

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya yang terkait dengan penelitian ini antara lain:

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian

Nama (tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Natalia (2013)	Hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2010 Universitas Negeri Yogyakarta	Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dengan populasi mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2010 Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 77 mahasiswa. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala efikasi diri dan skala perilaku prokrastinasi akademik. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus <i>product moment</i> . Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus <i>Alpha Cronbach</i> . Teknik analisis data untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik digunakan teknik korelasi <i>product moment</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,533 dengan nilai $p=0,000$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya.
Mujahidah (2014)	Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, sampel sebanyak 84 mahasiswa dengan teknik <i>total sampling</i> . data analisis menggunakan <i>corelasi product moment</i> .	Hasil analisis data diperoleh koefisien kolerasi sebesar -0,673 dengan $p = 0,000$; $p \leq 0,01$, artinya bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi penyusunan skripsi. Sumbangan efektif

Nama (tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			manajemen waktu dengan prokrastinasi penyusunan skripsi menunjukkan bahwa koefisien determinan (r^2) sebesar 0,453
Pratiwi (2015)	Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Serta Mengetahui Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Lama Studi	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro berjumlah 662 dan sampel berjumlah 227 mahasiswa, diperoleh melalui <i>cluster random sampling</i> . Alat pengumpul data yang digunakan adalah Skala Efikasi Diri Akademik (41 aitem, $\alpha=.91$) dan Skala Prokrastinasi Akademik (33 aitem, $\alpha=.92$) yang telah di uji cobakan pada 117 mahasiswa	<i>Anareg sederhana</i> menunjukkan nilai $r_{xy} = -.62$ ($p < .001$) yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif sebesar 38.6% yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri akademik sebesar 38.6%
Fauziah (2016)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Metode pengambilan data menggunakan 2 metode yaitu kualitatif dan kuantitatif. Metode kuantitatif menggunakan teknik wawancara, dan angket terbuka. Metode kuantitatif menggunakan kuesioner	Hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan program <i>lisrel</i> maka dapat diperoleh nilai korelasi dari aspek 1 0,50 kemudian aspek 2 memperoleh nilai korelasi 0,55 dan aspek 3 memperoleh nilai korelasi 0,92, jadi pengaruh paling tinggi terhadap prokrastinasi akademik adalah aspek 3 yaitu faktor eksternal
Fitria & Lukmawati (2016)	Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang	Desain penelitian korelasional, sampel sebanyak 123 mahasiswa dengan teknik <i>total sampling</i> . analisis data menggunakan korelasi <i>procut moment</i>	Hasil analisis yang diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,755$ dan signifikansi $p = 0,000$, berarti $p < 0,01$ sehingga hipotesis terbukti atau diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan

Nama (tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang
Rosario (2009)	<i>Academic Procrastination: Association With Personal, School, And Family Variables</i>	Dalam penelitian ini, kami menganalisis dampak variabel sosio-pribadi (misalnya, pendidikan orang tua, jumlah saudara kandung, tingkat kelas sekolah, dan prestasi rendah) pada profil penundaan akademis siswa. Dua sampel independen dari 580 dan 809 siswa kelas tujuh sampai sembilan, Pendidikan Wajib Pajak Portugis	Hasil menunjukkan bahwa penundaan menurun ketika pendidikan orang tua lebih tinggi, namun meningkat seiring dengan jumlah saudara kandung, tingkat kelas, dan prestasi rendah
Fatimah (2011)	<i>Procrastination's Relation With Fear Of Failure, Competence Expectancy And Intrinsic Motivation</i>	Satu set kuesioner dibagikan kepada 126 siswa untuk pengumpulan data. Data kemudian dianalisis dengan uji-t untuk melihat perbedaan antara variabel dalam kaitannya dengan gender dan etnisitas. Korelasi pearson digunakan untuk menguji hubungan antar variable	Hasil dari uji-t tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada semua variabel di antara subyek dari jenis kelamin yang berbeda. Namun, untuk uji t etnisitas menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam harapan kompetensi, motivasi intrinsik, dan ketakutan akan kegagalan. Sementara itu ada korelasi negatif yang signifikan antara penundaan dan harapan kompetensi dan motivasi intrinsik. Ada korelasi positif yang signifikan antara penundaan dan ketakutan akan kegagalan

B. Tinjauan Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “*procrastination*” dengan awalan ‘*pro*’ yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran ‘*crastinus*’ yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ghufron & Rini, 2011).

