

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Defenisi Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang sengaja dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Noran (dalam Akinsola, Tella dan Tella 2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Silver (dalam Ghufron 2003) mengatakan seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan

tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Menurut Ferrari (dalam Ghufron 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Rothblum, Solomon dan Murakami (dalam Kurniawan, 2013) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh siswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada siswa.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi akademik

Ferrari, dkk., (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-

nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

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 rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga

melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

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

3. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Bernard (dalam Catrunada dan Puspitawati 2008), mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

b. Pencelaan terhadap Diri Sendiri (*Self-Depreciation*)

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

c. Rendahnya Toleransi terhadap Ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

d. Pencari Kesenangan (*Pleasure-seeking*)

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

e. Tidak Teraturnya Waktu (*Time Disorganization*)

Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

f. Tidak Teraturnya Lingkungan (*Environmental Disorganisation*)

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

g. Pendekatan yang Lemah terhadap Tugas (*Poor Task Approach*)

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

h. Kurangnya Pernyataan yang Tegas (*Lack of Assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

i. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

j. Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Sedangkan menurut Gufon (2003) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:
- 1) Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang.
 - 2) Kondisi psikologis individu. Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

- 1) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron, 2003) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik pula.
- 2) Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut. Dan regulasi diri dalam belajar termasuk ke dalam faktor internal yang mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik individu.

B. Regulasi Diri dalam Belajar (*Self Regulated Learning*)

1. Defenisi Regulasi Diri dalam Belajar (*Self Regulated Learning*)

Haryu (dalam Pitaloka, 2009) Secara harfiah *self regulated learning* terdiri atas 2 kata yaitu *self regulated* dan *learning*. *self regulated* berarti berkelola, sedangkan *learning* berarti belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) secara keseluruhan berarti belajar mengatur diri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar. Menurut Wood (dalam Winne, 2005) regulasi diri dalam belajar adalah upaya yang memungkinkan individu untuk memecahkan masalah, melakukan tugas, atau mencapai tujuan yang akan lewatinya tanpa bantuan.

Menurut Zimmerman (1998) regulasi diri dalam belajar adalah strategi, tindakan dan proses yang diarahkan untuk mendapatkan informasi atau kemampuan yang melibatkan perantara, tujuan dan persepsi siswa. regulasi diri dalam belajar mencakup metakognisi, motivasi dan perilaku yang merupakan suatu strategi yang mempunyai pengaruh bagi performansi siswa dalam rangka mencapai prestasi belajar di bidang akademik yang lebih baik atau melakukan peningkatan. Schunk dan Zimmerman (dalam Pratiwi, 2009), mengategorikan regulasi diri dalam belajar sebagai dasar kesuksesan belajar, *problem solving*, transfer belajar, dan kesuksesan akademis secara umum.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah suatu bentuk pengaturan diri dalam proses belajar dengan cara memotivasi diri dan membimbing tingkah laku sehingga individu mampu meningkatkan pencapaian hasil belajar yang maksimal dengan menggunakan

kemampuan metakognisi, pengaturan motivasi dan pengarahan perilaku secara aktif.

2. Aspek-aspek regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*)

Menurut Zimmerman (1990) regulasi diri dalam belajarmencakup tiga aspek yaitu: metakognisi, motivasi dan perilaku.

a. Metakognisi

Menurut Zimmerman (dalam Fasikhah dan Fatimah, 2013) Individu yang meregulasi dirinya secara metakognisi berarti individu tersebut meregulasi dirinya dengan cara merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar.

Rahman dan Phillips (dalam Nurlisawati, 2008) Metakognisi adalah persepsi individu tentang pengetahuan mereka mengenai keadaan dan proses pemikiran mereka sendiri serta kemampuan mereka untuk menjaga dan mengubahnya sesuai keadaan dan proses pemikiran tersebut, meliputi komponen pengetahuan tentang kognisi dan regulasi kognisi.

Ferrari & Sternberg (dalam Santrock, 2009) Pengetahuan metakognisi melibatkan pemantauan dan refleksi pemikiran terbaru seseorang. Ini mencakup pengetahuan faktual seperti pengetahuan tentang tugas, tujuan diri sendiri dan pengetahuan strategis seperti bagaimana dan kapan kita harus menggunakan prosedur tertentu untuk menyelesaikan masalah. Aktivitas metakognisi terjadi ketika para siswa secara sadar menyesuaikan dan mengatur strategi pemikiran

mereka selama penyelesaian masalah dan pemikiran yang memiliki maksud tertentu.

(Wolters, Printrich dan Karabenick, 2003) Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), dan organisasi (*organization*) dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya.

