

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan membahas tentang teori yang mendasari penelitian, antara lain: 1) Konsep *Self Regulated Learning*, 2) Konsep Prokrastinasi Akademik, 3) Kerangka Konsep, 4) Hipotesis Penelitian.

2.1 Konsep Prokrastiasi Akademik

2.1.1 Pengertian

Prokrastinasi merupakan serapan kata dari bahasa Inggris *procrastination*. Kata *procrastination* itu sendiri berasal dari bahasa Latin yang merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *pro* dan *Crastinus*. *Pro* berarti “maju”, kedepan, lebih menyukai, sedangkan “*Crastinus*” yang berarti “besok”. Jadi prokrastinasi berarti keputusan menunda atau menangguhkan sampai hari berikutnya. Menunda atau menangguhkan, dimaksudkan merupakan menunda kegiatan atau pekerjaan yang sebenarnya individu tahu bahwa kegiatan itu penting (Wicaksono, 2017).

Ghufron (2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang terkait dengan akademik, seperti tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan tugas lainnya. Definisi lain dari prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu untuk merespon tugas sekolah dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja, dengan mengacu pada teori prokrastinasi akademik.

Anam et al (2022) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang melibatkan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, yang menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, seperti keterlambatan menyelesaikan tugas dan kegagalan dalam mengerjakan tugas. Dan dapat menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, penik, dan sebagainya.

Menurut Rahmadanti et al (2023) prokrastinasi merupakan tindakan menunda mengerjakan tugas sampai seseorang mengalami ketidaknyamanan subjektif yang sebenarnya tidak diperlukan. Kegagalan untuk menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan dan menunda mengerjakan tugas sampai mendekati waktu pengumpulan tugas, melakukan prokrastinasi artinya menunda menyelesaikan tugas lebih dari jangka waktu yang wajar dihabiskan untuk menyelesaikan tugas tersebut dan di dalamnya mencakup intensitas menunda yang sering diiringi dengan kecemasan yang cukup besar. Menunda mengerjakan tugas yang termasuk ke dalam perilaku prokrastinasi dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, di mana dilakukan sembari mengerjakan aktivitas lain yang sebenarnya tidak diperlukan.

Dari beberapa uraian definisi tersebut prokrastinasi dapat diartikan sebagai sebuah penundaan melakukan sesuatu, namun tidak semua penundaan dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Sesuatu dikatakan sebagai prokrastinasi apabila sudah menjadi kebiasaan, dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan hal lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas tersebut. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kebiasaan penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik nya

secara tepat waktu dan lebih cenderung menunda tugas tersebut sampai akhir batas waktu atau *deadline*, prokrastinasi akademik juga terjadi ketika belajar menghadapi ujian, menghadiri kelas tepat waktu, dan kinerja akademik lainnya. Hal ini disebabkan karena siswa cenderung mencari kegiatan lain yang lebih menyenangkan.

2.1.2 Ciri Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Rifa'i & Syahrina (2019) prokrastinasi akademik dapat terlihat dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, seorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan suatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Pendapat lain juga disampaikan (Fatimaullah et al., 2019) yang menjelaskan empat ciri prokrastinasi akademik yang meliputi:

1) *Perceived time*

Individu yang cenderung melakukan kebiasaan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal dalam menepati *deadline* dan mereka terlalu fokus dengan masa saat ini sehingga tidak memikirkan masa yang akan datang. Seorang prokrastinator mengerti dirinya mempunyai tugas yang harus diselesaikan, namun ia lebih

memilih untuk menunda dalam mengerjakannya. Hal ini menyebabkan individu sulit untuk mengatur waktu dan memprediksi waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas.

2) *Intention-action*

Jarak antara suatu keinginan dan suatu tindakan. Yang membedakan antara keinginan dan tindakan dapat dilihat saat mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik walaupun mahasiswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini berkaitan dengan adanya kesenjangan waktu antara suatu rencana dan kinerja aktual.

3) *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat individu melakukan prokrastinasi. Kebiasaan menunda-nunda akan membuat pelakunya memiliki perasaan tidak nyaman, konsekuensi negatif yang ditimbulkan dari tindakan menunda-nunda dapat memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi.

4) *Perceived ability*

Keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seorang individu, namun keraguan terhadap kemampuan diri dapat menjadi penyebab individu melakukan kebiasaan prokrastinasi.

