

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Perilaku menunda pekerjaan pada bidang akademik dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi. Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan menunda atau memulai atau menyelesaikan tugas dengan melakukan kegiatan atau aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Tuckman (dalam Setyadi & Mastuti, 2014) menjelaskan prokrastinasi mengacu pada kecenderungan untuk meninggalkan atau menunda atau benar-benar menghindari penyelesaian suatu kegiatan yang berada dibawah kontrol individu. Menurut Vestervelt (dalam Tjundjing, 2006) prokrastinasi merupakan suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait pengerjaan tugas yang telah ditetapkan.

Ghufron (dalam Mayasari, Mustami'ah & Warni, 2012) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan pada tugas penting, yang dilakukan secara berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Steel (dalam Surijah & Sia, 2007) menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan tindakan menunda secara sukarela terhadap kegiatan yang

seharusnya dikerjakan tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk ketika melakukan penundaan tersebut. Koestner & Vallerand (dalam Kartadinata & Sia, 2008) mendefinisikan bahwa prokrastinasi merupakan usaha untuk memahami apa yang perlu dilakukan dan mungkin ingin melakukan tugas-tugas akademik namun gagal menampilkan aktivitas dalam waktu yang diinginkan atau diharapkan.

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku seseorang yang menunda pekerjaan atau tugasnya sehingga tugas yang semestinya dikerjakan tidak terselesaikan sesuai waktu yang diinginkan atau ditentukan.

## **2. Aspek Prokrastinasi**

Ferrari (dalam Surijah & Sia, 2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi memiliki empat aspek, antara lain :

### **a. *Perceived Time* (Menunda Waktu)**

Maksud dari aspek ini adalah seseorang yang melakukan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Orang yang melakukan prokrastinasi berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang, sehingga hal ini dapat mengakibatkan orang tersebut gagal dalam memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugasnya.

### **b. *Intention Action Gap* (Celah antara Keinginan dan Perilaku)**

Aspek ini menjelaskan celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terwujud dalam

kegagalan seseorang mengerjakan tugasnya walau orang tersebut menginginkan untuk mengerjakannya, namun orang tersebut mempunyai kesulitan dalam mengerjakan tugasnya sesuai dengan batas waktu yang diberikan.

c. *Emotional Distress* (Emosi yang Dirasakan)

Maksud dari aspek ini adalah munculnya perasaan yang tidak nyaman saat melakukan prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi pada mulanya akan bersikap tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak, dan saat batas waktu sudah dekat orang yang melakukan prokrastinasi akan merasa cemas karena tugas yang diberikan belum selesai.

d. *Perceived Ability* (Kemampuan yang Dirasakan)

Aspek ini menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi disebabkan karena orang tersebut merasa ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal yang menyebabkan orang tersebut menyalahkan dirinya sebagai seseorang yang tidak mampu. Untuk terhindar dari perasaan-perasaan tersebut, orang tersebut akan menghindari tugas-tugas yang telah diberikannya karena takut mengalami kegagalan.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *perceived time*, *intention action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

### 3. Faktor Prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Lastary & Rahayu, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

#### a. Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat didalam diri seseorang yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor diluar seseorang yang mampu mempengaruhi timbulnya prokrastinasi, antara lain : pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

## B. Regulasi Diri

### 1. Pengertian Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Rosliani & Ariati, 2017) regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur sebagian dari tingkah laku sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Zimmerman (dalam Fernando & Rahman, 2018) berpendapat bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan terencana dan secara siklis

disesuaikan dengan upaya pencapaian pribadi. Menurut Setiawan (2017) regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengontrol tingkah laku dan memanipulasi sebuah perilaku dengan kemampuan pikirannya sehingga orang tersebut dapat bereaksi terhadap lingkungannya.

Brown (dalam Purnamasari, 2014) berpendapat regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial. Friedman & Schustack (dalam Ahmar, 2016) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dari aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.

Dari pengertian yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur tingkah lakunya agar mencapai tujuan yang diinginkan.

## **2. Tahapan Regulasi Diri**

Bandura (dalam Manab, 2016) mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku dan lingkungan. Bandura (dalam Manab, 2016) juga menjelaskan bahwa pembentukan regulasi diri melewati beberapa tahapan agar individu

dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Tahapan regulasi diri tersebut antara lain :

a. *Receiving* (Menerima)

Tahap ini merupakan langkah yang dilakukan individu saat menerima informasi awal. Informasi awal diperoleh selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang diperoleh membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya atau hubungan dengan aspek-aspek lainnya.

b. *Evaluating* (Mengevaluasi)

Tahapan ini merupakan pengolahan informasi ketika telah melewati tahap *receiving*. Pada proses ini terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya.

c. *Searching* (Mencari)

