

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Prokrastinasi

###### a. Pengertian Prokrastinasi

Kata "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin yang terdiri dari dua bagian, yaitu "*pro*" yang berarti mendorong atau bergerak ke depan, dan "*crastinus*" yang merujuk pada keputusan yang ditunda hingga keesokan harinya. Secara keseluruhan, istilah ini merujuk pada perilaku menunda-nunda suatu tindakan atau keputusan hingga waktu yang akan datang (Nur Ghufron, 2003).

Pada akhirnya, bahasa dan budaya manusia tidak selalu mengartikan prokrastinasi adalah penundaan atau penghindaran tugas dengan cara yang sama. Misalnya, Pada zaman Mesir Kuno, prokrastinasi dipandang sebagai kebiasaan yang bermanfaat untuk menghindari tugas-tugas penting dan usaha yang kurang menguntungkan. Namun, kebiasaan ini juga mengandung risiko, seperti menimbulkan kemalasan dalam menyelesaikan pekerjaan yang sangat diperlukan untuk kelangsungan hidup, seperti pekerjaan di ladang saat musim tanam tiba. Sebagai tambahan, seratus tahun lalu, prokrastinasi dianggap memiliki sisi positif jika digunakan untuk

menghindari keputusan yang terburu-buru dan tidak dipikirkan dengan matang. Akan tetapi, hal ini menjadi negatif jika dilakukan hanya karena rasa malas atau tanpa tujuan yang jelas (Nur Ghufron, 2003).

Para ilmuwan menggunakan istilah "prokrastinasi" untuk merujuk pada kecenderungan individu dalam menunda-nunda penyelesaian suatu pekerjaan atau proyek. Brown dan Holzman adalah orang pertama yang menggunakan istilah ini (Rizvi et al., 1997).

Istilah "prokrastinasi" digunakan untuk menggambarkan kebiasaan seseorang yang sering menunda atau enggan untuk segera memulai tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan tidak peduli apakah ada alasan untuk penundaan tersebut. Prokrastinasi terjadi setiap kali seseorang menghindari atau menunda penyelesaian tugas yang dihadapinya.

Glenn menyatakan bahwa ada sejumlah sindrom psikiatri yang terkait dengan prokrastinasi (Rizvi et al., 1997). Selain itu, individu yang cenderung menunda-nunda seringkali menghadapi masalah terkait kualitas tidur yang buruk, depresi jangka panjang, gangguan stres, serta berbagai gangguan psikologis lainnya. Lopez berpendapat bahwa prokrastinasi juga memiliki dampak negatif yang paradoksial terhadap proses bimbingan dan konseling (Hunsley J., 1993).

Watson mengemukakan bahwa faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi antara lain rasa takut akan kegagalan, ketidaksenangan terhadap tugas yang harus diselesaikan, serta adanya sikap penolakan terhadap kontrol eksternal (Zimberoff & Hartman, 2001). Selain itu, individu dengan kecenderungan ini umumnya menunjukkan sifat ketergantungan dan mengalami hambatan dalam mengambil keputusan.

Menurut Silver, *prokrastinator* bukan berarti menghindari atau tidak memahami tugas yang harus diselesaikan (Nur Ghufron, 2003). Namun, seseorang cenderung menunda pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan, sehingga waktu pengerjaan menjadi lebih singkat dari yang seharusnya tersedia. Akibat dari penundaan yang berlarut-larut ini, individu sering kali gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Ellis dan Knaus (dalam Nur Ghufron, 2003) menyatakan bahwa perilaku menghindari tugas sejatinya merupakan tindakan yang tidak diperlukan, karena prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda secara tidak disengaja dan tidak memiliki tujuan yang jelas. Hal ini biasanya dilatarbelakangi oleh rasa takut gagal serta keinginan untuk menyelesaikan sesuatu secara sempurna. Salah satu karakteristik utama dari prokrastinasi adalah kecenderungan menunda yang telah terbentuk menjadi pola kebiasaan atau

respons yang menetap.

Burka dan Yuen mengingatkan kembali dengan menunjukkan aspek irasional yang dimiliki oleh procrastinator (J. Solomon & D. Rothblum, 1984). Seorang individu yang cenderung melakukan prokrastinasi biasanya meyakini bahwa setiap tugas harus diselesaikan secara sempurna. Pandangan ini membuatnya merasa lebih aman jika tidak langsung menyelesaikan tugas tersebut, karena ia menganggap pengerjaan yang terburu-buru dapat menghasilkan hasil yang kurang optimal. Dalam konteks ini, prokrastinasi dipahami sebagai perilaku menunda yang telah terbentuk menjadi kebiasaan atau pola tetap, terutama ketika seseorang dihadapkan pada suatu tanggung jawab, dan umumnya dipicu oleh cara pandang yang tidak rasional terhadap tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator menyadari sepenuhnya bahwa tugas yang dihadapi bersifat penting dan bernilai, namun tetap secara sadar dan berulang kali memilih untuk menundanya secara kompulsif. Perilaku ini pada akhirnya menimbulkan perasaan gelisah, kecemasan, bahkan rasa bersalah.

