

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

1. Pengertian prokrastinasi

Istilah prokrastinasi (*procrastination*) dalam bahasa Inggris akar pada dua perkata (*adverb*) bahasa Latin, yaitu kata *pro* dan *crastinus*. Istilah *pro* maksud “gerakan ke depan” (*forward motion*). Kata *crastinus* makna “menjadi milik esok hari”. (Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) menjelaskan bahwa kombinasi kedua istilah tersebut digunakan berkali-kali dalam naskah-naskah Latin dalam pengertian yang lebih positif, yaitu memutuskan untuk menunggu musuh keluar dan menunjukkan kesabaran dalam konflik politik (Psikologi & Surabaya, 2006).

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) didefinisikan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak menyelesaikan pekerjaan tepat waktu dan sering terlambat untuk rapat (Aini & Mahardayani, 2011). Dalam ranah ilmiah psikologi, ada istilah penundaan, yang menunjukkan perilaku waktu yang dihabiskan dengan tidak disiplin.

Menurut (Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) prokrastinasi merupakan suatu kegiatan menunda suatu aksi, khususnya ketika tidak memiliki alasan yang jelas. prokrastinasi adalah fenomena umum, yang

terutama diamati di lingkungan sekolah. Diakui sebagai kegagalan pengaturan diri; penundaan diyakini akan berdampak buruk pada prestasi akademik siswa. Eksplorasi penelitian hubungan antara pembelajaran mandiri dan penundaan masih kurang (Motie et al., 2012).

Ide yang mendasari prokrastinasi adalah bahwa (nanti lebih baik) dan ini juga ilusi yang umum di balik (pandangan besok). Namun, ketika hari esok tiba, polanya muncul kembali, dan para prokrastinasi minta maaf sendiri dengan berjanji bahwa (Saya akan melakukannya besok). Oleh karena itu, prokrastinasi dipandang sebagai (*tomorrow syndrome*) (Özer & Saçkes, 2011).

Prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi: (1) prokrastinasi, apakah akan memulai atau menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas, (2) menyebabkan konsekuensi seperti keterlambatan dalam menyelesaikan tugas atau tidak dapat menyelesaikan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang di persepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misal tugas sekolah, tugas organisasi, maupun tugas rumah tangga, dan (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misal perasaan cemas, perasaan salah, panik, dan sebagainya (Milgram et al., 1998).

(Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) Kesimpulan bahwa pengertian prokrastinasi yang dapat dipandang dari berbagai beberapa batasan, yaitu: 1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap prokrastinasi untuk menunda dalam mengerjakan suatu

tugas di tersebut sebagai prokrastinasi, tanpa masalah tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, 2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan tanggapan tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi beberapa tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional, 3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini, prokrastinasi bukan hanya perilaku penundaan, tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lainnya yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Huelsman, Furr, Vicente, dan Kennedy (2004) Mendefinisikan kesempurnaan adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan yang ditandai dengan kesempurnaan adaptif. (*Conscientious Perfectionism*) yang berasal dari internal individu dan perfeksionisme maladaptif (*Self-evaluate Perfectionism*) yang berasal dari eksternal individu. Kesempurnaan yang menyebabkan penundaan akademik ini sebagian disebabkan oleh rasa takut gagal.. Takut terhadap kegagalan adalah salah satu hal yang dapat menyebabkan seorang siswa melakukan penundaan (Ananda & Mastuti, 2013).

2. Aspek-aspek prokrastinasi

Menurut (Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, 1995) aspek-aspek prokrastinasi adalah sebagai berikut:

- a. Adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu akan tugas yang dihadapinya harus dikerjakan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda untuk memulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang menunda-nunda membutuhkan waktu lebih lama untuk bekerja pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seseorang *procrastinator* menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun suatu hal yang

- c. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinasi mengalami kesulitan melakukan sesuatu dalam waktu yang telah ditentukan. Orang yang suka menunda-nunda sering kali mengalami penundaan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan, baik oleh orang lain atau oleh rangkaian rencananya sendiri. Seseorang mungkin berencana untuk mulai bekerja pada saat seseorang telah menunjuknya. Tetapi pada saat orang tersebut gagal

melakukan seperti yang direncanakan, itu menyebabkan penundaan atau kegagalan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya.