Secara singkat, metakognisi dapat diartikan sebagai persepsi individu tentang pengetahuan mereka mengenai keadaan dan proses pemikiran mereka sendiri serta kemampuan mereka untuk menjaga dan mengubahnya sesuai keadaan dan proses pemikiran tersebut meliputi kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Donald (dalam Djamarah, 2008) mengatakan bahwa motivasi merupakan suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan.

(Wolters dkk, 2003) Strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran,

tindakan atau perilaku dimana siswa berusaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi *mastery self-talk*, *extrinsic self-talk*, *relative ability self-talk*, *relevance enhancement*, *situasional interest enhancement*, *self-consequating*, dan penyusunan lingkungan (*environment structuring*).

Menurut Purwanto (1994) motivasi dalam belajar dibagi menjadi tiga aspek yaitu: menggerakkan, motivasi memberikan kekuatan belajar pada siswa dan memimpin seorang siswa untuk bertindak dengan cara tertentu dalam kegiatan belajarnya; mengarahkan, motivasi menyediakan suatu orientasi tujuan dalam belajar sehingga tingkah laku siswa dapat diarahkan pada suatu yang diharapkan; menopang, ditujukan untuk menjaga tingkah laku dalam belajar, menguatkan intensitas dan dorongan serta kekuatan siswa.

Berdasarkan uraian diatas, motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan, tenaga, daya atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan yang timbul dalam diri individu itu sendiri untuk bekerja kearah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari, meliputi aspek menggerakkan, mengarahkan dan menopang aktivitas belajar.

c. Prilaku

Zimmerman dan Schank (dalam Jazila, 2011) mengatakan bahwa perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

(Wolters dkk, 2003) Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha (*effort regulation*), waktu dan lingkungan (*time/ study environment*), dan pencarian bantuan (*help-seeking*).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*

Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman, 1989) memaparkan dari perspektif sosial-kognitif, bahwa keberadaan regulasi diri dalam belajarditentukan oleh tiga wilayah yakni wilayah *person*, wilayah perilaku, dan wilayah lingkungan.

- a. Faktor pribadi (*Person*). Persepsi *self-efficacy* siswa tergantung pada masing-masing empat tipe yang mempengaruhi pribadi seseorang: pengetahuan siswa (*students' knowledge*), proses metakognitif, tujuan dan afeksi (*affect*). Pengetahuan regulasi diri dalam belajar harus memiliki kualitas pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat (*conditional knowledge*). Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan regulasi diri dalam belajartidak hanya tergantung pada pengetahuan siswa, melainkan juga poses metakognitif pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan. Proses metakognitif melibatkan perencanaan atau analisis tugas yang berfungsi mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari

usaha tersebut. Pengambilan keputusan metakognitif tergantung juga pada tujuan (*goals*) jangka panjang siswa untuk belajar. Tujuan dan pemakaian proses kontrol metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self-efficacy* dan afeksi (*affect*).

- b. Faktor perilaku (*Behavior*). Tiga cara dalam merespon berhubungan dengan analisis regulasi diri dalam belajar: observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgment*), dan reaksi diri (*self-reaction*). Meskipun diasumsikan bahwa setiap komponen tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam proses pribadi yang tersembunyi (*self*), namun proses dari luar diri individu juga ikut berperan. Setiap komponen terdiri dari perilaku yang dapat diamati, dilatih dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu, *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction* dikategorikan sebagai faktor perilaku yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar. Selanjutnya, Bandura menengarai bahwa dinamika proses beroperasinya regulasi diri dalam belajartara lain terjadi dalam subproses yang berisi *self-observation*, *self-judgment* dan *self-reaction*. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya resiprositas atau timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik tidak selalu bersifat simetris melainkan lentur dalam arti salah satunya di konteks tertentu dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya, demikian pula pada aspek tertentu menjadi kurang dominan.
- c. Faktor lingkungan (*Environment*). Setiap gambaran faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan

perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan lingkungan belajar dengan segera. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi. Individu yang menerapkan regulasi diri dalam belajar biasanya menggunakan strategi untuk menyusun lingkungan, mencari bantuan sosial dari guru, dan mencari informasi.

Pemaparan di atas, menunjukkan bahwa selama proses regulasi diri dalam belajar berlangsung, ada tiga faktor yang dapat berpengaruh. Faktor-faktor tersebut adalah faktor *person*, perilaku, dan lingkungan.

4. Karakteristik siswa yang meregulasi diri dalam belajar

Rochoster institut of technology (dalam Nurlisawati, 2008) mengemukakan karakteristik seorang yang meregulasi diri:

- a. Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan untuk mengatur penggunaan waktu serta sumber-sumber yang dimiliki, baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar saat menyelesaikan tugas.
- b. Memiliki *need for challenge*, artinya siswa memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapinya pada saat mengerjakan tugas dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.

