

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil penelitian terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai acuan atau tolok ukur bagi peneliti dalam melakukan penelitian ini, sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang akan digunakan dalam proses penelitian yang akan dilakukan. Berikut beberapa penelitian terdahulu berupa jurnal terkait:

Tabel 2.1 penelitian terkait

No	Judul penelitian (peneliti,tahun)	Desain metedologi	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	<i>Reasons of academic procrastination self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables (Mahmet Kandemir, 2014)</i>	Model penelitian Ini adalah menggunakan model survei deskriptif.	Terlihat bahwa variabel yang memberikan kontribusi asli tertinggi terhadap model berturut-turut adalah; kesuksesan akademis berarti, pengaturan diri dan kepuasan hidup.	Penelitian ini sama-sama meneliti mengenai hubungan dukungan *sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.	Perbedaan penelitian ini adalah terdapat pada metode penelitian dan jumlah responden dan tempat waktu penelitian
2	Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.	Jenis penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical	Analisa data menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai $p=0,012 < 0,05$ dan nilai $F = 4,630$ serta r^2	Penelitian ini memiliki kesamaan menggunakan penelitian kuantitatif dan sama – sama meneliti mengenai	Penelitian ini memiliki perbedaan pada hasil penelitiannya dan tempat/waktu penelitian.

		(angka) yang dioalah dengan metode statistika.	sebesar 0,100 artinya terdapat hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi.	hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.	
3	Hubungan kontrol diri, beban kerja dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Udayana yang bekerja <i>part time</i>	penelitian ini menggunakan angket beban kerja yang mengukur satuan waktu kerja yang dihabiskan subyek dalam waktu satu minggu.	prokrastinasi akademik sebesar 56,2% dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) disimpulkan bahwasanya memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik.	persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik	Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode penelitiannya jumlah responden, tempat penelitian dan waktu penelitian
4	<i>The impact of online graduate students motivation and self regulation academic procrastination (Glenda & Karee, 2010).</i>	Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	data dianalisis menggunakan regresi berganda untuk menentukan apakah motivasi intrinsik dan regulasi usaha merupakan prediksi dari prokrastinasi	persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang self efficiency dan prokrastinasi akademik.	Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah responden, tempat penelitian dan waktu penelitian
5	<i>Procrastination and mental health coing: a brief report related to students (Joseph Ferarri, 2010)</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.	Prediktor signifikan dari prokrastinasi oleh siswa adalah tindakan positif yang rendah Implikasi dianggap relevan dengan kepribadian dan perkembangan siswa.	Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian yang sama.	Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah responden, tempat penelitian dan waktu penelitian
6	Hubungan self efficiency dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Fuad anwar, 2015).	Penelitian ini dijalankan menggunakan desain metode kuantitatif (quantitative research design)	Hasil analisis korelasi menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-efficiency dengan prokrastinasi,	persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang self efficiency dan prokrastinasi	Perbedaan dengan penelitian ini adalah jumlah responden, tempat penelitian dan waktu

statistik menunjukkan hubungan tersebut berada pada level sederhana.	akademik.	penelitian.
---	-----------	-------------

B. Landasan teori

1. Prokrastinasi akademik

a. Pengertian prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Yang jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya (Ghufron & Risnawati, 2014).

Secara konseptual, Ferrari (2018) menyatakan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan secara operasional prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan seseorang untuk menunda, mengakhirkan dan mengabaikan dalam menyelesaikan tugas kuliah, sehingga sering kali tugasnya tidak selesai tepat waktu.

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya. Di sana dikatakan bahwa prokrastinasi sebagai salah

satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiaikan karunia Tuhan.

b. Sumber-sumber prokrastinasi

Sumber prokrastinasi dapat berupa:

1) Ketakutan akan kegagalan karena sasaran tidak realistis

Prokrastinasi dilakukan untuk melindungi diri dari kemungkinan merasakan kegagalan dan menurunkan tingkat pengharapan atau standar yang diberikan oleh lingkungan.