2.1.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Syahrina & Muarifah (2023) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor internal itu meliputi:

1. *Conscientiousness*

Conscientiousness merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dorongan serta cenderung menghindari perilaku maladaptif. Menggambarkan individu yang tekun, bekerja keras, dan mempunyai motivasi dalam mencapai tujuan.

2. *Self control*

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memahami situasi, mengenali potensi diri dan lingkungan, serta mengelola faktor-faktor perilaku mahasiswa agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi tertentu. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan perilaku, menampilkan diri dengan baik dalam sosialisasi, serta menyesuaikan perilaku demi menarik perhatian atau memenuhi harapan orang lain, menjaga kenyamanan dalam interaksi, dan menyembunyikan perasaan pribadi.

3. *Self efficacy*

Self efficacy merupakan sikap keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai suatu keberhasilan.

4. *Self Concept*

Konsep diri merupakan pandangan atau gambaran diri seorang individu secara menyeluruh dan sikap seseorang mengenai dirinya sendiri.

5. *Self-regulated learning*

Suatu tindakan untuk mencapai tujuan, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial. Mengatur dan mengarahkan diri untuk mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit, mengatur, mendesain, merencanakan, dan mengevaluasi cara belajarnya secara mandiri, berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:

1. Dukungan sosial teman sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap individu, karena mereka dapat memengaruhi keputusan yang diambil. Teman sebaya didefinisikan sebagai individu yang memiliki kesamaan usia dan pola pikir. Lingkungan teman sebaya berperan dalam memberikan umpan balik terhadap perilaku seseorang dalam kelompok dan lingkungan sosial, serta menyediakan peluang untuk mencoba berbagai peran dalam menyelesaikan permasalahan.

2.1.4 Indikator Prokrastinasi Akademik

Rohmatun (2021) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator-indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Indikator tersebut adalah:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas tersebut, dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna, tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.

2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Individu merasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga sengaja tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya

Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya, tetapi pada akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya.

4) Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan

Individu yang melakukan kebiasaan prokrastinasi akan lebih mementingkan kesenangannya daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

2.1.5 Aspek Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi menurut Anam et al (2022) menyebutkan enam aspek yang menggambarkan prokrastinasi akademik, yaitu:

1) Gangguan Perhatian

Prokrastinator akan mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain yang dianggapnya menyenangkan dan menarik. Mereka cenderung menghindari tanggung jawab yang diberikan kepadanya berupa tugas akademik dari pemberi materi. Meski aktivitas itu sebenarnya mengganggu penyelesaian tugas, prokrastinator tetap menikmatinya.

2) Keyakinan Psikologis

Prokrastinator meyakini bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugas dibawah tekanan, seperti menyelesaikan tugas dalam waktu satu malam atau satu jam sebelum batas waktu pengumpulan atau sebelum ujian dimulai.

3) Kurang Inisiatif Siswa

Individu yang melakukan prokrastinasi lebih mengandalkan motivasi eksternal daripada motivasi internalnya. Mereka yang lebih mengandalkan motivasi eksternal cenderung melakukan prokrastinasi.

4) Kesulitan Mengatur Waktu

Prokrastinator mempunyai masalah utama, yaitu mengenai orientasi pada tujuan. Mereka kesulitan untuk membagi dan mengatur waktu, dan itulah mengapa prokrastinator memiliki kesenjangan antara niat dan perilaku aktualnya. Hal itu menyebabkan prokrastinator mempunyai ciri khas yaitu kesulitan mengatur waktu secara efektif.

5) Faktor Sosial

Prokrastinator akan memilih bersosialisasi dengan teman-temannya dan melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan tugas akademik yang telah diberikan.

6) Kemalasan

Kecenderungan untuk menghindari pekerjaan atau tugas walaupun secara fisik prokrastinator mampu. Padahal mereka menyadari bahwa pekerjaan atau tugas itu harus dikerjakan dan diselesaikan sebelum *deadline*.

Avati & Aisyah (2019) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek yang dapat meningkatkan individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

1) *Expectancy*

Perilaku prokrastinasi dapat muncul ketika individu memiliki harapan yang rendah dengan keberhasilan sebuah tugas. *Expectancy* ini sangat erat kaitannya dengan *self efficacy*, siswa yang yakin bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas sekolah, akan cenderung menunda tugas tersebut.