Prokrastinasi adalah perilaku dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas, seperti menunda membaca buku, menunda mengembalikan buku ke perpustakaan. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda mulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah, membuat laporan dan belajar untuk persiapan ujian (Hidayah & Atmoko, 2014).

Menurut McCloskey (2011), prokrastinasi akademis adalah “*the tendency to put off or delay school-related activities and behaviors*”, bahwa prokrastinasi akademis adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan belajar di sekolah. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai menunda tugas dan tanggung jawab yang berkaitan dengan tugas sekolah atau menyimpannya sampai menit terakhir. Bentuk penundaan berupa perilaku tidak menyelesaikan

tugas yang diberikan atau menunda belajar mempersiapkan ujian (Deniz *et al.*, 2009).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi dalam konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

b. Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi

Prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik biasa digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda (Fibrianti, 2009). Milgram dan Marshevsky (1995) dalam Charlebois (2007) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional.

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan

sehari-hari seperti tugas rumah tangga, dan tugas sosial. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang biasanya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa dan memiliki karakteristik terjadi khusus pada konteks tugas-tugas akademis. Mahasiswa biasanya melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari kewajiban menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik dilakukan pada tugas formal dibidang akademik seperti menulis *paper*, membaca buku-buku literature, mengetik makalah, belajar untuk ujian, dan membuat karya ilmiah, misalnya skripsi (Ferrari *et al.*, 2013).

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi (Poerwodarminta, 2010). Skripsi merupakan karya tulis ilmiah hasil penelitian yang mandiri oleh mahasiswa. Tujuan skripsi adalah agar mahasiswa mampu melaksanakan penelitian dengan berbagai persyaratannya, sehingga menunjukkan penguasaan pada suatu bidang ilmu yang meliputi latar belakang teori, perumusan hipotesis, dalam suatu laporan penelitian berupa karya tulis ilmiah (Fibrianti, 2009).

c. Jenis Prokrastinasi Akademik

Hidayah & Atmoko (2014) membedakan prokrastinasi menjadi prokrastinasi perilaku dan prokrastinasi pengambilan keputusan. Prokrastinasi perilaku adalah prokrastinasi dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas, sedangkan prokrastinasi pengambilan keputusan

adalah prokrastinasi berbentuk keengganan mengambil keputusan dan menunda membuat pilihan.

Chu & Choi (2015) melihat prokrastinasi sebagai suatu strategi yang mereka gunakan untuk mengatur emosi negatif sehingga membuat individu merasa lebih baik setidaknya untuk sementara waktu. Tidak semua prokrastinasi selalu berdampak negatif pada kinerja tugas, sehingga Chu & Choi (2015) membagi tipe prokrastinasi menjadi dua yaitu:

1) Prokrastinasi aktif

Prokrastinasi aktif merupakan perilaku menunda untuk melakukan hal lebih penting dan mendesak karena individu berusaha membuat perencanaan dalam mengumpulkan informasi yang berguna.

2) Prokrastinasi pasif

Prokrastinasi pasif merupakan perilaku menunda dengan alasan tidak masuk akal dan tidak bermanfaat bagi penyelesaian tugas akademik.

d. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Chu & Choi (2015) menyatakan baik prokrastinasi aktif dan prokrastinasi pasif mempunyai empat karakteristik yaitu:

1) Keputusan sengaja untuk menunda (*Intentional decision to procrastinate*)

Secara kognitif, pelaku prokrastinasi aktif melakukan perilaku menunda dengan sengaja untuk fokus pada tugas yang lebih penting.