2) Ketakutan akan keberhasilan

Ketika seseorang melakukan suatu tugas dengan baik, mungkin ia akan berpikir ketika diberi tugas selanjutnya ia akan mendapatkan pengharapan yang lebih yang akan memberikan konsekuensi pemberian tanggung jawab tambahan.

3) Ungkapan penolakan atau pemberontakan

Prokrastinasi menjadi sebuah respon atau perlawanan dari jadwal yang padat, dan pengharapan. Pengharapan dapat berasal dari orang tua dan rekan-rekan.

4) Kurangnya kecakapan dalam memecahkan masalah

Sebagian orang terlalu banyak memikirkan tindakan apa yang harus diambil, sehingga mereka harus berjalan ditempat.

Hal ini disebabkan oleh kepercayaan diri yang seringkali disebabkan oleh didikan orang tua yang selalu memutuskan segala sesuatu untuk anak.

5) Sikap perfeksionistik (menuntut kesempurnaan)

Seseorang yang perfeksionis menuntut segalanya serba sempurna dan terkadang memiliki harapan yang tidak realistis. Perfeksionisme membuat seseorang enggan menyelesaikan tugas karena tidak mampu mencapai standar yang tinggi.

c. Ciri-ciri prokrastinasi

Ferrari (2018) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati pada ciri-ciri tertentu berupa:

1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi.

Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan tugas sebelumnya.

2) Kelambanan dalam menyelesaikan tugas.

Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan 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 utama dalam prokrastinator akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia temukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai menyelesaikan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah

direncanakan. Sehingga menyebabkan ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan tugas.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki 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 dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang harus diselesaikannya.

d. Aspek prokrastinasi akademik

Ferri dkk, (2018) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- 1) Adanya 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 memulai mengerjakannya atau menunda-menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada 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 seorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

3) 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 tugas deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba dia juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan

keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada 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 novel dll, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

- e. Faktor-faktor prokrastinasi akademik.

Ada beberapa teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam kajian teori ini, akan dipaparkan beberapa teori.

Menurut Knaus (2010) ada beberapa alasan yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi, yaitu :

- 1) Buruknya pengelolaan waktu

Prokrastinasi berarti tidak bisa mengelola waktu secara bijaksana. Hal ini mengakibatkan individu cenderung menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab karena tidak ada prioritas dan tujuan.

- 2) Kesulitan dalam berkonsentrasi

Seseorang sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan tugas. Hal ini mengakibatkan individu tersebut memikirkan hal lain diluar tugas tersebut, misalnya melamun, mencari-cari foto pacar, memainkan pensil atau penghapus.

3) Kepercayaan Irasional dan ketakutan gagal

Takut mengalami kegagalan dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas.

4) Kebosanan terhadap tugas

Bosan dengan tugas yang sedang dikerjakan dapat membuat seseorang melunda pengerjaan tugasnya.

Menurut Ferrari (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor eksternal dan internal.

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegasi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun sering prokrastinasi disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki kondisi psikologis individu.

Terkait kepribadian individu yang juga turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan misalnya regulasi diri (*self regulation*) dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi instrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik seseorang.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi., menemukan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial. Dalam

penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokratinasi akademik. Selain itu, menurut Ferrari dkk terdapat berbagai faktor eksternal individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, faktor-faktor itu dapat berupa gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

i. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh diri oranglain bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggungjawab. Dukungan sosial juga merupakan sebuah cara untuk oranglain.

ii. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferarri dan Ollivate (1994), 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 prokrastinastor ibu yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

Selain faktor-faktor yang tersebut prokrastinasi juga di pengaruhi oleh faktor faktor lain, sebagaimana yang dijelaskan oleh para ahli sebagai berikut: Menurut Burka dan Yuen (1983) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain

- a. Kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan,
- b. Kesulitan dalam mengambil keputusan,
- c. Terhadap kontrol dari figur otoritas,
- d. Kurangnya tuntutan dari tugas.