Tahapan ini merupakan tahap pencarian solusi dari masalah yang didapat. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dengan pendapat pribadinya, individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut.

d. *Formulating* (Merumuskan)

*Formulating* adalah penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media atau aspek lain yang mendukung untuk dapat mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

e. *Implementing* (Implementasi)

*Implementing* merupakan tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikapnya cenderung dimodifikasi agar tercapainya tujuan yang diinginkan.

f. *Assesing* (Menilai)

*Assesing* merupakan tahapan akhir dalam regulasi diri untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada tahapan sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Zimmerman (2002) menjelaskan juga bahwa ada tiga fase yang membentuk regulasi diri, fase tersebut antara lain :

a. *Forethought Phase* (Fase Pemikiran)

Pada fase ini mencakup motivasi, nilai-nilai dasar yang melandasi pemikiran tentang tujuan dan rencana yang akan dilakukan untuk meraih tujuan yang ditetapkan.

b. *Performance Phase* (Fase Kinerja)

Fase ini dibagi menjadi 2 hal, yaitu :

1) *Self Control* (Kontrol Diri)

*Self control* merujuk pada metode dan strategi yang dipilih ketika fase awal dimulai.

2) *Self Observation* (Fase Pengamatan Diri)

*Self observation* adalah fase perekaman atas apa yang sudah dilakukan oleh diri sendiri atau eksperimen yang dilakukan untuk mencari solusi atas hal yang dihadapi.

c. *Self Reflection Phase* (Fase Refleksi Diri)

Menurut Zimmerman (2002) fase ini terjadi dikarenakan adanya *self judgement* (penilaian diri) dan *self reaction* (reaksi diri). *Self judgement* merujuk pada standar yang telah ditetapkan oleh diri sendiri maupun lingkungan, sedangkan *self reaction* memunculkan rasa puas atau tidak puas terhadap usaha yang dilakukan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan regulasi diri terdiri dari *receiving, evaluating, searching, formulating, implementing, assesing, forethough phase, performance phase* dan *self reflection phase*.



### 3. Aspek Regulasi Diri

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Nur & Latief, 2016) bahwa ada tiga aspek dari belajar berdasarkan regulasi diri, yaitu :

#### a. Metakognisi

Aspek ini merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengorganisi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor, dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

#### b. Motivasi

Pada aspek ini motivasi merupakan pendorong yang ada pada seseorang yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar.

#### c. Perilaku

Dalam aspek ini perilaku merupakan upaya seseorang untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya.

Dari penjelasan yang telah dijelaskan dapat diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi regulasi diri adalah metakognisi, motivasi dan perilaku.

### 4. Faktor Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Purnamasari, 2014) faktor-faktor dalam regulasi diri meliputi faktor internal seperti observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri. Sedangkan dalam faktor eksternal seperti interaksi dengan lingkungan dan bentuk penguatan.

Zimmerman & Pons (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) mengemukakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu :

a. Individu

Dalam faktor individu meliputi hal-hal dibawah ini :

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan semakin membantu orang tersebut untuk melakukan regulasi.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi, semakin tinggi tingkat metakognisi seseorang akan membantu pelaksanaan regulasi dalam diri seseorang.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan tinggi tujuan yang ingin diraih maka semakin besar kemungkinan seseorang melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku merupakan upaya menggunakan kemampuan yang dimiliki seseorang. Semakin besar dan optimal upaya yang dilakukan seseorang dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu.

c. Lingkungan

Lingkungan yang berada pada seseorang berperan dalam proses regulasi, apakah lingkungan tersebut mendukung atau tidak mendukung orang tersebut untuk melakukan regulasi diri.

Dari penjelasan yang telah dijelaskan dapat dilihat bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal, individu, perilaku dan lingkungan.

## **C. Konformitas**

### **1. Pengertian Konformitas**

King (dalam Rosmayati, Sunawan & Saraswati, 2017) berpendapat bahwa konformitas merupakan perubahan dalam perilaku seseorang untuk menyelaraskan lebih dekat dengan standar kelompok. Menurut Sears (dalam Anam, 2016) konformitas merupakan suatu situasi dimana seseorang berusaha menyesuaikan dirinya dengan keadaan di dalam kelompok sosialnya karena orang tersebut merasa ada tuntutan atau desakan untuk menyesuaikan diri, seseorang menampilkan perilaku tertentu disebabkan karena orang lain melakukan perilaku tersebut.

Taylor (dalam Cinthia & Kustanti, 2017) mengemukakan bahwa konformitas adalah dorongan individu untuk mengubah keyakinan atau perilaku sehingga sesuai dengan orang lain. Menurut Myers (dalam Avico & Mujidin, 2014) konformitas adalah perubahan sikap percaya sebagai akibat adanya tekanan dari kelompok. Suryanto (dalam Suminar&Meiyuntari, 2015) mendefinisikan konformitas sebagai kecenderungan seseorang untuk mengubah persepsi, opini dan perilaku mereka sehingga sesuai atau konsisten dengan norma-norma kelompok.