Prokrastinator aktif berusaha mencari informasi-informasi lebih

lengkap untuk mendukung penyelesaian tugas. Pelaku prokrastinasi aktif mampu membuat keputusan dan bertindak pada waktu yang tepat. Pelaku prokrastinasi pasif tidak berniat menunda dan mereka melakukan penundaan karena ketidakmampuan membuat keputusan dan bertindak cepat.

2) Preferensi Tekanan (*Preference for pressure*)

Secara afektif, pelaku prokrastinasi aktif merasa mampu dan senang bekerja di bawah tekanan. Pelaku prokrastinasi aktif memiliki motivasi dan semangat tinggi dalam penyelesaian tugas di menit-menit terakhir. Penyelesaian tugas di menit terakhir dianggap sebagai sebuah tantangan untuk segera diselesaikan. Pelaku prokrastinasi pasif merasa tertekan dan menjadi pesimis saat pengumpulan tugas mendekati *deadline*. Keraguan dan ketidakmampuan diri pelaku prokrastinasi pasif mengarahkan pada kegagalan suatu tugas yang menyebabkan perasaan bersalah dan depresi.

3) Kemampuan untuk memenuhi batas waktu (*Ability to meet deadline*)

Secara perilaku, pelaku prokrastinasi aktif merasa tertantang pada penyelesaian tugas *deadline*. Pelaku prokrastinasi aktif memiliki kemampuan perencanaan waktu yang tepat dan mendorong pengerjaan tugas secara efektif dan efisien. Prokrastinasi pasif tidak mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas penting. Pelaku prokrastinasi pasif sering merasa stres dengan tekanan waktu.

4) Kepuasan Hasil (*Outcome satisfaction*)

Pelaku prokrastinasi aktif memiliki hasil memuaskan dalam penyelesaian tugas. Pelaku prokrastinasi aktif sengaja melakukan penundaan di bawah tekanan karena tahu bahwa mereka lebih terdorong dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas. Perencanaan waktu dan tindakan tepat mendukung hasil memuaskan dari penyelesaian tugas. Pelaku prokrastinasi pasif memiliki hasil buruk pada tugas. Pelaku prokrastinasi pasif senang melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Keraguan diri dan kegagalan dalam mengatur waktu menyebabkan hasil buruk pada pelaku prokrastinasi pasif.

Terdapat enam karakteristik dari prokrastinasi akademis yang menggambarkan seseorang yang melakukan prokrastinasi dalam bidang akademis (McCloskey, 2011). Enam karakteristik tersebut adalah:

1) *Psychological belief about abilities*

Salah satu karakteristik dari prokrastinasi adalah kepercayaan psikologis mengenai kemampuan mereka untuk bekerja dibawah tekanan. Kepercayaan akan kemampuan diri ini erat kaitannya dengan *academic self-concept* (McCloskey, 2011). *Academic self-concept* merupakan refleksi diri yang diyakini oleh individu terhadap dirinya sendiri apakah mereka merupakan pelajar yang efektif atau tidak (Sokolowska, 2009). Individu yang merasa bahwa mereka merupakan pelajar yang efektif, mereka akan cenderung untuk melakukan

prokrastinasi dikarenakan kepercayaan dirinya terhadap kemampuan (McCloskey, 2011).

2) *Distractions*

Studi pada prokrastinasi telah menemukan bahwa prokrastinator akan mudah terdistraksi (teralihkan) oleh aktivitas lain yang lebih menarik dan menyenangkan. Mereka dengan sengaja menggantikan tugas dan *dealine* dengan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Prokrastinator cenderung untuk tidur, menonton televisi dan bermain daripada mengerjakan tugas penting agar mereka mengalihkan diri dan menghindari dari tanggung jawab untuk mengerjakan tugas (McCloskey, 2011).

3) *Social factors*

Social factor seperti teman atau keluarga dapat mempengaruhi individu dalam mengerjakan tugas atau *deadline*. *Social factor* juga dapat menyebabkan *task aversiveness* atau *task avoidance* yang merupakan dimensi dari prokrastinasi (McCloskey, 2011).