2. Regulasi diri dalam belajar

- a. Pengertian regulasi diri

Regulasi diri dalam bahasa inggris adalah *self regulation*. Self artinya diri Dan Regulation adalah terkelola. Albert Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama dapat mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Bandura (2011) mencetuskan konsep self regulation pertama kali didalam teori kognisi sosial. Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behaviour*), dan lingkungan (*environment*), yang ketiganya merupakan aspek-

aspek determinan dalam regulasi diri dalam belajar. Ketiga aspek determinan ini saling memiliki hubungan sebab akibat, yaitu pribadi yang berusaha untuk meregulasi diri dan hasilnya berupa kinerja atau perilaku, kemudian perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan dan demikian seterusnya

Regulasi diri dalam belajar Menurut Bandura, Lan dan Paton (2010) digambarkan sebagai strategi yang digunakan individu untuk mengatur kognisi yang menggunakan strategi kognitif dan metakognitif serta pengguna strategi mengelola sumber pengetahuan. Regulasi diri dalam belajar mengacu pada perilaku aktif dan keinginan individu untuk mencapai target pembelajaran yang digunakan. Regulasi diri dalam belajar menurut Baumert dkk sebagai bentuk belajar individual yang berhubungan dengan motivasi belajar dan secara otonomi mengembangkan pengukuran kognisi, metakognisi, dan perilaku, serta memonitor kemajuan belajar.

Menurut Zimmerman (2003), untuk memperoleh proses pembelajaran yang lebih efektif, siswa atau mahasiswa harus mampu melakukan regulasi diri, dimana ia bukan sekedar mengatur perilakunya, namun proses kognitif juga. Regulasi diri dalam belajar memiliki beberapa aspek, diantaranya: Metakognisi, Motivasi, dan perilaku. Adapun aktivitas yang termasuk metakognisi meliputi: penentuan tujuan, penentuan rencana,

kontrol perhatian, motivasi diri, penggunaan strategi belajar yang fleksibel, monitoring diri, meminta bantuan oranglain dan terakhir evaluasi diri. Aktivitas tersebut saling terkait satu sama lainnya dalam metakognisi.

Regulasi diri berperan penting pada usaha yang dilakukan seseorang dalam aktivitasnya, refulasi diri berperan penting dalam menentukan sikap seseorang untuk bertindak, berfikir, dan bereaksi dalam menghadapi masalah. Individu yang memiliki keyakinan yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku penundaan. Sementara perilaku yang tidak yakin pada dirinya sendiri cenderung melakukan penundaan. Regulasi adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku diri sendiri. Regulasi diri adalah dimana seseorang secara terus-menerus memunculkan perilaku, perasaan, serta pemikirannya untuk meraih tujuan yang ia miliki, juga menyatakan bahwa individu dikatakan mempunyai regulasi diri apabila perilaku serta pikirannya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikontrol oleh orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Waschle, 2014).

b. Aspek-aspek regulasi diri

Menurut Ziemmerman, dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) regulasi diri atau self regulation mencakup 3 aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu:

a. Metakognitif: pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

b. Motivasi: fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.

c. Perilaku: upaya individu untuk mengatur diri dan menyeleksi, memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

c. Perilaku-perilaku regulasi diri

Menurut (Manab, 2016) Perilaku regulasi, diri memiliki 7 tahapan, yaitu:

1) Tahapan menerima informasi yang relevan

Ketika individu menangkap suatu informasi awal yang penting. Informasi yang diperoleh dapat dihubungkan dengan informasi-informasi yang sebelumnya diperoleh oleh individu tersebut

2) Tahapan mengevaluasi informasi

Ketika seseorang melakukan evaluasi pada informasi yang ia terima, kemudian membandingkan informasi tersebut

dengan norma-norma yang berlaku. Tahapan evaluasi ini merupakan tahapan dimana seseorang memberikan perbandingan antara pendapat individu tersebut yang ia terima sebelumnya dengan permasalahan yang ada di lingkungan luar.