Dengan demikian, apabila seseorang secara sengaja dan berulang kali menunda penyelesaian tugas penting hingga memicu ketidaknyamanan secara emosional, maka tindakan tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk prokrastinasi. (J.

Solomon & D. Rothblum, 1984). Millgram, di sisi lain, menggambarkan prokrastinasi sebagai perilaku khusus yang terdiri dari (1) merupakan suatu bentuk perilaku yang ditandai dengan kecenderungan untuk menunda, baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas tertentu; (2) berpotensi menimbulkan dampak lanjutan, seperti keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menuntaskan tugas yang menjadi tanggung jawab; (3) berkaitan dengan aktivitas yang sebenarnya dipandang penting oleh individu yang melakukan prokrastinasi, baik dalam tahap perencanaan awal maupun dalam proses penyelesaiannya (Nur Ghufron, 2003).

Ferrari dkk. (Wulan, 2000) membuat kesimpulan bahwa ada beberapa cara untuk memahami prokrastinasi: (1) prokrastinasi hanya dianggap sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap kali seseorang menunda untuk menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhatikan tujuan atau alasan penundaan; (2) prokrastinasi dianggap sebagai kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki seseorang yang mengarah pada trait, dan (3) prokrastinasi dianggap sebagai respons konsisten terhadap situasi tertentu, di mana penundaan dilakukan menjadi kebiasaan atau pola perilaku yang terus menerus.

Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua jenis: (1) prokrastinasi yang berfungsi (*functional procrastination*), yang

berarti menunda pekerjaan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan akurat; dan (2) prokrastinasi yang tidak berfungsi (*dysfunctional procrastination*), yang berarti menunda pekerjaan tanpa alasan yang mengakibatkan efek yang buruk dan masalah (Rizvi et al., 1997).

Berdasarkan tujuan dari perilaku menunda, terdapat dua bentuk prokrastinasi yang dianggap tidak efektif, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. Penundaan yang terjadi dalam proses pengambilan keputusan dikenal dengan istilah *decisional procrastination*. Dalam situasi yang dipersepsikan penuh tekanan atau stres, individu cenderung menunda untuk memulai suatu pekerjaan, yang termasuk dalam kategori prokrastinasi kognitif (Rizvi et al., 1997). Penundaan ini kerap muncul karena individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri ketika harus mengambil keputusan, dan ketidakjelasan dalam mengidentifikasi tugas yang harus dilakukan sering kali menjadi pemicunya. Konflik internal ini kemudian mengarahkan seseorang untuk menunda penyelesaian permasalahan yang dihadapi. Faktor seperti kelupaan atau kegagalan dalam proses berpikir juga berkaitan erat dengan jenis prokrastinasi ini, meskipun menurut Ferrari, hal tersebut tidak ada hubungannya dengan tingkat kecerdasan seseorang (Wulan, 2000). Sementara itu, *avoidance procrastination*

merupakan bentuk penundaan yang terlihat secara nyata dalam perilaku, biasanya dilakukan untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau terlalu sulit. Dalam upaya melindungi diri dari kemungkinan gagal di masa depan, individu memilih menunda penyelesaian tugas. Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi jenis ini dipengaruhi oleh kecenderungan untuk membentuk citra diri tertentu, keinginan menghindari tantangan yang sulit, serta perilaku impulsif yang dimiliki individu (Wulan, 2000).

Prokrastinasi dapat dipahami sebagai tindakan penundaan yang dilakukan secara sadar dan berulang, dengan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak relevan dengan penyelesaian tugas yang sedang dikerjakan. Berdasarkan tujuan dan dampaknya, prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis, yakni prokrastinasi disfungsional dan prokrastinasi fungsional. Prokrastinasi disfungsional merujuk pada penundaan yang tidak memiliki tujuan positif dan cenderung merugikan, sementara prokrastinasi fungsional mencakup penundaan yang dilakukan dengan alasan yang jelas dan bermanfaat, yang justru dapat memperlancar pencapaian tujuan tanpa mengganggu proses penyelesaian tugas. Prokrastinasi, dalam konteks ini, berfokus pada penundaan yang dilakukan untuk aktivitas yang tidak relevan dengan tugas utama. Salah satu bentuk yang dapat merugikan adalah

prokrastinasi disfungsional, yang sering kali terkait dengan penundaan terhadap tugas yang penting, yang berpotensi menyebabkan dampak negatif, seperti keterlambatan dalam pengambilan keputusan atau gangguan terhadap proses penyelesaian tugas.