Dengan pengertian yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan bahwa konformitas merupakan perubahan perilaku seseorang untuk dapat sesuai dengan kelompoknya atau norma sosial yang berlaku.

## 2. Aspek Konformitas

Sears (dalam Ramadhani, 2016) mengemukakan secara bahwa konformitas terbagi menjadi tiga aspek didalamnya, aspek-aspek tersebut antara lain :

### a. Kekompakan

Kekuatan yang dimiliki kelompok acuan menyebabkan seseorang tertarik dan tetap ingin menjadi anggota kelompok.

- 1) Penyesuaian diri
- 2) Perhatian terhadap kelompok

### b. Kesepakatan

Pendapat kelompok sebagai acuan yang sudah dibuat memiliki tekanan kuat sehingga orang tersebut harus loyal dan menyesuaikan pendapatnya dengan pendapat kelompok.

- 1) Kepercayaan
- 2) Persamaan pendapat
- 3) Penyimpangan terhadap pendapat kelompok

### c. Ketaatan

Tekanan atau tuntutan kelompok pada seseorang membuatnya rela melakukan tindakan walaupun orang tersebut tidak ingin melakukannya.

- 1) Tekanan terhadap ganjaran, ancaman atau hukuman
- 2) Harapan orang lain

Dari penjelasan yang sudah dijelaskan dapat diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi konformitas yaitu kekompakan, kesepakatan dan ketaatan.

### 3. Faktor Konformitas

Myers (dalam Novianty & Putra, 2014) menyebutkan bahwa ada lima faktor yang mempengaruhi konformitas, yaitu :

a. *Group Size* (Ukuran Kelompok)

Semakin banyak jumlah anggota kelompok maka semakin besar juga pengaruhnya terhadap orang tersebut.

b. *Cohession* (Kohesif)

*Cohession* (kohesif) merupakan perasaan yang dimiliki oleh seseorang dimana mereka merasa ada ketertarikan terhadap kelompoknya. Semakin besar rasa kohesif seseorang terhadap kelompoknya maka semakin besar pengaruh kelompok pada orang tersebut.

c. Status

Semakin tinggi status seseorang cenderung memiliki pengaruh yang lebih besar, sedangkan seseorang yang memiliki status lebih rendah akan mengikuti pengaruh yang ada.

d. *Public Response* (Respon Publik)

Ketika seseorang diminta untuk menjawab didepan publik orang tersebut akan lebih konform daripada orang tersebut diminta untuk menjawab dengan tulisan.

e. *No Prior Commitment* (Tidak Ada Komitmen Sebelumnya)

Seseorang yang sudah memutuskan untuk memiliki pendiriannya sendiri akan cenderung merubah pendiriannya saat orang tersebut dipertunjukkan pada adanya aspek tekanan sosial.

Menurut Baron & Byrne (dalam Meilinda, 2013) ada empat faktor yang perlu diperhatikan yang dapat mempengaruhi konformitas, yaitu :

a. Kohesivitas

Kohesitas mencerminkan derajat ketertarikan individu terhadap kelompok. Semakin besar kohesivitas, maka akan tinggi keinginan individu untuk melakukan konformitas terhadap kelompok.

b. Ukuran kelompok

Semakin besar ukuran kelompok maka pengaruh konformitas terhadap orang tersebut akan semakin tinggi.

c. Ada tidaknya dukungan sosial

Seseorang akan terbuka terhadap tekanan sosial dari kelompok yang selalu sepakat dalam pengambilan keputusan, dan sebaliknya seseorang akan menolak untuk melakukan konformitas jika orang tersebut mendapat dukungan dari orang-orang lain yang tidak sependapat dengan dirinya.

d. Perbedaan jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi seseorang untuk konformitas. Seseorang cenderung akan melakukan konformitas dengan jenis kelamin yang sama dari pada dengan lawan jenis.