2) *Value*

Menggambarkan *task avertiveness*, *need for achievement*, dan *boredome*. *task avertiveness* diartikan dengan ketidaksenangan sebuah tugas. Semakin tugas tidak menyenangkan, maka semakin kita akan menunda tugas tersebut.

3) *Delay*

Perilaku menunda terjadi disebabkan oleh impulsiveness yang mana individu tergesa-gesa untuk bertindak dengan kesenangan yang bersifat sementara dibandingkan dengan tujuan yang bersifat jangka panjang.

2.1.6 Bentuk Bentuk Prokrastinasi Akaedemik

Saman (2017) menyatakan ada dua kategori prokrastinasi yaitu:

1) *Functional procrastination*

Bentuk penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh referensi tugas yang lebih lengkap dan akurat. Pada kenyataanya untuk mencari referensi maupun bahan untuk mengerjakan tugas membutuhkan waktu yang banyak dan tidak pasti untuk mencari segala jenis informasi.

2) *Disfunctional procrastination*

Bentuk penundaan yang dilakukan tanpa adanya tujuan yang berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Dari *disfunctional procrastination* ini terbagi menjadi

dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan individu melakukan prokrastinasi yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*

(1) *Decisional procrastination*

Decisional procrastination merupakan suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini dijadikan sebagai suatu alternatif coping yang disuguhkan untuk penyesuaian diri membuat keputusan dalam situasi yang dianggap penuh dengan stressor. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelektual seseorang.

(2) *Avoidance procrastination*

Avoidance procrastination merupakan suatu penundaan yang dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi ini memiliki dampak negatif bagi pelakunya dimana akan mengancam kepribadian prokrastinator. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan kepribadian prokrastinator, karna keinginan dari dalam diri agar menjauhkan dirinya dari tugas yang menantang, dan *impulsive*.

Wangid (2014) mengatakan terdapat enam jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh mahasiswa, yaitu :

1) Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.

2) Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.

3) Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

4) Kinerja administratif

Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

5) Menghadiri pertemuan

Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

6) Kinerja tugas-tugas akademik secara keseluruhan

Menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.

2.1.7 Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang sangat merugikan bagi seseorang yang melakukan prokrastinasi. Menurut (Jannah, 2014) dampak yang muncul akibat individu memiliki kebiasaan prokrastinasi yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, dan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Selain itu juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang. Kemudian juga performa akademik yang rendah,

stres, kecemasan, menghambat kebahagiaan, panik, mempengaruhi kesehatan dan produktivitas, terlambat, membuat sulit mengatur waktu, serta sulit mencapai keinginan yang diinginkan, penyesalan, putus asa, dan menyalahkan diri sendiri.

Menurut Maghfiroh et al (2022), prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa jika dibiarkan maka akan berdampak pada kerentanan psikologis mahasiswa, diantaranya merasa gelisah, cemas, panik, bersedih, malas mengerjakan tugas yang lain, terburu-buru, kelelahan, sakit, pekerjaan dapat tertunda dan tidak maksimal, nilai rendah, menyontek, mendapat penilaian buruk dari orang lain, dan dapat dimarahi dosen. Hal ini karena individu dengan prokrastinasi akan sering menghadapi *deadline* dalam mengerjakan tugas sehingga menimbulkan dampak negative untuk perguruan tinggi pula. Semakin banyak mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan studi maka akan semakin menurun tingkat kelulusan suatu perguruan tinggi. Tingkat kelulusan akan berdampak pada akreditasi yang seringkali dijadikan sebagai tolak ukur kualitas suatu perguruan tinggi.

2.2 Konsep Self Regulated Learning

2.2.1 Pengertian

Istilah *Self regulated learning* dikembangkan dari teori kognitif sosial, menurut teori kognitif sosial ini menyatakan bahwa manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self regulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab akibat, dimana pribadi (*person*) berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self-regulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini

berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya (Cahya Dinata et al., 2016)

Juniar (2024) mendefinisikan *self-regulated learning* adalah kegiatan dimana individu belajar yang sebagian besar terjadi dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan pembelajar sendiri dan ditujukan untuk pencapaian tujuan tertentu. Penguatan *self regulated learning* siswa dalam pembelajaran dipandang dapat mengubah kebiasaan belajar siswa menjadi lebih inisiatif, aktif dan mandiri sehingga diharapkan prestasi belajar siswa dapat meningkat.

