

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Prokrastinasi akademik ialah sebuah kebiasaan atau tingkah laku dalam menunda-nunda suatu pekerjaan dengan mengerjakan terlebih dahulu aktivitas yang tidak terlalu penting. Tingkah laku ini sering dialami oleh tiap mahasiswa pada aktivitas akademik salah satunya yaitu dalam menyusun skripsi, serta prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi dengan *self regulated learning*. Sesuai dengan hasil penelitian Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizkyani, et al (2021) *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa sangat membutuhkan kemampuan *self regulated learning* dalam proses belajarnya untuk meminimalisir tindakan prokrastinasi akademik yang dialami dirinya sehingga proses belajar mereka agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang mereka inginkan (Rizkyani et al., 2021). Hasil penelitian oleh Avati, et al (2019) *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi *self-regulated learning* pada seseorang maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan begitu pula sebaliknya (Avati et al., 2019).

Menurut Habibi, dkk (2017) fase tingkat I pada mahasiswa atau lebih dikenal dengan mahasiswa baru akan mengalami masa penyesuaian diri dari lingkungan sekolah ke lingkungan Universitas, beradaptasi dengan teman, serta beradaptasi dengan dunia perkuliahan, akan tetapi pada kondisi SFH

seperti ini yang dialami pertama kalinya oleh mahasiswa dapat menimbulkan permasalahan dalam melaksanakan pembelajaran secara SFH yang berdampak terhadap nilai akademis (Habibi, dkk. 2017).

2.2 Mahasiswa

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa ialah seorang individu siswa yang berumur 18 hingga 25 tahun yang tercatat dan pendidikan di perguruan tinggi baik di sekolah tinggi, politeknik, akademik, universitas maupun Institute. Mahasiswa ialah seorang yang sedang belajar di perguruan tinggi baik di Akademi atau Institut atau universitas yang tercatat sebagai siswa di perguruan tinggi (Asrori, 2016).

Mahasiswa tidak luput dari aktivitas belajar dan wajib menyelesaikan tugas yang di berikan oleh dosen, baik yang bersifat akademis dan non akademis, dikarenakan itu mahasiswa harus menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya yang diberikan dalam menuntaskan tugas-tugas, dan masalah memanfaatkan waktu merupakan hal yang sangat penting dan sering menjadi permasalahan untuk mahasiswa (Avico & Mujidin, 2014).

Secara umum definisi mahasiswa ialah seorang individu yang menempuh pembelajaran di bangku kuliah dengan mengambil jurusan yang disukai ditambah dengan jurusan yang sejalan dengan keahlian atau bakat mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang semakin tinggi menempuh ilmunya di perguruan tinggi Maka akan Semakin spesifik

dan linear terhadap ilmu pengetahuan yang dijalaninya (Zamhari, 2016).

Berdasarkan penjabaran tersebut sehingga kesimpulannya bahwa mahasiswa ialah seorang siswa yang sedang menempuh pembelajaran di bangku kuliah yang mengambil jurusan yang disenangi diiringi dengan jurusan yang berkemungkinan besar dapat memberikan perkembangan terhadap keterampilannya yang mempunyai usia rata-rata 18 hingga 25 tahun yang tercatat dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik Sekolah Tinggi, Politeknik, akademik, universitas, ataupun Institut.

2.2.2 Peranan dan Fungsi Mahasiswa

Peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai berikut (Zamhari, 2016):

1. *Iron Stock*

Mahasiswa harus dapat menjadi pengganti orang yang memimpin pemerintahan kelak hal ini bermakna bahwa mahasiswa akan menjadi generasi penerus dalam memimpin bangsa.

2. *Agent of change*

Mahasiswa yang dituntut untuk menjadi agen perubahan. Maksud dari agen perubahan ialah apabila terhadap suatu hal yang terjadi di lingkungan sekitarnya dan didapainya tidak benar maka mahasiswa diharuskan untuk merubahnya sejalan dengan apa yang seharusnya.

3. *Sosial control*

Mahasiswa harus dapat mengendalikan sosial yang ada di lingkungan sekitar atau masyarakat. Sehingga selain dalam memahami bidang akademik nya Mahasiswa juga harus pintar dalam melakukan sosialisasi dengan lingkungan.

4. *Moral force*

Mahasiswa diwajibkan dalam memelihara moral yang telah berlaku. Apabila di lingkungan sekitar rumahnya terdapat hal yang tidak memiliki moral maka mahasiswa diharuskan untuk melakukan perubahan serta membenarkan kembali sejalan dengan apa yang dikehendaki.

2.2.3 Teori Adaptasi

Calista Roy dilahirkan di Los Angeles, 14 Oktober 1939 sebagai anak kedua dari keluarga Fabien Roy. Di usianya yang ke 14, ia mulai bekerja di rumah sakit umum sebagai petugas pantry, lalu menjadi pekarya, dan akhirnya sebagai tenaga perawat. Sister Calista Roy mengembangkan model adaptasi dalam keperawatan pada tahun 1964. Model ini banyak digunakan sebagai falsafah dasar dan model konsep dalam pendidikan keperawatan. Model adaptasi Roy adalah system model yang esensial dalam keperawatan (Sudarta, 2019).

Menurut Sudarta (2019) asumsi-asumsi dasar yang dianut dalam model adaptasi Roy, antara lain: (Sudarta, 2019).