3) Tahapan memicu perubahan

Tahap setelah seseorang melakukan evaluasi pada informasi yang ia terima, yaitu individu tersebut melakukan perubahan.

4) Tahapan mencari pilihan

Memikirkan pilihan-pilihan kemudian menetapkan pilihan-pilihan yang ada tersebut. Dapat dikatakan juga bahwa tahapan ini merupakan tahapan dimana seseorang mencari solusi untuk perbedaan masalah yang didapat dari tahapan sebelumnya, yaitu tahapan evaluasi.

5) Tahapan merumuskan sebuah rencana

Ketika seseorang melakukan pendeskripsian serta menyusun sebuah rencana. Tahapan ini dapat dikatakan juga sebagai sebuah tahap dimana seseorang menetapkan perencanaan serta melakukan perhitungan dalam hal-hal seperti waktu, lokasi, dan sebagainya.

6) Tahapan mengimplementasikan rencana

Ketika individu menerapkan dan melaksanakan rencana yang telah ia buat.

7) Tahapan menilai keefektifan rencana

Melihat dan menelusuri apakah sebuah rencana dapat berjalan efektif apa tidak dan seberapa maksimal rencana tersebut dapat dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons, dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) ada tiga faktor yang memengaruhi pengelolaan diri, yaitu:

- a. Individu; meliputi hal-hal dibawah ini. Pengetahuan individu, Tingkat kemampuan metakognisi, Tujuan yang ingin dicapai
- b. Perilaku; upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu. Dalam perilaku ini terdapat tiga tahapan yang berkaitan dengan regulasi diri atau self regulation, di antaranya: Self observation, Self judgment, Self reaction.
- c. Lingkungan; Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung
- e. Aspek-aspek regulasi diri

- 1) Memiliki penerapan konsep diri yang melakukan suatu pekerjaan.

Konsep diri seseorang yang sedang dimunculkan sejalan dengan keadaan tertentu. Konsep diri ini didasarkan pada konsep diri secara keseluruhan tetapi memandu perilaku sosial dalam keadaan spesifik, dan dalam satu waktunya dimodifikasi oleh berbagai hal yang terjadi dalam situasi tersebut.

- 2) Memiliki prinsip kompleksitas diri sendiri.

Beberapa orang memandang diri mereka dengan didominasi oleh sejumlah cara, sedangkan beberapa oranglainnya melihat berdasarkan macam-macam kualitas. Jadi, sebagian orang memandang dirinya hanya dengan satu sudut pandang saja, dan sebagian yang lain bisa melihatnya dalam berbagai sudut pandang.

- 3) Kecakapan diri dan kontrol personal psikolog.

Jika seseorang mempercayai bahwa pengalaman diawali dengan keberhasilan atau kesuksesan maka hal tersebut akan menyebabkan seseorang dapat mengembangkan konsep diri dengan cukup stabil dalam kehidupan yang berbeda-beda menurut Bandura (2010). Secara umum, perasaan mampu melakukan sebuah hal akan membuat seseorang mampu mengatasi masalah, menyusun rencana, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik.

4) Aktivasi dan penghindaran behavioral.

Regulasi diri melibatkan keputusan mendasar mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan yang harus dihindari.

5) Kesadaran diri seorang.

Dimana dalam hal ini seseorang mulai memikirkan dirinya bukan sebagai aktor dilingkungan, namun sebagai objek perhatian orang lain. Kesadaran diri menyebabkan individu mengevaluasi perilakunya berdasarkan standart dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standart.

f. Karakteristik regulasi diri

(Montalvo&Torres,2004), telah memberikan gambaran perbedaan karakteristik antara mahasiswa yang menerapkan dan tidak menerapkan self-regulation dalam proses belajarnya akan diuraikan sebagai berikut:

- 1) Mengetahui cara menggunakan serangkaian strategi kognitif yang membantu dalam mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menemukan kembali informasi.
- 2) Mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengatur proses mental menjadi prestasi dari tujuan individu (metakognisi).
- 3) Mampu menentukan keyakinan motivasi dan emosi yang tepat.