**b. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai konteks pekerjaan. Peterson mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat muncul baik pada kasus tertentu maupun secara lebih umum dalam berbagai aktivitas (Rizvi et al., 1997). Tugas-tugas yang sering ditunda oleh individu yang cenderung melakukan prokrastinasi antara lain pengambilan keputusan, pekerjaan rumah tangga, kegiatan akademik, serta pekerjaan kantor.

Dalam literatur, para peneliti sering membedakan antara "prokrastinasi akademik" dan "prokrastinasi non-akademik" untuk mengkategorikan jenis-jenis tugas tersebut. Prokrastinasi akademik merujuk pada penundaan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan formal, seperti tugas sekolah atau mata kuliah. Sementara itu, prokrastinasi non-akademik mencakup penundaan tugas yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, seperti pekerjaan rumah tangga, aktivitas sosial, dan kewajiban kantor (Ferrari et al., 1995).

Tugas yang terkait dengan kinerja akademik sering menjadi objek dari prokrastinasi akademik. Menurut Green

(1982), perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik dianggap sebagai bentuk prokrastinasi yang dapat dikategorikan secara terpisah dari jenis perilaku lainnya.

Solomon dan Rothblum (1984) mengidentifikasi enam bidang utama dalam konteks akademik di mana mahasiswa sering menunda tugas. Bidang-bidang tersebut meliputi kegiatan membaca, tugas administratif, kehadiran pada pertemuan, belajar untuk ujian, menulis tugas, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Penundaan dalam menulis mencakup penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis, seperti makalah atau laporan. Menunda belajar untuk ujian mencakup persiapan untuk ujian berkala, ujian tengah semester, atau ujian akhir. Tugas membaca melibatkan penundaan dalam menyelesaikan bacaan yang diperlukan untuk kegiatan akademik. Penundaan tugas administratif, seperti pencatatan, pendaftaran, dan administrasi lainnya, juga merupakan bentuk prokrastinasi yang umum. Selain itu, keterlambatan dalam menghadiri pertemuan atau praktikum dan keterlambatan dalam pencapaian kinerja akademik secara umum juga menjadi ciri khas dari fenomena ini.

**c. Indikator Prokrastinasi Akademik**

Ferrari et al. (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat dikenali melalui gejala-gejala tertentu yang dapat diukur dan diamati. Berikut adalah beberapa penjelasan

terkait dengan hal tersebut.

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas adalah salah satu bentuk prokrastinasi yang sering terjadi. Meskipun seharusnya penundaan dihindari, individu yang mengalami prokrastinasi justru menunda untuk memulai atau bahkan menunda untuk menyelesaikan tugas yang telah dimulai.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinasi juga dapat mengakibatkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas dibandingkan dengan orang pada umumnya. Prokrastinator sering kali menghabiskan waktu berlebihan dalam tahap persiapan dan melakukan aktivitas yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas, tanpa memperhitungkan batas waktu yang ada. Hal ini dapat menyebabkan penyelesaian tugas yang tidak optimal. Salah satu ciri khas utama dari prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, yang tercermin dalam lambatnya kecepatan kerja individu.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator menghadapi kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline, baik oleh orang lain maupun rencana yang dia buat sendiri.

Seseorang mungkin telah menetapkan waktu untuk memulai pekerjaan. Namun, ketika saatnya tiba, dia tidak melakukan apa yang telah direncanakan, menyebabkan tugas tertunda atau tidak selesai dengan cukup.

#### 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Tugas yang seharusnya dikerjakan seringkali tidak menjadi prioritas bagi seorang prokrastinator. Sebagai gantinya, mereka memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Mereka cenderung sengaja menunda pekerjaan dan lebih memilih melakukan kegiatan yang dianggap menghibur, seperti membaca berbagai jenis bacaan, menonton televisi, berbicara dengan orang lain, berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau kegiatan lainnya. Bahkan, mereka bisa saja menghabiskan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas lain yang bukan prioritas utama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mencakup penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang ada, perbedaan antara perencanaan dan pelaksanaan, keterlambatan dalam pencapaian tugas, serta kecenderungan untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan ketimbang menyelesaikan pekerjaan yang harus dilakukan.

#### **d. Teori Perkembangan Prokrastinasi**

##### 1) Psikodinamik

Menurut pandangan psikodinamik, perkembangan proses kognitif seseorang di usia dewasa dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil mereka, terutama yang terkait dengan trauma. Individu yang pernah mengalami trauma, misalnya kegagalan dalam menyelesaikan tugas sekolah, cenderung lebih lambat atau enggan saat menghadapi tugas serupa di masa depan. Kenangan akan kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang terkait dengan pengalaman tersebut sering kali membuat mereka menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang sama (Romano, 1996).