1. Manusia adalah keseluruhan dari biopsikologi dan social yang terusmenerus berinteraksi dengan lingkungan.
2. Manusia menggunakan mekanisme pertahanan untuk mengatasi perubahan-perubahan biopsikososial.
3. Setiap orang memahami bagaimana individu mempunyai batas kemampuan untuk beradaptasi. Pada dasarnya manusia memberikan respon terhadap semua rangsangan baik positif maupun negatif.
4. Kemampuan adaptasi manusia berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan maka ia mempunyai kemampuan untuk menghadapi rangsangan baik positif maupun negatif (Sudarta, 2019).

Mahasiswa baru merupakan fase dimana seseorang menuju kematangan pribadi atau pendewasaan. Saat pertama kali menginjakkan kaki di perguruan tinggi, mereka berpikir bagaimana kuliah dengan baik dan mencapai apa yang dicita-citakan. Disinilah banyak mahasiswa mengalami kebingungan karena mereka dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan kampus (Sahao & Kienen, 2021).

Proses adaptasi mahasiswa baru sangat bervariasi dalam penyesuaian terhadap lingkungan, dimana ada yang mudah dan ada pula yang kesulitan. Transisi dari level akademik yang satu ke akademik yang lain adalah aspek yang sangat krusial dalam kehidupan seseorang karena pada tahap ini dia harus menemukan cara menyesuaikan dengan

lingkungan akademik yang baru. Salah satu adaptasi yang erat kaitannya pada mahasiswa baru yaitu kegiatan akademik, dimana mereka yang mampu beradaptasi akan lebih mudah mengikuti proses perkuliahan (Sahao & Kienen, 2021).

Menurut Zimmerman (1990) dalam (Schunk 2016) bentuk pengelolaan diri dalam belajar yang disebut dengan self regulated learning (SRL) jika kurang mendukung pada proses belajar maka akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada sistem pembelajaran. Mahasiswa baru atau mahasiswa di tahun pertama dituntut untuk segera menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi, dimana mahasiswa yang melakukan SRL akan dengan baik mengelola diri dalam “kritis” dapat mengelola proses belajar menjadi lebih optimal sehingga cenderung memiliki prestasi akademik yang baik (Schunk, et al, 2016).

2.2.4 Fase-Fase Mahasiswa

Dunia perkuliahan, normalnya mahasiswa akan menjalani empat fase dalam tahun perkuliahan, yaitu terdiri dari tingkat pertama, tingkat kedua, tingkat ketiga, dan tingkat keempat. Menurut penelitian oleh Habibi, dkk (2017) menjelaskan bahwa tahun pertama merupakan masa-masa kritis bagi kehidupan mahasiswa. Masa tersebut merupakan masa penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan akademis universitas, masa-masa dengan kemungkinan besar untuk *dropout* dan perubahan pembelajaran (Habibi, dkk. 2017).

2.3 *Study From Home*

Pelaksanaan kedaruratan kesehatan serta pembatasan sosial berskala besar (PSBB) ditetapkan oleh pemerintah. Dengan dikeluarkannya peraturan tersebut, kepala daerah harus memastikan mereka tidak membuat kebijakan sendiri yang tidak terkoordinasi. Pembatasan sosial ini adalah salah satu upaya untuk memerangi COVID-19 memutus rantai epidemi. Pembatasan sosial besar-besaran termasuk dalam Pasal 59 Ayat 2 Undang-Undang Karantina Kesehatan 2020, yang tujuannya untuk mencegah penyebaran penyakit, kedaruratan kesehatan masyarakat, yang terjadi di kalangan masyarakat di wilayah tertentu. Selain itu, Pasal 59(3) Undang-Undang Karantina Kesehatan Tahun 2020 menyatakan “Pembatasan sosial yang besar ini meliputi paling sedikit pembatasan kegiatan keagamaan pada hari libur sekolah atau kerja dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum(Firman & Rahayu, 2020).

Akibatnya, untuk temperor mereka tidak bisa belajar di rumah. Sampai, pembelajaran perlu dilakukan di rumah (*learning at home*). Salah satu hal yang perlu dilakukan untuk melanjutkan aktivitas belajar adalah pembelajaran online. Kami percaya penggunaan pembelajaran virtual dalam kursus pembelajaran jarak jauh akan meningkatkan kenyamanan belajar dan memungkinkan komunikasi langsung untuk memfasilitasi penerimaan materi. Namun, pembelajaran online membutuhkan sarana seru prasarana yang memadai, seperti jaringan internet, smartphone, dan komputer laptop. Yang penting adalah pengertian, dukungan, dan bantuan(Firman & Rahayu, 2020).

2.4 Prokrastinasi Akademik

2.4.1 Pengertian

Prokrastinasi bersumber dari 2 kata yang digabung berasal dari kata latin yakni *pro-* *crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang bermakna meneruskan atau *forward* atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang bermakna milik hari esok atau *belonging to tomorrow*. Apabila dikelompokkan menjadi “*procrastinus*” yang berarti meneruskan hari esok (*forward it to tomorrow*) atau dapat dikatakan bermakna “saya akan menjalankannya nanti”. Dari dua kata tersebut kesimpulan artinya yang ialah *pro-crastinus* merupakan sebuah keputusan dalam menunda tugas ke hari selanjutnya (Tatan, 2016).

Prokrastinasi dalam literatur klasik, telah diartikan selaku sebuah tingkat penundaan untuk menyelesaikan dan/atau memulai tugas. Penundaan pada masa lalu, dinilai selaku manifestasi tingkah laku ketidak efektifan manajemen waktu, namun pada beberapa tahun saay ini, penelitian telah memperlihatkan bahwa pemahaman konseptual perihal prokrastinasi cenderung dan masih kurang menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi yang ada saat ini ini nampaknya lebih berkenaan dengan faktor kognitif perilaku, dan emosi (Freeman, Cox-Fuenzalida and Stoltenberg, 2016).

Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay incompleting or beginning a job, Artinya, prokrastinasti ialah sebuah kejadian

psikologis yang kompleks dan lazim yang diartikan selaku perilaku penundaan purposif dalam awal atau penyelesaian suatu tugas (Freeman, Cox-Fuenzalida and Stoltenberg, 2016).

Prokrastinasi akademik ialah jenis penundaan yang dilaksanakan dalam jenis tugas formal yang berkenaan dengan tugas akademik, contohnya tugas kursus atau tugas kampus. Gagalnya prokrastinator pada bidang akademik karena mahasiswa menghindari penuntasan tugas dan merasakan takut jika mereka tidak dapat menuntaskan tugasnya (Ghufron & Risnawita, 2015).

Dari beberapa pengertian tersebut, sehingga peneliti memberikan simpulan bahwa prokrastinasi akademik ialah tingkah laku penundaan dalam menyelesaikan atau memulai tugas-tugas akademik yang dilaksanakan dengan sengaja dan dijalankan berulang kali dengan tidak meninjau alasan apapun maka menyebabkan efek negatif pada si pelaku misalnya tidak lulus kuliah atau tidak naik tingkat, prestasi rendah.

2.4.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa indikator tertentu yang dapat memanifestasikan prokrastinasi akademik yang diamati dan diukur karakteristiknya. Indikator tersebut digolongkan dalam empat faktor, yakni (Ghufron and Risnawita, 2017) :

1. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Mahasiswa yang menjalankan prokrastinasi yang relatif membutuhkan waktu yang lebih panjang dibandingkan waktu yang

diperlukan pada umumnya saat menuntaskan tugas. Mahasiswa yang menjalankan prokrastinator menghabiskan waktunya dalam mempersiapkan diri dengan berlebihan, ataupun melaksanakan perihal yang diperlukan untuk menuntaskan tugas tanpa adanya perhitungan yang tepat. Tindakan yang terkadang menyebabkan mahasiswa tidak berhasil menuntaskan tugas. Lambatnya dalam menuntaskan mahasiswa dalam menuntaskan tugas yang tidak dengan cepat sehingga tidak selesai dengan tepat waktu.

2. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Mahasiswa prokrastinator mengetahui bahwa tugas yang akan dikerjakannya harus secepatnya dituntaskan dan bermanfaat untuk dirinya sendiri, namun relatif untuk menunda mengerjakannya atau menunda-nunda menuntaskannya namun dia telah mulai sebelumnya mengerjakannya.

3. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Mahasiswa prokrastinator relatif menyegaja untuk menunda penuntasan tugasnya, namun memakai waktunya dalam melaksanakan kegiatan lain yang dinilai mendatangkan hiburan dan menyenangkan misalnya membaca (buku cerita atau koran) ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan dan lainnya. sehingga hal tersebut menghabiskan waktunya dalam menyelesaikan tugas.

4. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Mahasiswa prokrastinator memiliki kesulitan dalam menjalankan sesuatu sejalan dengan tenggat waktu yang telah sebelumnya ditetapkan. Mahasiswa prokrastinator telati akan terlambat dalam mencukupi deadline yang telah ditetapkan, baik oleh pihak lain ataupun perencanaannya sendiri. Biasanya seseorang membuat perencanaan waktu dalam menyelesaikan sesuatu, namun dalam waktunya tiba mahasiswa tersebut tidak juga melaksanakan tugas yang telah dibuat perencanaannya sendiri. Sehingga, mahasiswa menjadi telambat mengerjakannya bahkan cenderung menjadi gagal dalam pengerjaan tersebut.

2.4.3 Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (2010) membagi prokrastinasi menjadi dua kategori, yaitu:

1. *Functional Procrastination*, yakni Penundaan pengerjaan tugas yang memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan lengkap. Prokrastinasi ini umumnya dijalankan dalam menghimpun data rata penting informasi atau referensi lain yang berkenaan dengan tugas utama atau primer. Dalam pengumpulan data-data pada kenyataannya memang memerlukan waktu yang tidak pasti sejalan dengan macam informasi yang ditelusuri. Terdapat informasi yang memerlukan waktu sebentar, juga ada

yang membutuhkan waktu yang lama. Prokrastinasi jenis ini sering dialami pada tugas-tugas yang berkenaan dengan penelitian.

2. *Dysfunctional procrastination*, yakni menunda pekerjaan yang tidak mempunyai tujuan menimbulkan masalah dan berakibat buruk. Prokrastinasi ini terbagi menjadi dua macam didasari pada sasarannya dalam melakukan penundaan yakni, *avoidance procrastination* dan *decisional procrastination*:

- 1) *Behavioral procrastination* atau *Avoidance procrastination* sebuah penundaan pada tingkah laku yang terlihat. Penundaan ini dijalankan selaku sebuah cara dalam menghindari tugas yang tidak menyenangkan dan sulit untuk dilaksanakan. Prokrastinasi ini dijalankan dalam menghindari gagalnya penyelesaian tugas yang akan mendatangkan nilai negatif yang akan mengancam diri atau *self esteem*-nya. *Avoidance procrastination* berkenaan dengan tipe *self presentation*, kehendak dalam menjauhkan diri dari tugas yang *implusiveness* dan menantang