Dari faktor yang telah dijelaskan dapat diketahui bahwa konformitas dipengaruhi oleh ukuran kelompok, kohesivitas, ada tidaknya dukungan sosial, status, *no prior commitment*, dan perbedaan jenis kelamin.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Mahasiswa merupakan status tertinggi dari siswa yang dituntut untuk selalu berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya untuk menyelesaikan kuliah. Mahasiswa akan diberikan tugas-tugas oleh Dosen dengan kurun waktu tertentu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya tersebut. Dengan rentangan waktu yang diberikan mahasiswa akan melakukan atau mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Namun dalam kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam melakukan atau mengerjakan tugasnya, yang akhirnya mereka tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugasnya atau tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan karena munculnya rasa malas saat mengerjakan tugasnya yang mengakibatkan mahasiswa menjadi senang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Prilaku menunda yang dilakukan mahasiswa disebut dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi menurut Milgram (dalam Khan, Arif, Noor & Muneer, 2014) merupakan serangkaian penundaan atau menunda suatu tugas karena adanya keterlibatan tugas lain yang dianggap penting atau memuaskan sehingga mengakibatkan ketidak sempurnaan perilaku yang selanjutnya mengarah ke gangguan emosi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi pada umumnya akan mengerjakan tugas saat mendekati hari akhir pengumpulan tugas yang mengakibatkan orang tersebut berbuat curang. Perbuatan curang yang dimaksud adalah menyalin tugas milik mahasiswa lain atau internet.

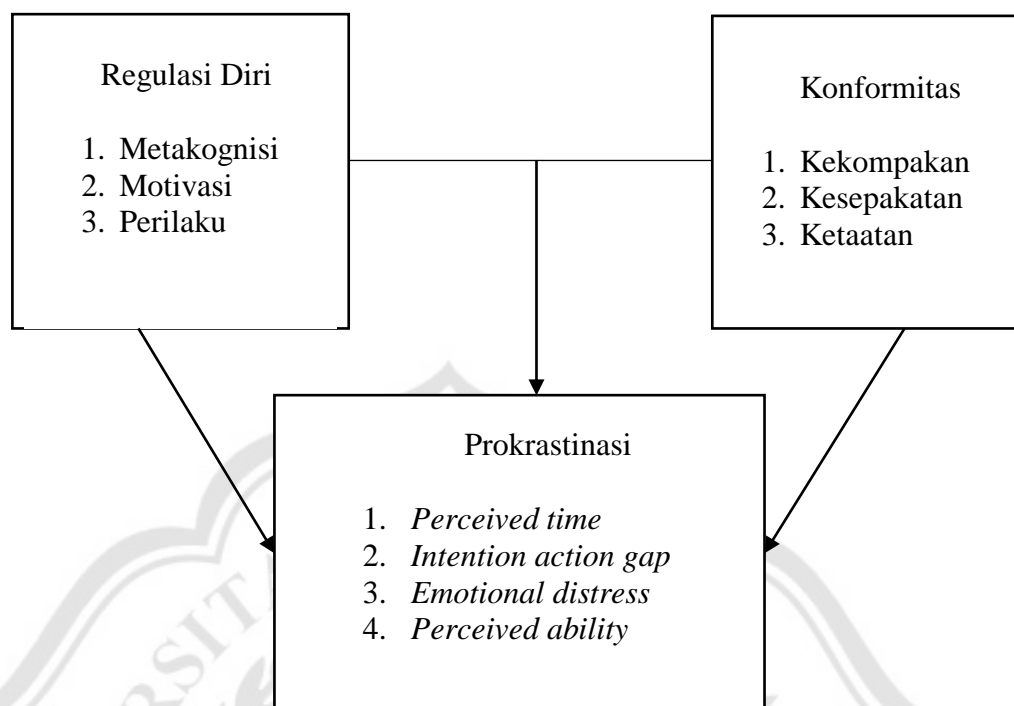
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Maharani (dalam Hendrianur, 2015) ditemukan bahwa aspek-aspek pada seseorang yang mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi, salah satunya adalah karena rendahnya regulasi diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febritama dan Sanjaya (2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan.



Regulasi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Kondisi lingkungan juga dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi. Kondisi lingkungan yang kondusif dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri seseorang namun sebaliknya kondisi lingkungan yang tidak kondusif dapat membuat regulasi diri menjadi rendah sehingga orang tersebut melakukan prokrastinasi, kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi prokrastinasi salah satunya adalah konformitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Nirmala & Patria (2016) menunjukkan bahwa konformitas yang mengarah ke hal yang negatif semakin tinggi dilakukan oleh seseorang, maka semakin rendah regulasi diri orang tersebut dan mengakibatkan perilaku yang beresiko. Kuatnya pengaruh konformitas merupakan salah satu faktor terjadinya seseorang melakukan prokrastinasi (dalam Avico & Mujidin, 2014). Dalam penelitiannya, Avico & Mujidin (2014) menyimpulkan bahwa semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi pula prokrastinasi dilakukan dan sebaliknya, semakin rendah konformitas maka semakin rendah prokrastinasi dilakukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut membuat penulis ingin meneliti pengaruh regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jendral Soedirman Purwokerto.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

### E. Hipotesis

Dari penjelasan teori yang telah dijelaskan maka hipotesis yang diperoleh oleh penulis dalam penelitian ini adalah :

1. Adanya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
2. Adanya pengaruh konformitas terhadap prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir angkatan dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
3. Adanya pengaruh regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.