- 4) Merencanakan waktu dan usaha yang akan digunakan untuk mencapai tujuan.
- 5) Melakukan peningkatan yang menunjukkan usaha terbaik dalam proses belajar.
- 6) Mampu menjalani kondisi yang menuntut serangkaian strategi, yang bertujuan mempertahankan konsentrasi, usaha, dan motivasi selama melakukan tugas akademis.

g. Dimensi-dimensi regulasi diri

Self-regulation merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif dan emosi (Papalia, 2001). Mahasiswa dengan self- regulation pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya.

Self-regulation yang diterapkan dalam self-regulated learning, mengharuskan mahasiswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman (1989), self-regulated learning terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku.

Sesuai dimensi di atas, selanjutnya Wolters (2003) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap dimensi self-regulated learning sebagai berikut:

- 1) Pertama, 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 / menggunakan kalimatnya sendiri untuk merangkum materi).
- 2) Kedua, 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 dimasiswa berusaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi :
 - 3) mastery self-talk / memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten.
 - 4) extrinsic self-talk / berpikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi.
 - 5) relative ability self-talk / melakukan usaha yang lebih baik daripada rang lain
 - 6) relevance enhancement / meningkatkan keterhubungan tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.

- 7) situasional interest enhancement / menggambarkan aktifitas ketika berusaha, meningkatkan motivasi.

3. Dukungan sosial

a. Pengertian dukungan sosial

Dukungan sosial adalah suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan atau bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara kelompok maupun individu. Selain itu, dukungan bisa juga menjadi metode pengobatan bagi seseorang karena dari sebuah dukungan individu tersebut bisa termotivasi untuk berubah.

Sedangkan menurut Lahey, (2016). Mengatakan bahwa dukungan sosial itu adalah suatu peran yang dimainkan oleh seseorang dan peran tersebut bisa dalam bentuk memberikan nasihat, bantuan, menceritakan masalah-masalah yang dialaminya. Meskipun dukungan yang diberikan ini kepada anak-anak yang berkebutuhan khusus tetapi mereka akan mengerti walaupun pemahaman mereka sangat lambat dan menggubakan cara-cara tertentu untuk membuat mereka mengerti terhadap ucapan kita.

Friedman (2010) mengemukakan dukungan sosial sebagai suatu sumber daya yang selalu tersedia dan dibutuhkan oleh

individu. Dukungan sosial berlangsung ketika suatu individu mengerti bahwa ia mampu meminta dukungan dari orang lain karena bantuan dan dukungan tersebut berpotensi untuk tersedia. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oranglain atau kelompok kepada individu.

Menurut Gottlieb (2016) mengatakan bahawa dukungan sosial adalah terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal. Bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan kepada individu oleh orang lain dididaptkan karena hubungan inividu tersebut dengan lingkungan memmpunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi diri individu itu sendiri.

Dukungan sosial merupakan komponen terpenting dalam sumber koping. Dukungan sosial akan membuat individu tidak merasa sendiri dan berada di lingkungan keluarga atau masyarakat yang peduli dengan dirinya. Apabila dukungan sosial tidak adekuat maka individu merasa sendiri dan terlalu menghadapi stressor. Dukungan sosial didapatkan dari berbagai sumber yaitu keluarga, kelompok ataupun masyarakat sekitarnya (Friedman, 2010).

b. Bentuk-bentuk dukungan sosial

Menurut Taylor (2012) terdapat beberapa dukungan sosial:

1) Dukungan emosional

Dukungan ini dapat berupa ungkapan empati, simpati, kasih sayang, kepedulian seseorang terhadap oranglain. Dukungan ini membuat individu memiliki rasa nyaman, yakin dan diperlukan dicintai oleh pemberi dukungan sosial sehingga individu dapat mengatasi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang tidak dapat dikontrol.