- 2) *Decisional procrastination* Merupakan suatu penundaan yang berkenaan dengan pembuatan keputusan. Jenis ini ialah sebuah anteseden kognitif pada penundaan dalam memulai melaksanakan suatu pekerjaan dalam menghadapi sebuah kondisi yang dipandang penuh dengan stres. Prokrastinasi dijalankan selaku sebuah coping yang dipergunakan untuk

menyesuaikan diri dengan pembuatan keputusan pada kondisi yang dirasa penuh dengan tekanan. Jenis prokrastinasi ini akibat dari gagalnya dalam memberikan identifikasi tugas yang lalu akan mengakibatkan pertentangan di dalam diri sehingga pada akhirnya akan melakukan penundaan oleh seseorang tersebut dalam membuat suatu keputusan. *Decisional procrastination* berkenaan dengan kelupaan, gagalnya proses kognitif, namun tidak berkenaan dengan tingkat intelegensi yang kurang dari diri seseorang (Ferari, 2010; Ghufon and Risnawita, 2017)

2.4.4 Area Prokrastinasi Akademik

Terdapat enam area akademik yang sering ditunda-tunda oleh procrastinator, yaitu:

1. *Performing academic tasks in general* (Kinerja akademik secara umum)

Penundaan pada wilayah kerja Akademi umumnya bermakna melakukan penundaan pada semua aktivitas atau tugas yang berkenaan dengan akademik

2. *Attending meetings* (Menghadiri pertemuan)

Tugas-tugas administratif misalnya absensi kelas menulis catatan dan mengembalikan buku perpustakaan.

3. *Keeping up with weekly ready assignments* (Membaca buku penunjang)

Tugas mahasiswa ideal nya ialah membaca buku penunjang atau referensi yang sesuai dengan bidang yang dipelajarinya. Akan tetapi tidak seluruh mahasiswa yang rajin dalam membaca buku. Para procrastinator lebih memilih menjalankan aktivitas lainnya yang lebih disenangi dibandingkan dengan membaca buku

4. *Study for an exam* (Belajar dalam menghadapi ujian)

Biasanya penundaan ini dijalankan pada saat menjelang ujian misalnya ujian akhir semester atau ujian tengah semester dan kuis mingguan. Para mahasiswa menunda-nunda waktu untuk belajarnya padahal besok akan menghadapi ujian

5. *Writing a term paper* (Tugas mengarang)

Tugas ini berkenaan dengan penundaan dalam mengawali atau menuntaskan tugas tugas kepenulisan misalnya menulis makalah mengarang laporan penelitian dan skripsi. (Ghufron and Risnawita, 2017).

2.4.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron and Risnawita (2017) faktor-faktor penyebab prokrastinasi terbagi menjadu dua didasari faktor eksternal dan internal. Adapun penjabarannya ialah seperti dibawah ini:

1. Faktor internal yaitu faktor yang ada di dalam diri seseorang yang berpengaruh kepada adanya prokrastinasi akademik. Faktor ini digolongkan menjadi dua jenis yaitu keadaan fisik dan psikologis.

1) Kondisi fisik individu

Keadaan fisik bermakna kondisi jasmani atau tubuh seseorang yang dapat dinilai dari kesehatan. Anak yang kurang bergizi atau kurang sehat kemampuan dan daya tangkap belajarnya akan berlainan dengan anak yang sehat secara fisik. Perihal tersebut juga berpengaruh kepada prokrastinasi akademik. Anak yang kurang sehat pada saat memperoleh tugas tidak dapat menuntaskan pekerjaannya dengan optimal sehingga Waktu penyelesaian apapun tidak dijalankan dengan tepat waktu. (Ghufron and Risnawita, 2017).

Fatigue atau kelelahan juga dapat mempengaruhi kepada prokrastinasi akademik. Seorang individu yang terdampak *fatigue* akan mempunyai kecenderungan yang lebih besar dalam melaksanakan prokrastinasi dibandingkan yang tidak. *fatigue* dapat dikarenakan stress yang menyebabkan menurunnya produktivitas pada saat belajar ataupun kegiatan pribadi. Seorang individu juga dapat kehilangan dalam semangat beraktifitasnya setiap hari dikarenakan stressor yang banyak diterima. Keadaan ini rentan menjadikan mahasiswa melaksanakan prokrastinasi akademik yang diiringi dengan keterlambatan, kelambanan menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas dengan terlambat sampai melakukan penundaan terhadap belajar pada ujian maka perihal ini

berkemungkinan dapat menjadikan waktu belajar mahasiswa lebih panjang (Ghufron and Risnawita, 2017).

2) Keadaan Psikologis Seseorang

Kondisi psikologis ialah sebuah keadaan kejiwaan individu, baik itu dari perasaan, emosional, sikap atau lainnya yang berkenaan dengan psikologisnya. Antara lain *self critical*, *self efficacy*, tingkat motivasi dan *self regulated learning* yang dipunyai seseorang juga akan berpengaruh kepada perwujudan tingkah laku penundaan.

Sifat kepribadian individu yang mempengaruhi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik cenderung akan berpengaruh pada kecenderungan melakukan prokrastinasi secara negatif, jika kepribadian tinggi maka akan semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

2. Faktor eksternal, ialah faktor luar diri seseorang yang berpengaruh kepada prokrastinasi akademik. Menurut Ferari, dkk dalam Ghufron & Risnawati (2017) Faktor-faktor tersebut diantaranya:

1) Dukungan Sosial

Hubungan sosial dapat didefinisikan selaku informasi yang didapatkan dari pihak lain bahwa seseorang diperhatikan dicintai dipandang dan dihargai dan saling memiliki tanggung jawab. Sosial juga ialah sebuah cara untuk memperlihatkan

kepedulian penghargaan dan kasih sayang untuk pihak lain. Dengan terdapatnya dukungan sosial contohnya berbentuk perhatian seorang mahasiswa agar memiliki diri yang mantap, juga mempunyai sikap yang dapat menerima kenyataan, dan dapat memberikan pengembangan terhadap kesadaran diri, memiliki kemandirian berpikir positif dan memiliki serta meraih seluruh apa yang dikehendaki, sehingga dapat mengurangi tingkah laku prokrastinasi akademik. Hubungan sosial didapatkan dari keluarga suami istri atau teman dan sahabat.

2) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari & Ollivete menjelaskan bahwa gaya pengasuhan ayah yang otoriter mengakibatkan timbulnya kecenderungan tingkah laku prokrastinasi, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif tidak mengakibatkan prokrastinasi. Ibu yang mempunyai kecenderungan melaksanakan '*avoidance procrastination*' mengakibatkan anak perempuannya juga mempunyai kecenderungan dalam melaksanakan '*avoidance procrastination*' pula. Berlainan dengan pola asuh otoriter, pola asuh dengan demokratis akan mengakibatkan munculnya sikap asertif, dikarenakan anak merasakan diberikan kebebasan dalam berpendapat diri maka menimbulkan kepercayaan diri (Ghufron and Risnawita, 2017).

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berpengaruh pada kehidupan seseorang. Harga kita belajar dari adik kakak ibu dan ayah dan seluruh keluarga yang tinggal di dalam. Dalam hal ini pola belajar yang paling efektif ialah percontohan atau modeling. Anak pasti akan mencontoh kedua orang tuanya. Saat orang tua yang melaksanakan disiplin tepat waktu maka anaknya pun secara tidak langsung akan belajar mengenai hal tersebut. Sebaliknya apabila orang tua tersebut ceroboh sang anak pun akan melakukan hal tersebut pula.

3) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik juga lebih banyak terdapat pada sebuah lingkungan yang pengawasannya rendah dibandingkan lingkungan yang pengawasannya tinggi. Seseorang cenderung akan lebih rajin dalam menyelesaikan suatu tugas jika merasa diawasi. Namun Sebaliknya apabila seseorang tidak diawasi maka akan terasa bebas dalam mengerjakan suatu tugas baik itu nanti ataupun sekarang dikerjakannya

Disamping itu faktor teman sebaya dan juga masyarakat umum dapat pula berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kegiatan luar kampus memang baik untuk menambah wawasan mahasiswa. Namun, apabila seseorang mempunyai banyak aktivitas diluar kampus sementara kurang dapat membagi

waktu untuk belajarnya hal tersebut akan mengganggu aktivitas dalam belajar di perkuliahan.

4) Lingkungan Akademik

Kampung dapat bermakna suatu lingkungan fisik atau bangunan dengan segala yang tempat berlangsungnya proses pembelajaran. Kampus Iyalah lanjutan sosialisasi yang sebelumnya dilaksanakan di masyarakat dan keluarga untuk mempersiapkan seseorang dalam melanjutkan tahapan dalam kehidupannya. Aktivitas pendidikan di kampus rambat ataupun cepat akan memiliki dampak terhadap berkembangnya mahasiswa. Aktivitas tersebut dapat berbentuk motivasi atau dorongan untuk mahasiswa agar dapat memperbaiki dirinya atau malah membuat lebih buruk.

Disetiap kampus mempunyai mahasiswa yang bersumber dari berbagai latar belakang kelas sosial yang berlainan satu sama lain. Karena pada umumnya biaya perguruan tinggi yang mahal Tidak semua orang tua dapat melanjutkan pembiayaan studi anaknya. Orang tua yang mampu pada umumnya memilih Universitas yang elit dan terkenal untuk anaknya. Namun orang tua yang kurang mampu akan membeli universitas yang biasa saja.

Setiap universitas mempunyai perbedaan kualitas yang berlainan satu sama lain di tunjang sarana dan prasarana

pendukung dalam penyediaan pendidikannya. Perbedaan ini tidak hanya terjadi pada perguruan tinggi swasta namun juga negeri. Namun tidak hanya itu sistem peraturan yang ada pun juga menentukan mutunya. Perguruan tinggi yang mempunyai disiplin tinggi biasanya akan mempunyai kualitas yang baik dari segi pendidikan dan mahasiswa (Ghufron and Risnawita, 2017).

2.4.6 Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Rahmawati (2014) dampak dari prokrastinasi akademik yaitu:

1) Dampak Internal

Sebagian akibat prokrastinasi timbul dari dalam diri prokrastinator, namun tidak dipungkiri perasaan yang ada dalam diri prokrastinator yaitu merasa takut gagal, merasa bersalah dalam diri, atau perasaan menyesal pada diri sendiri.

2) Dampak eksternal

Prokrastinasi akademik yang dilakukan berdampak pada hasil dari menunda tugas yaitu seperti mendapat peringatan dari guru / dosen, memperoleh nilai yang tidak sesuai harapan, atau prestasi akademik yang menurun bahkan harus mengulang kembali.

2.4.7 Pengukuran Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua yaitu prokrastinasi akademik tinggi yaitu penundaan dalam menyelesaikan

atau memulai tugas-tugas akademik yang dilaksanakan dengan sengaja dan dijalankan berulang kali, sedangkan prokrastinasi rendah yaitu penundaan tugas yang dilakukan tidak sengaja dan tidak menjadi suatu kebiasaan atau tidak dilakukan kembali. Instrumen yang dipergunakan dalam mendapatkan data yang diperlukan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah baku dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Kusuma L W (2010) sebanyak 36 item pernyataan mengenai “kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta’ *Item* pada instrumen ini terdiri dari 4 jawaban 4= sangat setuju 3= setuju, 2= tidak setuju, 1= sangat tidak setuju.

Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Favorabel	unfavorabel	Jumlah
1.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	3.9.18.35	2.7.17.22.29	9
2.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1.14.15.32	8.21.30.36	8
3.	Melakukan aktifitas lain yang menyenangkan	4.11.25.27.28	13.16.23.33	9
4.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	6.10.19.26.31	5.12.20.24.34	10
Total		19	17	36

Sumber: Kusuma (2010)

Aitem yang bersifat *favorabel* diberi skor 4-1 sesuai dengan alternatif jawaban yang diberikan subyek, yaitu dari Sangat Setuju (SS) sampai dengan Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan aitem yang bersifat

unfavorabel diberi skor dari 1-4 sesuai alternatif jawaban subyek, yaitu dari Sangat Setuju (SS) sampai dengan Sangat Setuju Sekali (STS).

Pengelompokan prokrastinasi akademik, terdiri dari:

1. Prokrastinasi akademik tinggi : skor ≥ 90
2. Prokrastinasi akademik rendah : skor < 90

2.5 Self Regulated Learning

2.5.1 Pengertian

Menurut Chamot (dalam Ellianawati, 2016) menyatakan bahwa, *self-regulated learning* atau pembelajaran mandiri adalah sebuah situasi belajar dimana pembelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar (Ellianawati, 2016).

Menurut Zimmerman (dalam Schunk, et al, 2016), *self-regulation* adalah proses dimana mahasiswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan yang secara sistematis diorientasikan pada pencapaian tujuan mereka. Zimmerman memaparkan secara umum bahwa *self-regulated learning* pada mahasiswa digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan partisipasi baik secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku mahasiswa didalam proses belajar. Mahasiswa dengan sendirinya memulai dan berusaha secara langsung untuk memperoleh pengetahuan

dan keahlian yang diinginkan, daripada bergantung pada guru, orang tua atau orang lain (Schunk, et al, 2016).

Berdasarkan dari pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-regulated learning* adalah usaha aktif dan mandiri mahasiswa dengan memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang diorientasikan atau diarahkan pada tujuan belajar.

2.5.2 Aspek-aspek dari *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (dalam Kristiyani, 2016) *self-regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, yaitu: (Kristiyani, 2016).

3. Metakognisi

Kemampuan mahasiswa merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai sisi selama proses penerimaan. Proses ini memungkinkan mereka untuk menjadi menyadari diri, banyak mengetahui dan menentukan pendekatan dalam belajar.

Regulasi dan kontrol kognitif termasuk jenis aktivitas kognitif dan metakognitif yang mana mahasiswa menggunakannya untuk beradaptasi dan mengubah kognisi mereka. Satu aspek pokok dari regulasi dan kontrol kognisi yaitu pemilihan yang sebenarnya dan penggunaan berbagai strategi kognitif untuk mengingat, belajar, penalaran, pemecahan masalah dan berpikir.

4. Motivasi

Mahasiswa merasakan *self regulated learning* yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Motivasi secara konsisten digambarkan sebagai sebuah determinan penting dari belajar dan prestasi mahasiswa dalam pengaturan akademik. Pada cara yang sama bahwa pelajar dapat meregulasi kognisi mereka, mereka dapat meregulasi motivasi dan pengaruh mereka. Wolters menjelaskan regulasi motivasi seperti kegiatan dimana mahasiswa dengan sengaja bertindak untuk memulai, mempertahankan atau menambah kesediaan mereka untuk memulai, menyediakan arah kerja atau untuk menyelesaikan kegiatan atau tujuan tertentu. Pada tingkatan umum, regulasi motivasi meliputi pemikiran, tindakan atau perilaku dimana mahasiswa bertindak untuk mempengaruhi pilihan mereka, usaha atau ketekunan untuk tugas-tugas akademik.

5. Perilaku

Upaya mahasiswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar. Mereka mencari nasihat, informasi dan tempat di mana mereka yang paling memungkinkan untuk belajar.

Regulasi perilaku adalah aspek dari regulasi diri yang melibatkan usaha mahasiswa untuk mengontrol perilaku tampak mereka. Mengikuti model triadik sosial kognitif dimana perilaku merupakan aspek dari orang tersebut, walaupun "diri" internal itu tidak diwakili

oleh kognisi, motivasi, dan pengaruh. Namun demikian, mahasiswa dapat mengamati perilaku mereka sendiri, memonitor, dan mencoba untuk mengontrol dan mengatur itu dan dengan demikian kegiatan ini dapat dianggap regulasi diri bagi mahasiswa (Kristiyani, 2016).

2.5.3 Tipe-tipe Strategi *Self Regulated Learning*

Dalam proses pembelajaran yang baik, maka perlu adanya strategi-strategi untuk dapat mencapai tujuan belajar. Menurut Wolters, et al (dalam Kristiyani, 2016), *selfregulated learning strategy* adalah tindakan dan proses diarahkan untuk memperoleh informasi atau keterampilan yang melibatkan perantara, tujuan, dan persepsi instrumental oleh mahasiswa. Strategi *self regulated learning* diantaranya yaitu:

1. Strategi Metakognisi, yang terdiri dari 4 strategi yaitu:
 - 1) *Rehearsal* termasuk berusaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus menerus atau jenis pengolahan yang lebih “dangkal”.
 - 2) *Elaboration*, refleksi yang lebih mendalam pendekatan untuk belajar dengan berusaha untuk merangkum materi, menempatkan materi kedalam kata-kata kita sendiri, dan lain-lain.
 - 3) *Organization* melibatkan beberapa proses yang lebih dalam melalui penggunaan berbagai taktik seperti membuat catatan,

menggambar diagram, atau membuat peta konsep untuk mengorganisasikan materi pelajaran.