4) *Time management*

Time management merupakan kemampuan untuk mengontrol aktivitas dan tingkah laku secara sadar untuk memaksimalkan penggunaan waktu yang tersedia. Prokrastinator cenderung tidak mampu untuk mengatur waktu mereka dan memiliki diskrepansi yang besar antara hal yang diinginkan dan tingkah laku yang diwujudkan.

Kesulitan dalam mengatur waktu telah ditemukan sebagai salah satu alasan individu melakukan prokrastinasi di bidang akademis (McCloskey, 2011).

5) *Personal initiative*

Prokrastinasi ditandai dengan adanya penundaan pengerjaan tugas. Penundaan tersebut tidak hanya disebabkan oleh faktor sosial atau tetapi juga karena sikap dan karakteristik kepribadian seperti inisiatif (McCloskey, 2011). Inisiatif merupakan kesiapan atau kemampuan untuk memulai atau mengerjakan tugas dengan giat. Individu yang kurang inisiatif tidak akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Kurangnya motivasi dan *personal initiative* merupakan alasan individu melakukan prokrastinasi (Caruth & Caruth, dalam McCloskey, 2011). Secara umum, siswa akan lebih rajin dalam hal akademis jika mereka termotivasi, motivasi yang dimaksud disini adalah dorongan untuk sukses.

6) *Laziness*

Laziness merupakan kecenderungan untuk menghindari tugas meskipun sebenarnya secara fisik bisa untuk mengerjakannya. *Laziness* merupakan salah satu faktor alasan seorang individu melakukan prokrastinasi akademis. Individu yang menghindari tugas sekolah akan menunda semua tugas hingga menjelang akhir semester (McCloskey, 2011).

e. Indikator Prokrastinasi Akademik

Ferrari *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa ada empat indikator prokrastinasi akademik yang meliputi:

1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas skripsi

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung menunda atau mengabaikan untuk mengerjakan skripsinya dan lebih memilih untuk menghindar dibandingkan duduk di depan meja untuk segera menyelesaikan skripsi.

2) Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas skripsi

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan kebanyakan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Mahasiswa prokrastinator kesulitan untuk memenuhi batas waktu yang sebelumnya telah mereka atau orang lain tentukan, entah karena batas waktu yang mereka buat terlalu sulit atau sengaja mereka abaikan, sehingga akhirnya mereka cenderung mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang sudah ditentukan.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi

Mahasiswa prokrastinator cenderung tidak segera mengerjakan skripsinya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Seperti membaca (novel, komik, buku cerita lainnya), menonton televisi, bermain *video game*, mengobrol dengan teman, jalan-jalan, dan mendengarkan musik, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikannya.

f. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ada 4 faktor minimal yang dapat menjadi penyebab prokrastinasi yaitu faktor individual, faktor lingkungan, faktor sistem evaluasi dan faktor guru atau dosen (Irawati, 2017). Irawati (2017) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Faktor internal dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, meliputi:

- a) Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung melakukan perilaku prokrastinasi. Hal tersebut sesuai

dengan penelitian yang dilakukan oleh Artyani (2015) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik.

Individu yang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mengerjakan tugas akademik cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik karena mereka yakin mereka bisa melakukannya begitu pula sebaliknya seseorang yang merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akan cenderung melakukan prokrastinasi. Disamping itu saat seseorang tidak meyakinkan dirinya secara verbal bahwa mempunyai kemampuan yang lebih baik (*verbal persuasion*) maka keinginan dirinya melakukan prokrastinasi meningkat (Wibowo, 2014).

b) Kondisi fisik individu

Faktor dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik dapat berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue* atau rasa lelah. Seseorang yang mengalami *fatigue*, misalnya karena kuliah dan bekerja paruh waktu, akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi seseorang tidak mempengaruhi prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang (Ferrari *et al.*, 2013).