Azmi (2016) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, dimana pebelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan-tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungannya. Beliau menjelaskan bahwa *self-regulated learning* mengarahkan tujuan pembelajaran, mengontrol proses pembelajaran, menumbuhkan motivasi sendiri (*self motivation*) dan kepercayaan diri serta memilih dan mengatur aspek lingkungan untuk mendukung belajar.

Self-regulated learning sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Alfina, 2014). Definisi lain mengenai *Self Regulated Learning* juga dikemukakan oleh (Rohmaniyah, 2018) yaitu suatu urutan tindakan atau suatu proses yang mengatur tindakan dengan niat untuk mencapai suatu tujuan pribadi.

Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral.

2.2.2 Indikator *Self Regulated Learning*

Menurut Khoirunnisa et al (2024) indikator *self-regulated learning* terdiri dari tiga, yaitu:

1) Metakognisi

Metakognisi berasal dari kata “meta” dan “kognisi”. Meta artinya setelah atau melebihi, sedangkan kognisi artinya keterampilan yang berhubungan dengan proses berpikir. Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Metakognisi meliputi Perencanaan yaitu suatu penetapan tujuan dan perencanaan hasil belajar yang akan dicapai dengan menerapkan strategi belajar tertentu, Pengorganisasian yaitu suatu pemantauan secara efektif terhadap penggunaan metode dan strategi belajar yang tepat, Pemonitoran dan pengevaluasian yaitu kemampuan melihat dan menyadari kekurangan dan kelebihan dalam belajar dengan bercermin pada hasil tes dan keyakinan menghadapi tes.

2) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri. Motivasi intrinsik dapat diciptakan dengan cara menumbuhkan perasaan ingin tahu, keinginan untuk mencoba dan hasrat untuk maju dalam belajar. Komponen motivasi dalam *self-regulated learning* meliputi nilai intrinsik yaitu minat belajar dari dalam diri individu untuk menguasai dan memahami materi sebagai usaha untuk meraih prestasi belajar yang terbaik, nilai ekstrinsik yaitu minat belajar untuk menyenangkan orang lain atau mengalahkan orang lain, nilai tugas menunjuk pada kesukaan terhadap materi pelajaran, kegunaan dan pentingnya pelajaran tersebut, efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, kontrol keyakinan diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya mengerjakan tugas dengan mengatasi permasalahan yang mengganggu, kecemasan menghadapi ujian yaitu rasa khawatir sebelum dan saat mengikuti ujian.

3) Perilaku belajar aktif

Perilaku belajar merupakan perilaku yang dilakukan mahasiswa supaya mereka dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar berlangsung dan sesudah proses belajar itu selesai. upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*

Zimmerman memaparkan *self regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu individu, perilaku, dan lingkungan.

- 1) Faktor individu berkaitan dengan *self efficacy* peserta didik.
- 2) Faktor perilaku berkaitan dengan observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgement*), dan reaksi diri (*self reaction*).
- 3) faktor lingkungan dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya termasuk dukungan sosial dari pihak-pihak yang terlibat di dalamnya (Utari et al., 2018).

Menurut Susanto Putri & Raihana (2023) ada tiga faktor yang memengaruhi *self regulated learning*, yaitu faktor individu, faktor perilaku, serta faktor lingkungan memengaruhi *self-regulated learning*.

- 1) Faktor individu terdiri dari pengetahuan individu

Pengetahuan merupakan suatu proses mengingat hal-hal yang telah dipelajari melalui pancaindera pada suatu bidang tertentu dengan baik. Artinya bahwa semakin banyak pengetahuan individu yang berbeda akan sangat membantu dalam pengaturan seseorang.

- 2) Faktor kemampuan metakognitif

Metakognitif merupakan suatu kesadaran terhadap aktivitas kognisi seseorang, metode yang digunakan untuk mengatur proses kognisi seseorang dan suatu penguasaan terhadap bagaimana mengarahkan, merencanakan, dan memantau aktivitas kognitif. Artinya semakin banyak kemampuan metakognitif

yang dimiliki seseorang maka akan sangat membantu dalam melakukan pengaturan diri.