Freud berpendapat bahwa penghindaran terhadap tugas-tugas tertentu berhubungan erat dengan mekanisme perlindungan ego yang beroperasi dalam alam bawah sadar (Ferrari et al., 1995). Ketika seseorang dihadapkan pada tugas yang dirasa dapat mengancam egonya, perasaan cemas dan takut akan muncul. Prokrastinasi atau penundaan kemudian muncul sebagai respons terhadap penghindaran ini, berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri. Secara tidak sadar, individu menunda tugas untuk menghindari potensi penilaian yang dapat merusak ego atau harga diri mereka. Akibatnya, tugas-tugas yang cenderung dihindari adalah yang berpotensi memberikan ancaman terhadap ego, seperti tugas akademik. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik, yang mencerminkan pola ini, tidak hanya disebabkan oleh dinamika ego, tetapi juga

oleh rasa takut yang terkait dengan ancaman yang dirasakan terhadap diri mereka.

## 2) Behavioristik

Pendekatan psikologi behavioristik memandang bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan hasil dari proses pembelajaran. Individu cenderung melakukan prokrastinasi akademik karena pernah mengalami penguatan melalui hukuman atau ganjaran. Jika seseorang berhasil menyelesaikan tugas sekolah meskipun dilakukan dengan menunda-nunda, keberhasilan tersebut akan berfungsi sebagai penguatan positif (*reward*), yang mendorong individu untuk mengulangi pola perilaku serupa di masa depan. Pengalaman sukses ini memperkuat kecenderungan untuk mengulang penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik (Ferrari et al., 1995).

McCown dan Johnson mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipicu oleh keberadaan objek atau kegiatan lain yang lebih menarik, yang memberikan imbalan lebih besar daripada tugas yang ditunda (Ferrari et al., 1995). Misalnya, seseorang yang merasa bahwa bermain video game lebih menghibur daripada menyelesaikan tugas sekolah akan lebih sering memilih untuk menunda tugas tersebut demi bermain. Selain itu, prokrastinasi akademik juga lebih sering terjadi pada tugas yang konsekuensinya baru terasa dalam

jangka panjang. Karena hukuman atau akibat yang dihadapi tidak langsung atau tidak cukup kuat untuk mencegah penundaan, individu lebih cenderung menunda tugas yang dampaknya dirasakan lebih jauh di masa depan, seperti persiapan ujian semester, dibandingkan dengan tugas yang memiliki konsekuensi lebih segera, seperti pekerjaan rumah mingguan. Risiko yang lebih langsung, seperti akibat dari menunda pekerjaan rumah, cenderung mengurangi kecenderungan untuk menunda dibandingkan dengan tugas yang konsekuensinya lebih lama baru terasa.

Prokrastinasi akademik dapat muncul dalam lingkungan tertentu yang memberikan stimulus spesifik sebagai penguat perilaku tersebut. Lingkungan dengan pengawasan yang longgar atau kurang ketat cenderung memperkuat kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda tugas akademik. Tidak Adanya kontrol yang ketat akan mendorong individu untuk tidak mematuhi jadwal yang ditetapkan, sehingga perilaku prokrastinasi menjadi lebih mungkin terjadi dalam situasi seperti itu (Ferrari et al., 1995).

### 3) Kognitif dan behavioral-kognitif

Ellis dan Knaus mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui perspektif kognitif-behavioral, yang berpendapat bahwa perilaku ini disebabkan oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu (Tuckman,

2002). Keyakinan yang tidak rasional ini seringkali muncul akibat kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Seseorang mungkin melihat tugas sekolah sebagai beban yang sulit dan tidak menyenangkan (aversiveness of the task) atau merasa takut akan kegagalan (fear of failure), seperti yang dijelaskan oleh Burka dan Yuen (1983) serta Solomon dan Rothblum (1984). Akibatnya, individu merasa kurang mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga mereka memilih untuk menunda penyelesaiannya.

Fear of failure merupakan ketakutan berlebihan terhadap kegagalan. Individu menunda pengerjaan tugas akademik karena khawatir bahwa kegagalan akan menghasilkan penilaian negatif terhadap kemampuannya. Akibatnya, tugas yang dihadapi ditunda sebagai bentuk perlindungan diri.

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik juga dilakukan untuk menghindari informasi tentang kemampuan individu (Nur Ghufon, 2003). Penundaan ini muncul karena individu tidak ingin dianggap memiliki kemampuan rendah berdasarkan hasil pekerjaannya. Dengan menunda, individu cenderung beralasan bahwa jika hasilnya buruk atau tidak memuaskan, itu bukan disebabkan oleh kurangnya kemampuan, melainkan karena kurangnya usaha akibat penundaan.