- 4) *Metacognitive* meliputi berbagai perencanaan, monitoring, dan regulasi strategi pembelajaran seperti menetapkan tujuan dari kegiatan membaca, memantau pemahaman sebagai salah satu bacaan, dan membuat perubahan atau penyesuaian dalam belajar sebagai salah satu kemajuan melalui sebuah tugas.

2. Strategi Motivasi, yang terdiri dari 7 strategi antara lain:

- 1) *Self consequence* yaitu menentukan dan menyediakan konsekuensi ekstrinsik untuk keterlibatan mereka pada kegiatan belajar. Mahasiswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
- 2) *Environmental structuring* dideskripsikan upaya mahasiswa untuk memusatkan perhatian, untuk mengurangi gangguan pada lingkungan mereka atau lebih umum, untuk menata lingkungan mereka untuk membuat penyelesaian tugas lebih mudah atau lebih mungkin terjadi tanpa gangguan.
- 3) *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti, pemuasan keinginan, menjadi lebih kompeten atau lebih mengetahui suatu topik, atau meningkatkan perasaan otonomi mereka.

- 4) *Performance or extrinsic self talk*, adalah ketika mahasiswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi belajar, mahasiswa mungkin berpikir tentang mendapatkan prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin di kelas sebagai sebuah cara meyakinkan diri untuk terus belajar.
 - 5) *Relative ability self-talk* dideskripsikan mahasiswa mungkin berpikir tentang penampilan yang lebih spesifik untuk mencapai tujuan seperti melakukan usaha lebih baik dari yang lain atau menunjukkan sebuah kemampuan bawaan dengan tujuan untuk tetap berusaha keras.
 - 6) *Situational interest enhancement* dideskripsikan mahasiswa dapat bekerja untuk meningkatkan minat situasional mereka atau kesenangan segera pengalaman mereka seraya menyelesaikan sebuah tugas.
 - 7) *Relevance enhancement* dideskripsikan upaya mahasiswa untuk meningkatkan relevansi atau kebermaknaan suatu tugas dengan menghubungkan pada kehidupan mereka sendiri atau minat pribadi mereka sendiri.
3. Strategi perilaku, yang terdiri dari 3 strategi antara lain:
- 1) *Effort regulation* yaitu usaha mahasiswa untuk menyelesaikan tugas.
 - 2) *Regulating time/study environment* dideskripsikan mahasiswa mencoba mengatur waktu mereka dan konteks belajar dengan

membuat jadwal belajar dan membuat rencana untuk kapan harus belajar.

- 3) *Help seeking* dideskripsikan mahasiswa mencari bantuan dari teman sebaya, keluarga, teman sekelas atau dosen (Kristiyani, 2016).

Tabel 2.1 *Strategi Self Regulated Learning*

No	Strategi	Definisi
1.	<i>Self-evaluating</i>	Mahasiswa mengevaluasi kualitas tugas atau kemajuan dari tugas mereka
2.	<i>Organizing and transforming</i>	Mahasiswa baik secara terbuka atau tersembunyi mengatur ulang materi untuk meningkatkan belajar
3.	<i>Goal-setting and planning</i>	Mahasiswa mengaturltujuan atau subtujuan pendidikan dan rencana untuk mengurutkan prioritas, pengaturan waktu, dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan tersebut
4.	<i>Seeking information</i>	Mahasiswa berusaha untuk mendapatkan informasi berkenaan dengan tugas selanjutnya dari sumber-sumber nonsosial ketika mengerjakan tugas
5.	<i>Keeping records and Monitoring</i>	Mahasiswa berupaya untuk merekam dan memantau peristiwa atau hasil
6.	<i>Environment structuring</i>	Mahasiswa berusaha untuk memilih atau menata tatanan fisik untuk membuat belajar lebih mudah
7.	<i>Self-consequeting</i>	Mahasiswa menyusun atau mengimajinasikan reward atau punishment atas kesuksesan atau kegagalan
8.	<i>Rehearsing and memorizing</i>	Mahasiswa berusaha untuk mengingat materi dengan latihan secara terbuka atau tersembunyi
9-11	<i>Seeking social assistance</i>	Mahasiswa berusaha meminta bantuan dari teman sebaya (9), dosen (10), dan orang dewasa (11)
12-14	<i>Reviewing records</i>	Mahasiswa berusaha untuk membaca kembali catatan (12), soal ujian (13), atau buku pelajaran (14) untuk persiapan kelas atau ujian selanjutnya
15	<i>Other</i>	Mahasiswa mencontoh tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti dosen atau orang tua, dan semua respon verbal yang tidak jelas

Sumber: Zimmerman (dalam Kristiyani, 2016)

2.5.4 Pengukuran *Self Regulated Learning*

Instrument *self regulated learning* menggunakan instrument yang dikutip dari peneliti sebelumnya yaitu hasil penelitian oleh Siti A Qodariah (2018) tentang hubungan antara *self regulated learning* dengan tingkat kecemasan mahasiswa di Stikes Bhakti Kencana Bandung Yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Aspek-aspek instrument penelitian meliputi metakognisi, motivasi dan perilaku. Dengan jumlah 46 item pernyataan, Skala instrument menggunakan skala likert, dengan jawaban setiap item instrument yaitu pada pernyataan *Favorabel* skor yaitu sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1), sedangkan untuk pernyataan *unfavorabel* : sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4).