- c. Mengetahui bagaimana cara menggunakan sumber-sumber yang ada, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun di luar dirinya serta melakukan pemantauan terhadap proses belajar. Disamping itu mereka juga melakukan evaluasi terhadap performansi dalam belajar.
- d. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar.
- e. Siswa yang melakukan regulasi diri pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis maupun berdiskusi dengan orang lain, mempunyai kecenderungan untuk membuat suatu pengertian atau makna apa yang dibaca, ditulis maupun didiskusikan.
- f. Menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki bukanlah satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan dalam meraih prestasi belajar, melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya yang gigih dalam belajar

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik yang dimiliki seseorang yang belajar menggunakan regulasi diri adalah seorang yang aktif dalam mengatur kegiatan belajarnya, memiliki kemampuan mengelola dan menggunakan sumber-sumber yang mendukung aktifitas belajar, mengubah kesulitan dalam belajar menjadi tantangan, mengevaluasi prestasi belajar, memahami dan mengambil makna dalam aktivitas belajar, dan menyadari bahwa belajar menuntut strategi dan usaha yang gigih/keras.

C. Kerangka Berfikir

Zimmerman (1990) siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar tinggi dengan yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah, dapat dibedakan melalui kemandirian siswa lewat usaha untuk mengatur diri mereka sendiri secara aktif dan mandiri yang meliputi pengaturan kognisi, motivasi, dan perilaku. regulasi diri dalam belajar memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri dalam belajar. Pertama yaitu aspek kognisi dimana upaya siswa merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana siswa merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya mahasiswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar.

Perbedaan juga ditunjukkan melalui kesadaran mereka terkait keefektifan strategi regulasi diri dalam belajar yaitu bagaimana hubungan antara pengaturan proses dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademis. Strategi regulasi diri dalam belajar yang dapat dilakukan oleh siswa dalam mencapai tujuan belajarnya antara lain penetapan tujuan dan perencanaan, mengorganisasi dan mentransformasi materi pelajaran, mengatur lingkungan belajar, merekam dan memantau kejadian/ hasil belajar, mengulang dan mengingat materi pelajaran, pemberian *reward* dan *punishment* pada diri sendiri, mencari bantuan dari lingkungan sosial, evaluasi diri dan regulasi metakognisi/ penyesuaian dan perubahan strategi belajar. Siswa yang menggunakan strategi regulasi diri dalam belajar tersebut secara bersamaan dalam proses belajar akan memiliki

tingkat regulasi diri dalam belajar yang tinggi dan dapat meminimalisir prokrastinasi akademik.

Pada dasarnya setiap siswa sudah memiliki regulasi diri dalam belajar, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Perbedaan tingkatan regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu penyebab adanya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Ferrari, dkk (dalam Ghufroon 2003) menyebutkan ciri-ciri dari prokrastinasi akademik antara lain 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.

Ferrari, dkk (dalam Ghufroon 2003) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya adalah kelelahan, kurangnya motivasi, takut gagal, regulasi diri, efikasi diri, kontrol diri, tingkat kecemasan dalam disiplin dan pusat kendali, berhubungan sosial, gaya pengasuhan, dukungan dari keluarga, kondisi lingkungan yang tingkat pengawasan yang rendah, serta tugas yang menumpuk. La forge (2005) menyatakan bahwasanya prokrastinasi dapat terjadi apabila kurangnya kemampuan atau ketidakmampuan individu dalam belajar berdasarkan regulasi diri. Hal tersebut juga didukung oleh (Wolters, 2003) yang menemukan bahwa prokrastinasi itu terjadi dikarenakan rendah atau kurangnya kemampuan dalam belajar berdasarkan regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar.

Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak negatif seperti waktu yang terbuang sia-sia, kurang siap menghadapi ujian, kecemasan meningkat, terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan, bahkan bila tugas dapat diselesaikan pun kemungkinan besar menjadi tidak maksimal, dan prestasi akademik menurun. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, serta dapat menjadi penghalang bagi siswa untuk mengembangkan dirinya secara maksimal.

Oleh karena itu, dengan adanya regulasi diri dalam belajar diharapkan siswa mampu menunjukkan langkah nyata yang ditujukan untuk pencapaian tujuan belajar dengan melakukan perencanaan secara terarah, sehingga prokrastinasi akademik dapat lebih diminimalisir. Jadi, antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

D. Hipotesis

Ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 2 Siak Hulu. Semakin tinggi regulasi diri dalam

belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan Semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.