- e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik
- Menurut Ferrari (1995), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua kategori utama: faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal mencakup elemen-elemen yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Faktor-faktor ini meliputi kondisi fisik dan psikologis individu:

➤ Kondisi fisik individu

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik dan kesehatan individu, seperti kelelahan (*fatigue*). Individu yang mengalami kelelahan lebih cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan mereka yang tidak (Ferrari et al., 1995). Meskipun tingkat kecerdasan seseorang tidak secara langsung mempengaruhi prokrastinasi, perilaku ini seringkali terkait dengan keyakinan irasional yang dipegang individu (Wulan, 2000).

➤ Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dan rekan-rekannya, kepribadian individu, termasuk kemampuan sosial seperti regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam interaksi sosial, juga mempengaruhi

prokrastinasi (Rizvi et al., 1997). Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang berperan penting, dimana semakin tinggi motivasi tersebut, semakin rendah kecenderungan untuk menunda tugas akademik (Ferrari et al., 1995). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa aspek-aspek seperti rendahnya kontrol diri turut berkontribusi pada kecenderungan perilaku prokrastinasi.

## 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah elemen-elemen yang berada di luar individu yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor ini mencakup pola asuh orangtua dan kondisi lingkungan yang mendukung atau longgar dalam hal pengawasan.

### ➤ Pola asuh orangtua

Penelitian oleh Ferrari dan Ollivete menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dari ayah berhubungan dengan munculnya kecenderungan prokrastinasi kronis pada anak perempuan. Sebaliknya, pola asuh otoritatif dari ayah cenderung menghasilkan anak perempuan yang tidak memiliki kecenderungan prokrastinasi. Selain itu, ibu yang cenderung melakukan prokrastinasi penghindaran (*avoidance procrastination*) berkontribusi pada kecenderungan yang sama pada anak perempuannya.

### ➤ Kondisi lingkungan

Lingkungan yang memiliki pengawasan rendah (*lenient*) lebih mungkin mendorong perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan lingkungan dengan pengawasan ketat (Rizvi et al., 1997). Faktor-faktor lain, seperti jenjang pendidikan atau apakah sekolah berada di daerah perkotaan atau pedesaan, tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi individu.

## 2. Regulasi Diri

### a. Pengertian Regulasi Diri

Thompson mengemukakan bahwa regulasi dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian (Chairani & Subandi, 2010). Dalam konteks ini, regulasi diri mengacu pada tindakan mengendalikan diri sendiri, terutama terkait dengan pencapaian tujuan tertentu. Secara lebih umum, regulasi diri diartikan sebagai kemampuan untuk memantau dan mengelola proses kognitif, emosional, serta perilaku guna mencapai tujuan dan menyesuaikan diri, yang mencakup intensitas serta karakteristik respons emosional.

Baumeister dkk. menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses kepribadian yang berfungsi untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, serta tujuan yang ingin dicapai (Chairani & Subandi, 2010). Sejalan dengan pandangan tersebut, Kitsantas dan Zimmerman (2006) mendefinisikan regulasi diri sebagai upaya untuk

mengontrol diri guna mengoptimalkan proses kognitif, motivasi, dan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan individu.

Bandura (dalam Chairani & Subandi, 2010) menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dan menerapkannya sebagai strategi guna meningkatkan kapasitas individu dalam mencapai tujuan atau meraih prestasi sebagai indikator kemajuan. Sementara itu, menurut Hoyle (dalam Chairani & Subandi, 2010), regulasi diri mencakup kemampuan menetapkan tujuan, merancang perencanaan, dan memberikan respons yang efektif terhadap rangsangan eksternal. Kegagalan dalam regulasi diri menjadi hambatan utama bagi seseorang dalam mencapai tujuannya.

Carver dan Scheier (Chairani & Subandi, 2010) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah usaha individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dorongan, dan tindakan dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, regulasi diri berfungsi sebagai mediator utama serta proses pengambilan keputusan yang menjadi faktor penting dalam kemampuan beradaptasi. Sebagai sistem internal, regulasi diri juga mengatur kesinambungan perilaku, baik untuk mendekati maupun menghindari sesuatu, yang berkaitan dengan berbagai tuntutan yang dihadapi individu. Perilaku ini dipengaruhi oleh proses pengendalian melalui umpan balik yang diterima dari

hasil kinerja.

Raffaelli, Crockett, dan Shen (Chairani & Subandi, 2010) mendefinisikan regulasi diri sebagai kapasitas internal seseorang untuk mengelola emosi, perhatian, dan perilaku dalam merespons secara efektif tuntutan internal maupun lingkungan. Sementara itu, menurut Berger (2011), regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur diri, menyesuaikan emosi, dan berperilaku secara situasional sesuai dengan standar dan norma sosial yang berlaku. Regulasi diri yang baik memungkinkan individu untuk fokus, menahan impuls reaktif, serta menunda kepuasan.