3) Faktor perilaku

Perilaku merupakan cara seseorang menggunakan kemampuannya untuk melakukan pengaturan diri. Semakin banyak usaha yang dilakukan seseorang dalam menyelenggarakan suatu kegiatan, maka secara tidak langsung orang tersebut akan semakin mempunyai pengaturan diri.

2.2.4 Strategi *Self Regulated Learning*

Menurut Sutikno (2016) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *Self regulated learning* sebagai berikut:

1) Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi

Strategi ini meliputi macam macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mendapatkan dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan, elaborasi, dan organisasi dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya

2) Strategi untuk meregulasi motivasi

Strategi ini melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk, memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana peserta didik berusaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya.

3) Strategi untuk meregulasi perilaku

Strategi ini merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Dijelaskan lebih lanjut bahwa perilaku adalah aspek dari pribadi, walaupun bukan self internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi dan afeksi.

2.2.5 Langkah-langkah dalam *Self Regulated Learning*

Menurut Sutikno (2016) Langkah-langkah kegiatan *self regulated learning* yang diterapkan dalam diri peserta didik atau pembelajar adalah sebagai berikut:

- 1) Evaluasi diri (*self evaluation*), usaha peserta didik untuk menilai kualitas tugas yang telah diselesaikan misalnya mengecek tugas untuk memastikan bahwa saya melakukannya dengan benar.
- 2) Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), usaha peserta didik dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar termasuk merangkum bagian-bagian penting suatu bab buku wajib.
- 3) Menetapkan tujuan dan perencanaan, usaha peserta didik untuk mencapai tujuan belajar dan rencana untuk mengurutkan prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut, seperti saya selalu membuat revisi atas rangkuman buku sebelum tes diadakan.
- 4) Mencari informasi, usaha peserta didik mencari informasi dari berbagai sumber yang berkaitan dengan tugas, misalnya melalui perpustakaan.
- 5) Menyimpan catatan dan memantau, usaha peserta didik mencatat hal-hal penting dalam suatu diskusi.

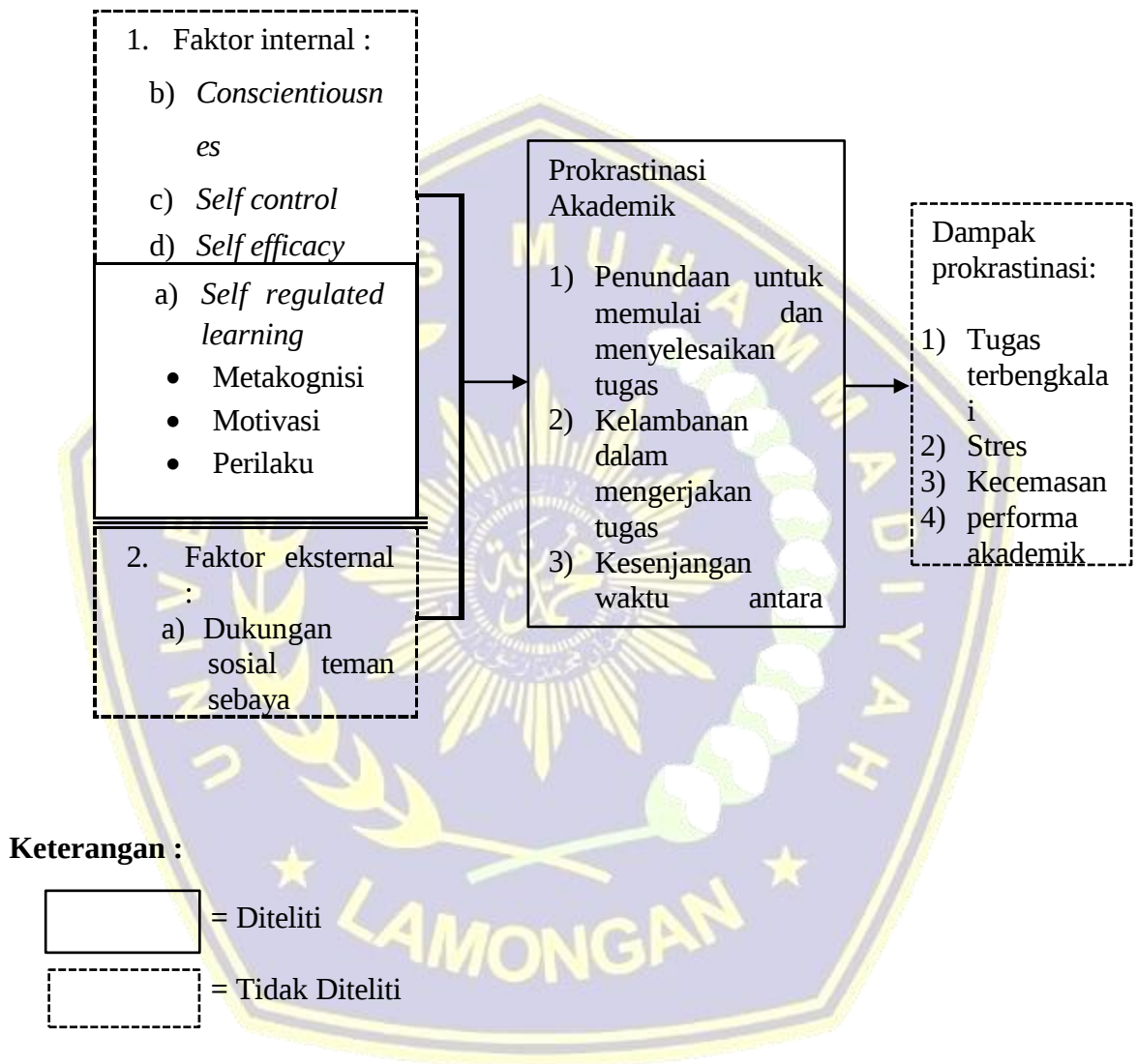
- 6) Mengatur lingkungan, usaha peserta didik agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikis.
- 7) Konsekuensi diri, usaha peserta didik dalam mempersiapkan dan melaksanakan ganjaran untuk kesuksesan atau menghargai hasil yang diperoleh demikian pula kegagalan.
- 8) Mengulang dan mengingat, usaha peserta didik untuk mengingatkan materi bidang studi dengan diam atau suara keras.
- 9) Mencari dukungan sosial dari rekan sebaya dan pendidik serta memeriksa catatan seperti usaha peserta didik membaca kembali catatan ulangan atau buku.

