regulated learning* masih layak untuk dilakukan dan diuji kembali. Untuk itu peneliti tertarik dan ingin mengkaji

keduanya kembali menjadi suatu penelitian yang menjelaskan hubungan antara *self-regulated learning* terhadap Perilaku prokrastinasi Akademik terlihat jelas.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan sebuah hipotesis sebagai berikut bahwa ada hubungan negatif antara *Self-Regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA pangudi luhur Santo Yosef Surakarta. Semakin tinggi *Self-Regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akan terjadi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Self-Regulated Learning* yang dimiliki siswa maka perilaku Prokrastinasi akademiknya akan tinggi.