Regulasi diri adalah informasi yang ada dalam individu yang berfungsi untuk mengendalikan dan mengarahkan tindakannya (Taylor, Peplau, & Sears, 2015). Hal ini sejalan dengan penjelasan Chairani dan Subandi (2010), yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kapasitas seseorang untuk mengarahkan perilaku, emosi, dan perhatiannya guna menghasilkan respons yang sesuai dengan tuntutan internal dan eksternal. Dalam proses ini, individu menggunakan berbagai strategi untuk mencapai tujuan. Agar tujuan dapat tercapai, diperlukan evaluasi yang berkelanjutan dan penyesuaian secara berkala.

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah proses pengendalian

diri yang melibatkan pengaturan pikiran, perasaan, dorongan, dan tindakan dalam merespons lingkungan, guna mencapai tujuan yang diinginkan individu sesuai dengan norma dan aturan sosial yang berlaku.

**b. Aspek-aspek Regulasi Diri**

Zimmerman dan Schunk menjelaskan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

1) Metakognitif

Matlin (1989) mendefinisikan metakognisi sebagai kesadaran dan pemahaman terhadap proses kognitif, atau dengan kata lain, berpikir tentang bagaimana seseorang berpikir. Ia menekankan bahwa metakognisi adalah aspek yang krusial, karena pemahaman seseorang tentang proses berpikirnya dapat membantu dalam mengelola situasi yang dihadapi, serta memilih strategi yang sesuai untuk meningkatkan kinerja kognitif di masa depan. Flavell (1976) menambahkan bahwa metakognisi meliputi pengetahuan seseorang tentang proses berpikirnya sendiri dan kemampuan untuk mengaturnya. Schank (1976) menjelaskan bahwa hal ini mencakup perencanaan, pemantauan, dan perbaikan performa atau perilaku. Zimmerman dan Pons (1989) juga menyoroti bahwa aspek metakognitif dalam regulasi diri tercermin pada individu yang mampu merencanakan, mengorganisir,

mengevaluasi, dan mengarahkan diri dalam aktivitas, termasuk dalam proses belajar.

## 2) Motivasi

Ghufron et al. menjelaskan bahwa motivasi berfungsi sebagai dorongan untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam hal kontrol diri dan terkait dengan kemampuan individu. Zimmerman dan Pons (1989) juga mencatat bahwa motivasi berperan penting dalam menumbuhkan motivasi intrinsik, otonomi, dan rasa percaya diri yang tinggi dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki motivasi kuat cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk mengembangkan kedewasaan diri.

## 3) Perilaku

Zimmerman dan Pons (1989) menyatakan bahwa perilaku mencerminkan usaha individu dalam mengelola diri, memilih serta memanfaatkan lingkungan, dan menciptakan kondisi yang mendukung aktivitas yang dijalani. Mereka berpendapat bahwa individu dengan regulasi diri yang baik akan secara aktif memilih, merancang, dan membentuk lingkungan sosial dan fisik yang seimbang untuk mendukung pencapaian aktivitas yang optimal.

Ketiga komponen tersebut, apabila diterapkan dengan tepat sesuai dengan kebutuhan dan situasi, akan memperkuat

kemampuan individu dalam mengelola diri secara efektif. Berdasarkan penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga aspek utama: metakognisi, yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengevaluasi diri selama melakukan aktivitas; motivasi, yang mencakup cara untuk menjaga semangat dan meningkatkan rasa percaya diri; serta perilaku, yang melibatkan kemampuan untuk memilih, mengatur, dan memanfaatkan lingkungan sosial maupun fisik guna mendukung pencapaian tujuan aktivitas.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Fiest, 2013), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

a. Observasi Diri (*Self Observation*)

Observasi diri dilakukan oleh individu untuk memantau dan mengevaluasi kinerjanya. Namun, proses ini tidak selalu sempurna karena individu cenderung lebih fokus menilai perilaku dirinya sendiri dan sering mengabaikan perilaku orang lain. Apa yang diobservasi biasanya tergantung pada minat dan konsep diri individu.

b. Proses Penilaian (*Judgment Process*)

Proses penilaian merujuk pada kemampuan individu untuk menilai tindakannya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penilaian ini didasarkan pada standar pribadi,

yang melibatkan perbandingan perilaku individu dengan norma atau standar perilaku orang lain, memberikan nilai pada aktivitas yang dilakukan, dan melakukan atribusi terhadap performansi yang tercapai.

c. Reaksi Diri (*Self Response*)

Reaksi diri adalah respon secara positif maupun negatif individu terhadap perilakunya, meskipun berdasarkan standar diri individu tersebut. Individu bertindak berdasarkan penguatan diri, namun penguatan diri tidak langsung memunculkan respon, akan tetapi sebagian besar berdasarkan kemampuan kognitif individu untuk mengatasi konsekuensi perilakunya.