2) Dukungan instrumental

Dukungan ini berupa penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung, seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan, serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

3) Dukungan informasi

Dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran dan umpan baik tentang situasi dan keadaan individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah.

4) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah suatu bentuk dukungan yang berupa ungkapan yang diberikan oleh orangtua, guru bahkan orang-orang di sekelilingnya dalam hal membantu anak

membangun kompetensi dan mengembangkan harga diri anak. Pemberian dukungan ini dapat juga membantu individu untuk melihat segi-segi positive yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan oranglain yang berfungsi sebagai pembentukan rasa kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan bisa berguna saat individu tersebut dalam keadaan tekanna masalah.

5) Dukungan pada harga diri

Dukungan ini berupa penghargaan diri terhadap individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi.

6) Dukungan dari kelompok sosial

Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok, yang memiliki kesamaan atau minat dan aktivitas sosial lainnya. Dengan begitu maka individu merasa memiliki teman senasib.

c. Sebab-sebab terbentuknya dukungan sosial

(Myres,2010), mengemukakan terdapat dua faktor yang paling utama penyebab yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial kepada orang lain yaitu:

1) Empati

Seseorang individu yang memiliki kemampuan berempati dengan orang lain, akan sangat mudah untuk merasakan perasaan orang disekelilingnya dan mengalami sendiri beban emosional yang dirasakan orang lain merupakan bentuk motivasi yang utama dalam bersikap maupun berperilaku dalam hal menolong.

2) Norma-norma

Selama dalam fase pertumbuhan dan perkembangan seorang individu sudah diterapkan dan ditanamkan suatu norma, nilai-nilai dalam perkembangan kepribadiannya. Semua hal itu didapat dari keluarga, lingkungan dan masyarakat. Karena dengan adanya norma ini bisa mengarahkan individu menjadi pribadi-pribadi yang mampu berinteraksi dengan lingkungannya serta dapat mengembangkan kehidupan sosial.

d. Sumber-sumber dukungan sosial

Menurut Stuart (2013) Seseorang memperoleh dukungan sosial bisa dari mana saja, tidak terkecuali masyarakat sosial, guru atau yang tidak memiliki ikatan atau hubungan apapun individu. Dan setiap manusia berhak mendapat dukungan sosial ataupun dukungan material. Asalkan dukungan yang diberikan tersebut terbentuk dari kualitas hubungan atau keakraban dalam suatu

lingkungan sosialnya. Terdapat beberapa sumber dukungan yang akan diuraikan yaitu:

1) Keluarga

Keluarga merupakan sumber pendukung utama bagi individu. Contohnya Orangtua adalah sumber yang paling berpengaruh dalam pemberian dukungan ini, karena adanya ikatan yang erat dan memiliki hubungan darah sehingga mempunyai kedekatan secara emosi melalui pemberian motivasi, perhatian, kepedulian dan kasih sayang. mengungkapkan bahwa keluarga bisa disebut faktor atau kelompok sosial yang memberikan pengaruh yang besar dan paling utama dalam kehidupan manusia. Sehingga seorang individu mendapatkan sebuah harapan baru terhadap solusi permasalahannya. Karena adanya sebuah dukungan sosial maupun moral dari dalam keluarganya.