2.2.6 Dampak Memiliki *Self Regulated Learning* Rendah

Menurut Maranressy & Rozali (2021) mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah akan jenuh dengan materi pembelajaran online, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak memiliki agenda belajar, dan kurang mampu mengatur belajarnya sehingga kesulitan mencapai tujuan belajar, menganggap perubahan sebagai hambatan, tidak memotivasi diri untuk belajar sehingga tidak tertarik dengan materi pelajaran, tidak memanfaatkan cara belajar yang efektif, dan tidak mampu mengevaluasi belajarnya. Membiarkan dirinya kesulitan menjalani berbagai tuntutan belajar yang akan berdampak pada penyesuaian akademik yang buruk, mahasiswa akan cepat menyerah pada pembelajarannya, tidak berusaha bertanya jika tidak mengerti dengan materi pembelajaran, menunda tugas-tugas yang diberikan, memperoleh nilai dibawah rata-rata minimal, menghindari atau tidak suka melakukan diskusi, dan sering tidak mengikuti atau bolos dalam pembelajaran online.

2.3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan terhadap konsep-konsep yang akan diukur dan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Adiputra et al., 2021). Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Dari kerangka konsep diatas dapat dinyatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, didalam faktor internal terdiri dari *Conscientiousness, self control, self efficacy, self concept, dan self regulated learning*, yang memiliki beberapa indikator yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku belajar aktif. Faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial teman sebaya (Syahrina & Muarifah, 2023). Empat indikator dari prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Dampak yang terjadi saat mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi akan menyebabkan banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai. Selain itu juga dapat mengakibatkan performa akademik yang rendah, stres, dan kecemasan. Ketika mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang tinggi maka mereka tidak akan melakukan penundaan terhadap tugas.

Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan sebuah pernyataan atau jawaban yang dibuat sementara dan akan diuji kebenarannya. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan melalui uji statistik. Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari tujuan penelitian. Hipotesis dapat disimpulkan berhubungan atau tidak, berpengaruh atau tidak, diterima atau ditolak (Adiputra et al., 2021).

H1: Hipotesis penelitian ini adalah, ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