c) Motivasi

Motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya dorongan dan kebutuhan untuk menggapai cita-cita, penghargaan dan penghormatan. Mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi rendah cenderung tidak terdorong untuk mengerjakan tugasnya, sehingga mereka tidak segera memulai dan mudah menyerah saat mengerjakan tugasnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sustriono (2013) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara motivasi dengan prokrastinasi akademik

d) Ketekunan (*Conscientiousness*)

Conscientiousness adalah kemampuannya untuk fokus pada tujuan dan meraih tujuan tersebut. Mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi umumnya berhati-hati, dapat diandalkan, teratur, dan bertanggung jawab. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Surijah & Sia (2017) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik.

e) Harga Diri

Harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Mahasiswa dengan tingkat harga diri yang rendah akan merasa gagal dalam mengerjakan tugas, perasaan tidak mampu mengerjakan tugas. Hal tersebut sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh Erma (2013) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dengan prokrastinasi akademik.

f) Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran individu terhadap kemampuan akademiknya, yang meliputi kemampuan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kemampuan meraih prestasi di bidang akademik, serta aktivitas di kampus atau di kelas yang berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan dan penilaian seseorang terhadap kemampuan akademiknya. Mahasiswa dengan konsep diri rendah cenderung akan menunda tugas yang diterima melainkan mencari kesibukkan lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah & Radjah (2016) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik.

g) Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung akan memiliki tingkat menunda tinggi terutama pada tugas kuliah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2014) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

h) Kondisi psikologis individu

Prokrastinasi berhubungan dengan persepsi individu terhadap tugas, menyenangkan atau tidak menyenangkan, kurangnya motivasi, paham tentang kesempurnaan, dan ketakutan akan kegagalan (Burka & Yuen, 2008). Hasil penelitian menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan prokrastinasi, antara lain *Locus of Control* (LOC), kecerdasan emosi, serta *self-control* (Deniz *et al.*, 2009).

2) Faktor eksternal yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

a) Keadaan sosial-keluarga

Berdasarkan hasil penelitian Rosario *et al* (2009), ditemukan bahwa, variabel-variabel dalam kehidupan sosial dan keluarga siswa (contohnya, tingkat pendidikan orang tua, jumlah saudara, tingkat kelas disekolah, dan prestasi yang rendah) berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dengan prokrastinasi akademik adalah berlawanan atau negatif, artinya tingkat prokrastinasi berkurang bila pendidikan orang tua siswa lebih tinggi. Namun hubungan antara jumlah saudara, tingkat kelas disekolah, dan prestasi yang rendah dengan prokrastinasi akademik adalah positif, prokrastinasi

juga meningkat seiring dengan banyaknya jumlah saudara, semakin tinggi tingkat kelas siswa, dan semakin rendah tingkat prestasinya.

b) Masa pembelajaran di sekolah

Kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi meningkat seiring dengan semakin lamanya mereka kuliah di perguruan tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari *et al.*, (2013) menemukan bahwa, ada peningkatan sekitar 50% perilaku penundaan pada perubahan dari mahasiswa baru ke mahasiswa tingkat empat selama lebih dari tiga tahun masa perkuliahan.

c) *Reward and punishment*

Adanya objek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang sedang diporkrastinasi dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang mempunyai jangka pendek (Ferrari *et al.*, 2013).

d) Tugas yang terlalu banyak

Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas yang lain tertunda.

e) Komunikasi

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang adalah kondisi lingkungan mahasiswa, antara lain dosen dengan segala aspek yang dimilikinya termasuk metode pembelajaran, penggunaan model-model pembelajaran yang tepat, kemampuan pengelolaan kelas, kemampuan berkomunikasi secara interpersonal dengan mahasiswa, media, kurikulum perguruan tinggi, sarana dan prasarana belajar dan tata tertib serta kedisiplinan (Uno, 2013). Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim pesan (*sender*) dengan penerima (*receiver*) baik secara langsung maupun tidak langsung (Suranto, 2011).