**3. Prestasi Belajar Matematika**

**a. Pengertian Prestasi Belajar Matematika**

Hamdani, sebagaimana dikutip oleh Ranie, mendefinisikan prestasi sebagai hasil dari kegiatan yang telah dilakukan, baik secara individu maupun kelompok (Elma Ranie, 2019). Prestasi tidak dapat dicapai tanpa adanya upaya atau tindakan yang dilakukan. Ahmadi, dalam penjelasannya melalui Munawwaroh, menyatakan bahwa prestasi belajar merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang mempengaruhinya, baik yang bersumber dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar (Munawwaroh et al., 2019). Prestasi belajar juga dapat dilihat sebagai indikator

kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar yang tercermin dari pencapaian yang diraihinya. Proses belajar dan prestasi belajar saling terkait; belajar merupakan tahap yang dilalui, sementara prestasi adalah hasil yang dicapai dari proses tersebut. Pembelajaran menjadi kewajiban bagi siswa, dan keberhasilan pendidikan sangat bergantung pada bagaimana setiap individu menjalani proses belajar tersebut.

Kata "Matematika" berasal dari bahasa Yunani "Mathein" atau "Matheinein," yang berarti "mempelajari." Dalam konteks pendidikan, matematika dikenal sebagai ilmu yang pasti. Pembelajaran matematika melibatkan penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang memungkinkan siswa untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran matematika harus dilakukan secara bertahap, dimulai dari konsep dasar yang sederhana dan berlanjut ke tingkat yang lebih tinggi serta kompleks (Muhsinin, 2016).

Dalam pembelajaran matematika, prestasi belajar siswa diukur melalui evaluasi hasil tes. Widoyoko menjelaskan bahwa penilaian adalah proses untuk menafsirkan data hasil pengukuran berdasarkan kriteria atau aturan tertentu. Salah satu alat ukur yang digunakan guru dalam pembelajaran matematika adalah tes. Arifin, sebagaimana dikutip dalam Zainal, menyatakan bahwa tes merupakan alat yang dirancang untuk mengukur kemampuan siswa melalui serangkaian

pertanyaan atau tugas yang memerlukan jawaban atau respons dari siswa (Zainal, 2020).

Berdasarkan pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar matematika adalah hasil pengukuran yang mencerminkan usaha dan pencapaian siswa setelah mengikuti proses pembelajaran matematika. Prestasi ini dapat dievaluasi melalui berbagai bentuk tes, baik yang bersifat tertulis maupun non-tertulis.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Belajar merupakan rangkaian aktivitas yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa meliputi:

1) Faktor Internal (dari dalam diri individu)

Faktor internal mencakup:

- a) Faktor Jasmaniah, yang mencakup kesehatan fisik serta kondisi fisik seperti cacat tubuh.
- b) Faktor Psikologis, yang terdiri dari intelegensi (kecerdasan), minat, emosi, bakat, kematangan, dan kesiapan.
- c) Faktor Kelelahan, terbagi menjadi kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani tampak dari kelelahan fisik, sementara kelelahan rohani dapat terlihat melalui munculnya kebosanan.

2) Faktor Eksternal (dari luar diri individu)

Faktor eksternal mencakup:

- a) Faktor Keluarga, meliputi metode orang tua dalam mendidik, hubungan antar anggota keluarga, suasana rumah, dan kondisi ekonomi keluarga.
- b) Faktor Sekolah, mencakup kurikulum, kondisi sarana dan prasarana, waktu pembelajaran, metode pengajaran, serta hubungan antara guru dan siswa maupun antar siswa.
- c) Faktor Masyarakat, yang memberikan pengaruh sesuai dengan kualitas lingkungannya; lingkungan yang positif berdampak baik, sedangkan lingkungan yang kurang baik bisa memberikan pengaruh negatif (Khuluqo, 2017).

**c. Indikator Prestasi Belajar**

Syah, seperti dikutip dalam Ranie, menyatakan bahwa indikator prestasi belajar mencakup tiga aspek utama, yaitu:

1) Ranah Kognitif (Cipta)

Ranah ini melibatkan pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Taksonomi Bloom kemudian direvisi oleh Krathwohl dan Anderson, yang memodifikasinya menjadi mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta (Gunawan & Retno Palupi, 2012)

2) Ranah Afektif (Rasa)

Ranah afektif mencakup penerimaan, respon, apresiasi (menghargai), internalisasi (pendalaman), dan karakterisasi (penghayatan).

### 3) Ranah Psikomotor (Karsa)

Ranah ini meliputi keterampilan dalam ekspresi verbal dan nonverbal (kefasihan dalam pelafalan, ekspresi, dan gerakan tubuh), serta kemampuan koordinasi motorik (kecakapan dalam mengkoordinasikan gerakan antara mata, tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya) (Elma Ranie, 2019).