2) Kelompok

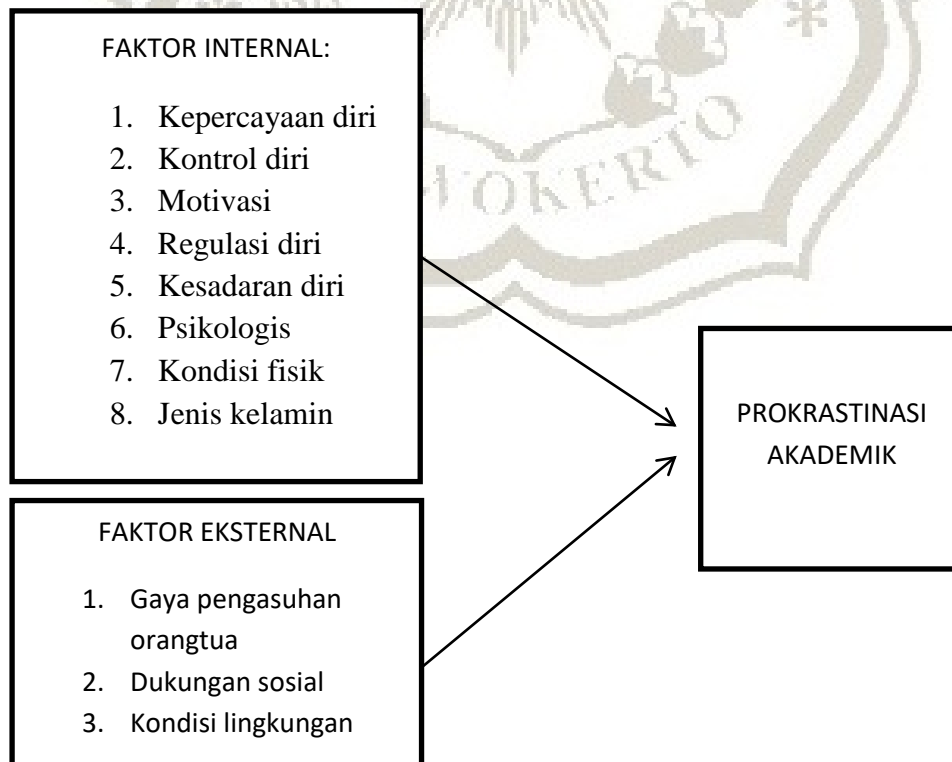
Kelompok merupakan sumber pendukung bagi individu dimana masing-masing kelompok memiliki masalah yang hampir sama. Kelompok yang akan menjadi pendukung dan dapat menguatkan kemampuan personal dalam mengalami masalah. Kemampuan yang harus dimiliki yaitu kemampuan berupa informasi, pemberdayaan, dan menjalin persahabatan antar kelompok. Contohnya meningkatkan menyatakan bahwa

kalau individu tersebut bisa bersikap terbuka dan memiliki tingkat kepercayaan terhadap orang lain terutama teman dekatnya, hal tersebut mampu mengurangi frekuensi tingkat stres yang dialami.

3) Kelompok masyarakat

Masyarakat adalah sumber pendukung yang diperoleh dari tempat tinggal masing-masing. Masyarakat adalah bagian dari kelompok sosial yang penting juga, karena dari lingkungan masyarakat juga kita terbentuk menjadi manusia yang bisa mengerti keadaan sekitarnya. Selain itu masyarakat juga dapat memberikan kita sebuah dukungan seperti kepedulian, pemberian bantuan (bentuk dukungan material) dan sebagainya.

4. Kerangka Teori

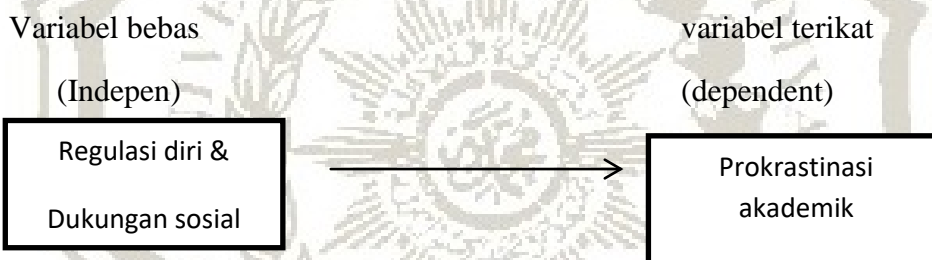


Gambar 2.1 kerangka teori

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, Menurut Ferarri, dkk (2018)

5. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat di komunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) (Nursalam, 2011).



Gambar 2.2 kerangka konsep.

6. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang kebenarannya perlu diteliti lebih lanjut (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis penelitian ini adalah:

Ho: tidak ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Ha: ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.