Hubungan dosen dan mahasiswa dalam proses belajar mengajar merupakan faktor yang sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga mahasiswa termotivasi. Motivasi belajar mahasiswa akan terlihat pada perilakunya antara lain dijabarkan bagaimana keaktifannya dalam belajar untuk mencapai prestasi, dalam menyelesaikan tugas, pemanfaatan waktu serta bagaimana bersikap untuk mengatasi hambatan belajar (Ghulam & Rini, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Pangestuti (2013) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada peningkatan prokrastinasi akademik pada enam mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (UNDIP), khususnya yang melakukan penundaan penyelesaian skripsi adalah faktor hubungan interpersonal yang negatif dengan dosen pembimbing dalam kaitannya dengan masalah komunikasi dalam proses pembimbingan.

f) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibanding dengan lingkungan yang penuh pengawasan (Burka & Yuen, 2008). Dukungan sosial juga mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan adanya dukungan sosial sangat efektif membantu individu khususnya mahasiswa untuk menyelesaikan studi. Apabila individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian, ia akan lebih mempunyai kemantapan diri yang baik serta sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Lestariningsih dalam Andarini, 2013). Hal ini telah di tunjukkan dari penelitian sebelumnya Hasil penelitian Pradinata (2016) yang menyatakan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.

g. Cara Pengukuran Prokrastinasi Akademik

Instrumen yang dapat dijadikan alat untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik seseorang adalah wawancara, observasi dan skala. Wawancara dapat dilakukan dengan mendatangi langsung siswa yang bersangkutan. Observasi dapat dilaksanakan ketika terlibat secara langsung saat bapak/ibu dosen memberikan tugas, atau pada saat jatuh tempo *deadline* yang telah ditetapkan akan terlihat mana mahasiswa yang terbukti melakukan prokrastinasi apa tidak. Cara lain yang dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi adalah skala. Skala yang digunakan adalah *The Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey (2011) dalam penelitian dengan judul “*The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*. *The Academic Procrastination Scale* (APS) memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang lebih baik dibandingkan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) (1991), *the Lay* (1986) *General Procrastination Scale*, *the Soloman and Rothblum* (1984) *Procrastination Assessment Scale for Students*, dan *the Choi and Moran* (2009) *Active Procrastination Scale The Academic*.

h. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi memberikan dampak negatif bagi pelaku prokrastinasi. Tice dan Baumeister (1997) dalam Chu & Choi (2015) menyatakan bahwa tingginya prokrastinasi memiliki tingkat stres tinggi disertai kondisi kesehatan buruk. Djamarah (2012) menemukan bahwa

banyak mahasiswa yang gelisah akibat menunda-nunda penyelesaian tugas seperti tidur kurang nyenyak, duduk tidak tenang, berjalan terburu-buru, dan tidak menikmati waktu istirahat. Sirois (2009) mengemukakan konsekuensi negatif yang ditimbulkan dari perilaku menunda yaitu performa akademik yang rendah, stres tinggi, menyebabkan penyakit, dan kecemasan tinggi. Chu & Choi (2015) melaporkan bahwa pelaku prokrastinasi pasif memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding pelaku prokrastinasi aktif. Pada penyelesaian tugas, pelaku prokrastinasi pasif memiliki hasil lebih buruk dibanding pelaku prokrastinasi aktif. Rendahnya efikasi diri pelaku prokrastinasi pasif mengarahkan pada perilaku menghindari suatu tugas dan lebih memilih aktifitas menyenangkan.

2. Efikasi Diri

a. Pengertian *Self Efficacy*

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986, Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu (Marwanti, 2011).

Bandura (1997) dalam Santrock (2014) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif. Sementara itu, Ghufron & Rini (2011)

menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Alwilsol (2011) mengungkapkan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Keyakinan yang dimiliki oleh masing-masing individu pun berbeda-beda. Siswa dengan level *self efficacy* rendah akan menghindari banyak tugas khususnya yang menantang dan sulit, sedangkan siswa yang memiliki level *self efficacy* tinggi akan tekun berusaha untuk menguasai tugas pembelajaran tersebut (Dale Schunk dalam Santrock, 2014). Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat intelegensi yang sama memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang berbeda karena level *self efficacy* yang dimilikinya.