## B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada suatu atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki individu, objek, organisasi, atau aktivitas tertentu yang bervariasi dan ditetapkan oleh peneliti untuk diamati serta dianalisis untuk memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2016:68). Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat).

### 1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan antecedent, variabel bebas adalah faktor yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2016:68). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diteliti adalah prokrastinasi dan regulasi diri. Prokrastinasi merujuk pada perilaku menunda atau menangguhkan tugas yang perlu

diselesaikan, walaupun dapat menimbulkan dampak negatif. Prokrastinasi mencerminkan ketidakmampuan seseorang dalam mengatur waktu dan aktivitas secara optimal (Ferrari et al., 1995). Sementara itu, regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi, pemikiran, serta tindakan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri melibatkan proses perencanaan, pemantauan, dan penyesuaian perilaku agar sesuai dengan tujuan tersebut (Zimmerman, 2000).

## 2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat, yang juga dikenal sebagai variabel yang dipengaruhi atau variabel hasil, adalah faktor yang mengalami perubahan akibat adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016:68). Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah prestasi belajar matematika. Prestasi belajar matematika mengacu pada capaian siswa dalam pembelajaran matematika, yang umumnya diukur melalui ujian, nilai, atau evaluasi keterampilan siswa dalam memahami konsep dan menyelesaikan soal-soal matematika (Woolfolk, 2013).

### C. Kerangka Berpikir

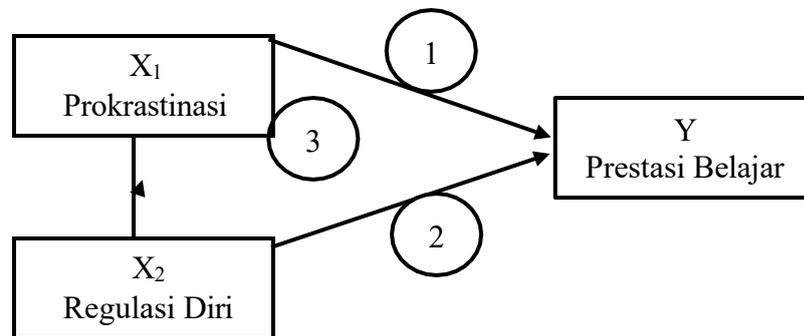
Prestasi belajar matematika siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersumber dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan eksternal. Di antara faktor-faktor tersebut, dua yang sangat berpengaruh adalah prokrastinasi akademik dan regulasi diri. Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda penyelesaian tugas yang seharusnya dikerjakan, yang akhirnya dapat mengarah pada rendahnya hasil belajar. Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi sering dipicu oleh faktor internal seperti kurangnya motivasi, kesulitan dalam manajemen waktu, dan rendahnya efikasi diri. Siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi biasanya menunda waktu untuk belajar dan mengabaikan kewajiban akademik, yang berdampak buruk pada pencapaian prestasi belajarnya.

Sebaliknya, regulasi diri memiliki peranan yang krusial dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan dalam rangka mencapai tujuan akademik (Zimmerman, 2002). Siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dapat menetapkan tujuan belajar, merancang strategi belajar yang efektif, serta mengontrol diri dari gangguan yang dapat menghambat proses belajar. Dengan demikian, siswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan lebih mampu mengatasi berbagai kendala yang muncul dalam belajar, yang pada

akhirnya berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar matematika.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dan regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar matematika siswa. Siswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi sering menghadapi kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang optimal, sementara siswa yang memiliki regulasi diri yang baik lebih efektif dalam mengelola proses belajarnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis seberapa besar kontribusi kedua faktor tersebut terhadap keberhasilan akademik siswa dalam mata pelajaran matematika.

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



(Sumber: Pribadi)

#### D. Hipotesis Penelitian

Siregar (2013) menyatakan bahwa hipotesis merupakan pernyataan awal yang masih memerlukan pembuktian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat kebenarannya. Selaras dengan hal tersebut, Sanjaya (2014) mengemukakan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara atas suatu rumusan masalah penelitian yang validitasnya

harus dibuktikan melalui proses pengumpulan serta analisis data secara sistematis. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah asumsi awal yang bersifat tentatif dan memerlukan pengujian empiris dalam suatu penelitian.

Adapun dalam penelitian ini, rumusan hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi terhadap prestasi belajar matematika siswa.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi terhadap prestasi belajar matematika siswa.

2. Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prestasi belajar matematika siswa.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prestasi belajar matematika siswa.

3. Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi dan regulasi diri secara simultan terhadap prestasi belajar matematika siswa.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi dan regulasi diri secara simultan terhadap prestasi belajar matematika siswa.