- d. Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kenikmatan.

Orang yang suka menunda-nunda tidak akan langsung bekerja. Sebaliknya, habiskan waktu Anda untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan menghibur, seperti membaca koran, majalah, kartun atau buku cerita lain, menonton netflix, mengobrol, permainan, bepergian, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga ia harus meluangkan waktu untuk bekerja dengan harus dilakukan.

Milgram et al., (1998) menyatakan aspek dalam prokrastinasi terdapat empat aspek, antara lain yaitu:

- a) Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Siswa yang suka menunda seringkali tidak langsung mulai bekerja dan menyelesaikan tugasnya.
- b) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan penelitian/skripsi. Siswa yang memiliki kecenderungan untuk prokrastinasi lebih lambat dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan siswa yang bersangkutan akan tergesa-gesa sehingga hasil akhirnya tidak maksimal.

- c) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. Siswa mengetahui bahwa penyelesaian tugas merupakan hal yang penting, tetapi cenderung tidak segera diselesaikan dan bahkan selain mengerjakan tugas yang tidak penting.
- d) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, dan panik. Adanya kerisauan emosional yang timbul pada siswa melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek prokrastinasi menyelesaikan tugas yaitu lakukan menunda dalam awal maupun akhir tugas, adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas, kurang mengatur waktu, memilih aktivitas yang lebih menyenangkan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

3. Faktor-faktor yang pengaruhi prokrastinasi

Menurut Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, (1995) faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik ada dua faktor, yaitu faktor (internal) dan (eksternal).

- a. Faktor Internal dan Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.
 - 1) Kondisi fisik.

Kondisi fisik seseorang bisa memicu penundaan. Orang yang sedang dalam kondisi tidak sehat cenderung malas melakukan hal-hal tertentu.

2) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis tersebut meliputi pola kepribadian individu yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi, misalnya karakteristik kompetensi sosial yang tercermin pada tingkat pengendalian diri dan kecemasan dalam hubungan sosial. Struktur kepribadian seseorang diekspresikan dalam bentuk sifat (*traits*) dan perilaku yang didorong oleh (*traits*).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah model pengasuhan lingkungan yang rendah (lunak) dan lingkungan berdasarkan hasil akhirnya.

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, (1995) Diketahui bahwa tingkat pola asuh otoritatif ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada topik pendidikan anak perempuan, sedangkan tingkat pola asuh otoritatif ayah mengakibatkan anak perempuan tidak menunda-nunda.

2) Kondisi lingkungan *lenient* (toleran)

Penundaan lebih sering terjadi di lingkungan pengawasan rendah daripada di lingkungan pengawasan tinggi.

3) Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir

Pada dalam lingkungan di mana penilaian didasarkan pada hasil akhir yang ditunjukkan oleh seseorang., tapi bukan penilaian yang didasarkan pada usaha yang dilakukan seseorang akan menimbulkan prokrastinasi yang lebih tinggi daripada lingkungan yang mementingkan usaha, bukan hasil akhir.

Teori di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi kerja antara lain kondisi fisik, kondisi psikologis, karakteristik tugas yang membosankan, faktor kepribadian antara lain regulasi diri, serta kondisi lingkungan yang dapat memicu munculnya prokrastinasi.

B. Regulasi diri

1. Pengertian regulasi diri

Regulasi diri sangat berperan penting dalam mencapai tujuan belajar peserta didik, khususnya pada pelajaran yang tergolong sulit dan membutuhkan analisis yang tinggi, misalnya pelajaran matematika dan ilmu pengetahuan. Karakteristik pelajaran matematika ilmu pengetahuan seperti itu membutuhkan suatu kemampuan yang dapat menumbuhkan optimisme serta daya juang yang besar dalam mempelajarinya. Dalam hal ini, optimisme dan daya juang dikaitkan dengan *Adversity Quotient* (AQ). Stoltz 2004 dalam (Hidayat, 2017) mengemukakan bahwa

adversity merupakan kesulitan yang dihadapi oleh seseorang sehingga tidak sedikit orang patah semangat menghadapi tantangan tersebut. Sedangkan AQ merupakan suatu kegigihan seseorang dalam menghadapi segala rintangan dalam mencapai keberhasilan.