Greogory (2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri untuk mengetahui kemampuannya sehingga dapat melakukan suatu bentuk kontrol terhadap manfaat orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan sekitarnya. Menurut Ormrod (2008) *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Laura (2012) *self-efficacy* merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. *self-efficacy* dapat menjadi penentu keberhasilan

performansi dan pelaksanaan pekerjaan. *Self-efficacy* juga sangat mempengaruhi pola pikir, reaksi emosional dalam membuat keputusan.

Efikasi diri adalah seberapa kemampuan yang kita rasakan ketika melakukan sesuatu. Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri menuntun kita untuk menyusun tujuan yang lebih menantang dan gigih ketika menghadapi kesulitan. Ketika masalah muncul, perasaan kuat akan efikasi diri menuntun kita tetap tenang dan mencari solusi daripada merenungkan kekurangan kita. Berusaha dan gigih dalam berupaya akan menghasilkan prestasi kemudian dengan prestasi tersebut kepercayaan diri akan tumbuh dengan sendirinya (Myers, 2012).

Dari beberapa pendapat dapat dikatakan bahwa efikasi diri merupakan rasa percaya diri yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas dengan efektif dan efisien sehingga merujuk pada keyakinan diri sendiri mampu melakukan sesuatu yang diinginkannya, dapat dijadikan prediksi tingkah laku.

b. Sumber-sumber Efikasi diri

Menurut Greogory (2013), *self-efficacy* (efikasi diri) diperoleh, ditingkatkan, atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber pengalaman menguasai sesuatu, pengalaman vikarius, persuasi social, kondisi fisik dan emosional. Dengan setiap metode, informasi mengenai diri sendiri dan lingkungan akan diproses secara kognitif dan bersama-sama dengan kumpulan pengalaman sebelumnya, akan mengubah persepsi mengenai efikasi diri. Menurut Bandura (1997)

dalam Greogory (2013), empat sumber efikasi diri, antara lain:

1) Pengalaman menguasai sesuatu (*Master experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu adalah sumber informasi yang paling berpengaruh dalam efikasi diri. Ini merupakan pengalaman langsung kita sehingga kesuksesan akan menaikkan efikasi atau keyakinan dan kegagalan akan menurunkan efikasi atau keyakinan.

2) Pengalaman vikarius (*Vicarious Experience*)

Pengalaman vikarius merupakan pengalaman dari orang lain yang memberi contoh penyelesaian. Efikasi diri akan meningkat pada saat kita mengamati pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang sama atau seimbang, namun akan berkurang pada saat kita melihat teman kita gagal.

3) Persuasi sosial (*Social Persuasion*)

Persuasi sosial disebut juga umpan balik spesifik atas kinerja. Persuasi sendiri dapat membuat siswa menyerahkan usaha, mengupayakan strategi-strategi baru, atau berusaha cukup keras untuk mencapai kesuksesan.

4) Kondisi fisik dan emosional (*Arousal*)

Kondisi fisik dan emosional maksudnya tingkat *Arousal* mempengaruhi efikasi diri, tergantung pada *Arousal* itu diinterpretasikan pada saat siswa menghadapi tugas tertentu, apakah siswa merasa cemas dan khawatir (menurunkan efikasi) atau *passion* (bergairah) menaikkan efikasi.

Berdasarkan keempat hal tersebut dapat menjadi sarana bagi tumbuh dan berkembangnya *self efficacy* dapat diupayakan untuk meningkatkan dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

c. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (1997) dalam Greogory (2013) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self efficacy*. Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1) Tingkat Kesulitan (*Level*)

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan serta tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan *self efficacy* seseorang.