self-regulated learning terdiri dari dua kategori yaitu semakin tinggi *self regulated learning* seseorang maka semakin efektif perilaku yang ditunjukkan, dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* seseorang berarti semakin tidak efektifnya perilaku yang ditunjukkan dalam *self regulated learning*. Pengelompokan berdasarkan skor yang diperoleh responden yaitu terdiri dari:

1. *Self-regulated learning* tinggi : skor ≥ 115
2. *Self-regulated learning* rendah : skor < 115

Blueprint Skala *Self-Regulated Learning*

No	Aspek	Favorabel	unfavorabel	Jumlah
1.	Metakognisi	1,2,3,4,5,10,11,13,14	6,7,8,9,12,15,16	16
2.	Motivasi	17,18,20,21,22,23,24,29, 32,33	19,25,26,27,28, 30,31,34,35,36	20
3.	Perilaku	37,38,39,40,41	42,43,44,45,46	10
	Jumlah			46

2.5 Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik

Pembelajaran di rumah atau *study from home* merupakan salah satu cara pembelajaran yang harus dilaksanakan sesuai keputusan pemerintah selama masa darurat covid-19, dampak yang dialami oleh mahasiswa selama SFH yaitu meningkatnya prokrastinasi akademik. Menurut penelitian oleh Miswanto (2020) selama SFH waktu yang digunakan cenderung untuk melakukan aktifitas yang menyenangkan (lebih banyak waktu untuk bermain sosmed) dibandingkan untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah (Miswanto, 2020).

Study from home menimbulkan berbagai macam dampak positif maupun negatif, belajar di rumah mengurangi timbulnya kerumunan massa di kampus seperti yang terjadi pada perkuliahan tatap muka dan di rasa mampu menumbuhkan kemandirian mahasiswa dalam mencari informasi mengenai materi kuliah dan tugas yang diberikan kepadanya, namun banyak terjadi hambatan pada sistem pembelajaran SFH, terutama dikalangan mahasiswa kecendrungan bermain sosial media menjadi lebih lama, sehingga seharusnya mahasiswa lebih memainkan *self regulated learning* dengan penting dalam

keberhasilan belajar di situasi pandemi, namun pada kenyataan realitanya mahasiswa masih belum mampu untuk mengatur situasi dan keadaannya untuk kegiatan belajar (Hendrika, 2022).

Fenomena prokrastinasi akademik yang banyak dilakukan mahasiswa menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap mahasiswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas yang diberikan menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik mahasiswa tersebut. Selain itu juga dapat berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa (Ghufron and Risnawita, 2017).

Melihat dampak negatif yang begitu besar dari prokrastinasi akademik tersebut, seorang siswa diharapkan mampu memiliki strategi dan pengaturan diri dalam belajar atau disebut juga *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecendrungan prokrastinasi yaitu adanya kesulitan pengaturan diri (Ghufron and Risnawita, 2017).

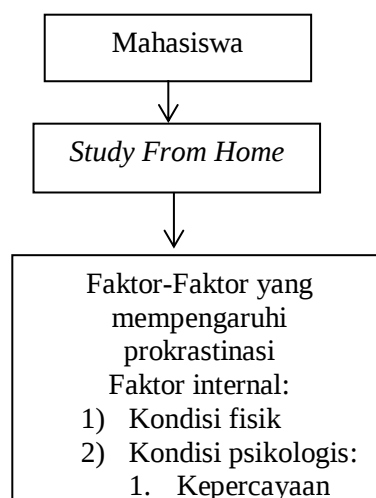
Mahasiswa yang menerapkan *self-regulated learning* yang tinggi akan mendekati tugas belajar dengan berbagai strategi manajemen sumber daya seperti memilih atau mengatur aspek lingkungan fisik untuk mendukung belajar dan mengatur waktu belajar secara efektif. Dengan kata lain, mahasiswa yang menerapkan *self-regulated learning* tidak melakukan prokrastinasi akademik. *Self-regulated learning* yang rendah merupakan salah

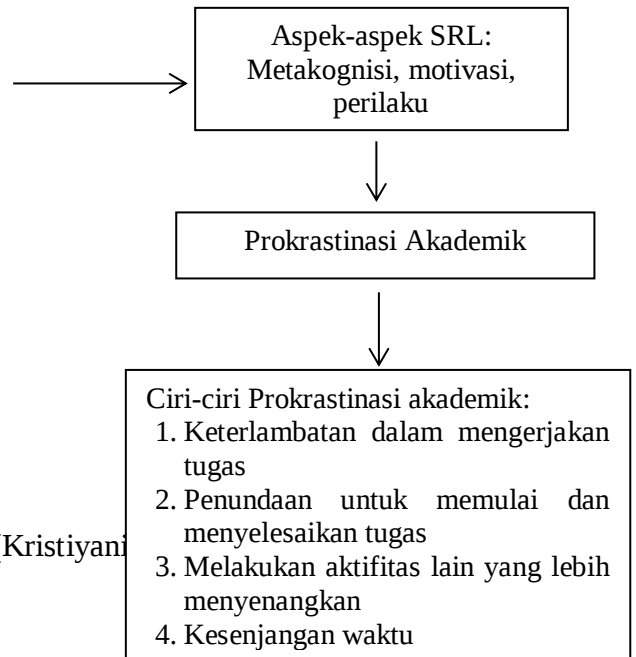
satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik, dimana jika mahasiswa menerapkan *self-regulated learning* yang buruk maka siswa tersebut akan melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian diduga ada hubungan yang negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi skor nilai *self-regulated learning* mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya (Novianti et al., 2019).

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan Selama *Study From Home* Di Universitas Bhakti Kencana Bandung





Sumber:(Ghufron and Risnawita, 2017), (Kristiyani