Santrock (2007) berkata adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi (Rachmah, 2015). Regulasi diri dalam belajar bentuk regulasi motivasi regulasi, kognitif, regulasi emosi dan regulasi perilaku.

Regulasi diri (*self-regulation*), salah satu komponen kunci yang mendorong kepribadian manusia. Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang mengakibatkan seseorang memiliki keinginan untuk menetapkan tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Istilah pengendalian diri pertama kali dicetuskan oleh (Albert Bandura) dalam teorinya tentang pembelajaran sosial, mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. (Arini Dwi Alfiana, 2013).

Regulasi diri, atau kemampuan untuk mengatur perilaku dan emosi seseorang, adalah keterampilan dasar utama yang mendasari pengembangan fungsi eksekutif dan memprediksi hasil penting di seluruh perilaku *domains* (Moffitt et al., 2011). Pada masa bayi, bentuk awal pengaturan diri, seperti teknik menenangkan diri, dapat diamati

dalam paradigma terstruktur seperti *Still Face Paradigm* (SFP) (MacLean et al., 2014).

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk regulasi pikiran, perasaan, rangsangan, dan keinginan Anda, kemudian menetapkan tujuan, memantau dan menilai kemajuan, dan menyesuaikan strategi untuk mencapainya.

2. Aspek-aspek regulasi diri

Aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Miller & Brown, (dalam Neal & Carey, 2005) yaitu enam langkah :

- a) *Receiving* menerima, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.
- b) *Evaluating* Setelah memperoleh informasi, langkah selanjutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu dianalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) dibangun di atas pengalaman lama yang serupa.
- c) *Searching* atau mencari solusi, pada tahap sebelumnya, proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir

proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah.

- d) *Formulating*, merencanakan area utama untuk terus mengejar tujuan atau sasaran, seperti tentang waktu, kegiatan pembangunan, lokasi, dan area lain yang dapat didukung secara efektif dan efisien.
- e) *Implementing*, menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.
- f) *Assessing*, Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir untuk membantu menentukan dan merealisasikan apakah perencanaan belum berjalan sesuai harapan dan apakah hasilnya sudah sesuai harapan.

3. Faktor-faktor yang pengaruhi regulasi diri

Menurut (Hoyle, 2010) berbagai sifat khusus dari lima faktor:

- a) Faktor neurotisme

Neurotisme juga terkait dengan defensif pesimisme, strategi motivasi yang digunakan individu untuk mengembangkan perkiraan rendah yang tidak realistis tentang kemampuan mereka, untuk menciptakan kecemasan yang berfungsi sebagai insentif untuk bekerja lebih keras.

- b) Faktor Extraversion

Ekstraversi, termasuk kesenangan intensitas tinggi, antisipasi positif, impulsif (kendali reaktif), tingkat aktivitas, rasa malu rendah (kemungkinan mencerminkan kendali berlebihan reaktif sampai taraf tertentu), dan kurang konsisten, tingkat senyum / tawa yang tinggi

c) Faktor Keterbukaan terhadap pengalaman

Keterbukaan mencerminkan kecenderungan untuk menjadi imajinatif, orisinal, ingin tahu, intelektual, dan untuk memiliki berbagai kepentingan. Keterbukaan sebagai strategi harus bermanfaat bagi keduanya penggerak dan penilaian.

d) Faktor Agreeableness

Agreeableness memprediksi preferensi untuk pengaturan waktu dan usaha dalam konteks pembelajaran juga mungkin karena hubungannya dengan kepatuhan.

e) Faktor kesadaran

Orang-orang yang lebih teliti cenderung tidak menunda-nunda, lebih cenderung melakukannya bertahan dalam menghadapi tantangan, dan lebih mampu menunda atau menekan kepuasan daripada adalah orang-orang yang lebih rendah dalam kesadaran. Individu yang memiliki kesadaran tinggi dan neurotisme rendah cenderung demikian memiliki tujuan yang jelas dan cenderung bertahan dalam kondisi yang tidak menguntungkan.

C. Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas

Pendidikan merupakan suatu upaya atau proses yang dilakukan oleh seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Proses tersebut berlangsung sepanjang rentang kehidupan manusia. Upaya ini dilakukan agar individu dapat memiliki pengetahuan, informasi, serta keterampilan agar dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan formal adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) (Santika & Sawitri, 2016).

Menurut Brown (dalam Neal & Carey, 2005) dikatakan regulasi diri yang digunakan adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan melacak perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, social, kognitif dan emosi. Menurut Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) aspek-aspek regulasi diri yang pertama adalah *receiving* atau menerima informasi yang relevan. Aspek ini merupakan langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber.

Aspek kedua yaitu *evaluating* atau mengevaluasi informasi. Hal ini melakukan evaluasi informasi dan membandingkan masalah dari pendapat dari siswa yang regulasi diri dalam mengerjakan tugas.

Aspek ketiga yaitu *searching* atau mencari solusi.pada tahap sebelumnya individu melakukan proses evaluasi yang mengakibatkan reaksi emosional dan sikap sehingga terjadi pertentangan pendapat dalam diri individu. Akhirnya individu mencari jalan keluar untuk mudah pada individu sendiri.

Aspek keempat yakni *formulating* atau merancang suatu rencana. Pada aspek ini individu melakukan perencanaan untuk meneruskan target atau tujuan seperti membagi waktu dan kegiatan yang lain agar dapat perkerja lebih efektif dan efisien.

Kelima, *implementing* atau menerapkan rencana. Setelah semua perencanaan terwujud, orang tersebut mengambil tindakan yang tepat untuk segera memimpin tujuan

Keenam, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pada aspek ini, individu melakukan pengukuran terhadap rencana yang telah dibuat apakah telah terealisasikan sesuai dengan yang diharapkan atau belum.

Kurangnya kemampuan untuk regulasi diri yang siswa SMA, mengakibatkan mereka sulit untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. pada siswa yang lakukan kegiatan sekolah memiliki status ganda yakni sebagai siswa dan sebagai , sehingga asisten kegiatan sekolah yang memiliki regulasi diri rendah lebih sering menunda-nunda tugas mereka. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan, namun kebanyakan siswa yang melakukan kegiatan itu penundaan untuk menyelesaikan tugasnya.

Penundaan dalam psikologi disebut penundaan. Penundaan ditandai dengan keterlambatan memulai suatu pekerja atau pekerjaan yang mengakibatkan pengalaman tertekan akibat tidak bekerja lebih awal, serta tenggat waktu dan waktu yang lama untuk kumpulkan pekerjaan. Demikian

juga, (Solomon & Rothblum, 1984) menjelaskan prokrastinasi sebagai tindakan yang tidak perlu dengan penunda suatu pekerjaan atau tugas hanya untuk memperoleh pengalaman yang tidak menyenangkan.

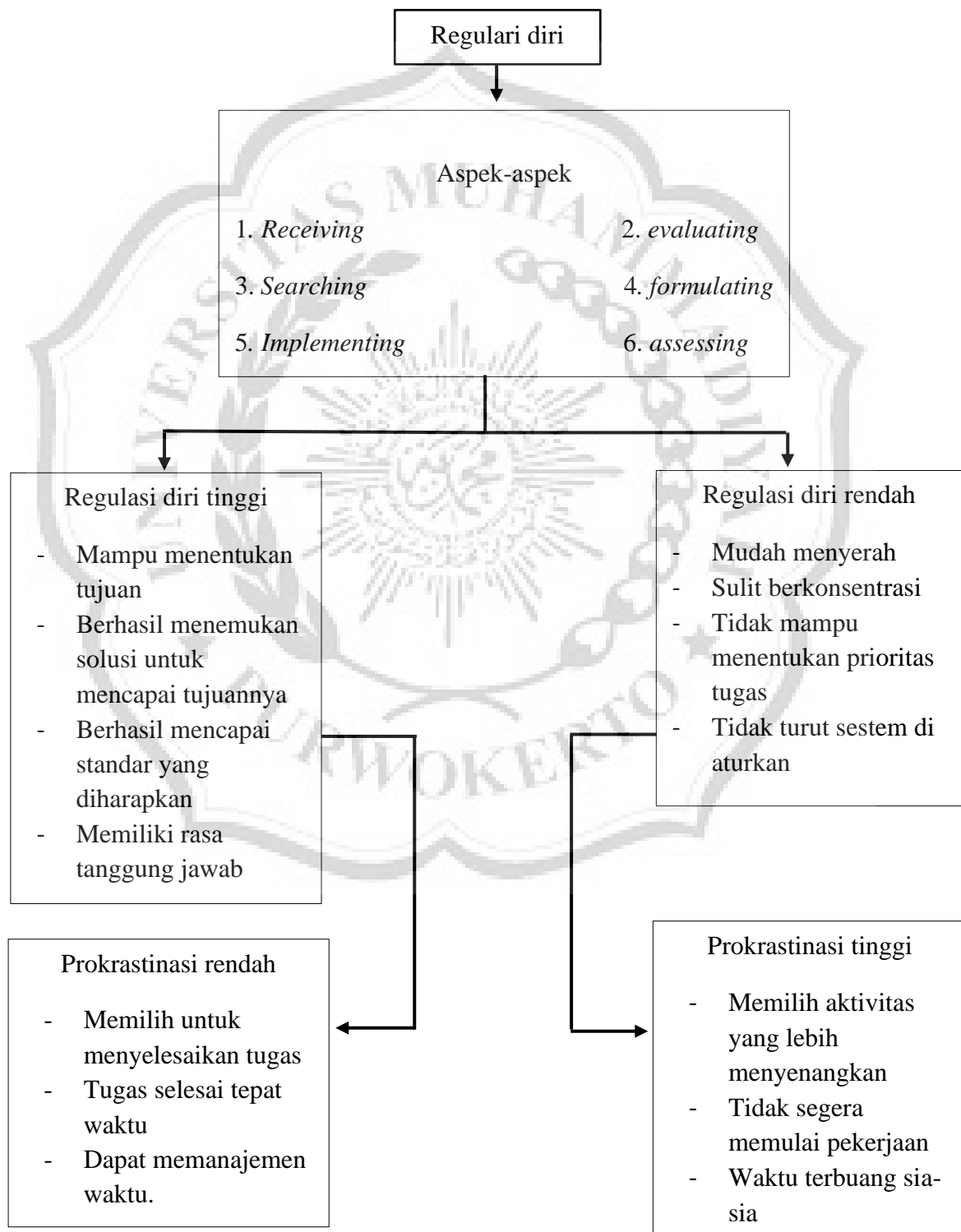
Salah satu faktor yang mendorong munculnya prokrastinasi akademik dalam penelitian yang dilakukan oleh (Park & Sperling, 2012) yakni *self regulation*. Selanjutnya dikatakan oleh (Woolfolk, 2016) bahwa kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari adanya *sense of personal agency*, yaitu rasa di mana seseorang menganggap diri bertanggung jawab atas usaha pencapaian hasil. Maka dari itu ia membuat pilihan, membuat rencana untuk tindakan, motivasi dan mengatur jalannya rencana dan tindakan.

Dalam pengendalian diri, seseorang menyadari pentingnya kerja keras dan kesuksesan bagi dirinya dan orang lain, dengan antusias mengidentifikasi, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, ketakutan akan kegagalan, dan ketakutan akan kekecewaan dengan orang yang penuh harapan diri sukses dan bekerja keras di jalur menuju sukses dengan menetapkan tujuan tinggi untuk sukses, mengatasi hambatan internal dan eksternal, beradaptasi dengan lingkungan, mengelola diri, proses dan aktivitas pembelajaran secara efektif. Disimpulkan bahwa seseorang dengan regulasi diri yang baik menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas.

D. Kerangka pikir

Dinamika psikologis hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi secara teoritis yang mendasari penelitian seperti pada tabel:

Tabel 1



E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori diatas, hipotesis penelitian yang diajukan adalah: “Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada siswa SMA" regulasi diri tinggi semakin prokrastinasi rendah pada siswa SMA Thailand sebaliknya regulasi diri rendah semakin prokrastinasi tinggi pada siswa SMA Thailand.