2) Tingkat Kekuatan (*Strength*)

Tingkat kekuatan dalam hal ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas, serta konsistensi dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan *self efficacy* yang dimilikinya tentu akan berusaha dan berjuang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi

individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang ditetapkannya.

3) Keadaan Umum (*Generality*)

Aspek generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi pelajaran, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung menguasai tugas dari berbagai bidang berbeda. Sementara itu, untuk individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung hanya menguasai tugas dari bidang-bidang tertentu saja.

Setelah mencermati uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki 3 aspek yang penting. Adapun ketiga aspek tersebut adalah a) tingkat kesulitan, b) tingkat kekuatan, c) generalisasi. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tinggi rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan *Self Efficacy*

Ormrod (2008) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *self efficacy* seseorang, diantaranya sebagai berikut:

1) Keberhasilan dan Kegagalan Pembelajaran Sebelumnya

Pembelajar lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat

berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut dan tugas lain yang mirip di masa lalu (Bandura 1968 dalam Ormrod, 2008). Meskipun demikian, ada kemungkinan perbedaan pada tiap diri siswa dalam melihat seberapa jauh mereka mempertimbangkan kegagalan dan kesuksesan sebelumnya. Siswa akan mengembangkan *self efficacy* lebih tinggi ketika mereka sukses melakukan tugas-tugas yang menantang. Apabila siswa telah mengembangkan *self efficacy* yang tinggi, tentu kegagalan yang sesekali terjadi tidak akan mengurangi sikap optimis yang dimilikinya. Ketika siswa mengalami kemunduran dalam proses mencapai sukses, siswa belajar bahwa mereka akan meraih kesuksesan itu jika mereka berusaha. Kegagalan yang dialami juga akan memberikan informasi yang berguna untuk memperbaiki performanya sehingga seperti yang telah dikemukakan Bandura (1989) dalam Ormrod (2008) mereka telah mengembangkan *resilient self efficacy* (*self efficacy* yang kuat dan tahan banting).

2) Pesan dari Orang Lain

Menurut Zeldin dan Pajares (2000) dalam Ormrod (2008) peningkatan *self efficacy* siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan mereka alasan-alasan untuk percaya bahwa mereka dapat sukses di masa depan. Ketika mengkomunikasikan keyakinan terhadap kemampuan siswa, hendaknya dengan menawarkan saran-saran perbaikan yang konkret karena terkadang pesan yang diberikan

oleh seseorang bersifat tersirat alih-alih dinyatakan secara langsung.

Efikasi diri sangat mempengaruhi perilaku manusia. Jika orang yakin mempunyai kemampuan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan maka individu akan berusaha untuk mencapainya. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang diperlukan dalam suatu tugas yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Efikasi diri merupakan faktor penting untuk menentukan apakah individu akan berprestasi atau tidak. Adapun Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (dalam Santrock, 2014) yaitu:

- 1) Sifat tugas yang dihadapi, situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja lebih sulit dan berat dari pada tugas dan situasi yang lain.
- 2) Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai dan melaksanakan suatu tugas (*competence contingent insetif*) misalnya pemberian pujian.
- 3) Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- 4) Informasi tentang kemampuan dirinya. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

e. Proses *Self Efficacy*

Bandura (1997) dalam Santrock (2014) menguraikan proses psikologis *self-efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

1) Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

2) Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang

akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan. *Self-efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai-pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

3) Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang

menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

4) Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self-efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

f. *Self Efficacy* Mempengaruhi Perilaku dan Kognisi

Perasaan *self efficacy* siswa mempengaruhi pilihan aktivitas

mereka, tujuan, dan usaha serta persistensi mereka dalam aktivitas-aktivitas kelas (Ormrod, 2008). Di bawah ini merupakan hal-hal yang menunjukkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi perilaku dan kognisi, yaitu:

1) Pilihan aktivitas

Pilihan aktivitas yang dimaksud dalam hal ini berkaitan dengan pemilihan aktivitas yang akan dijalani oleh individu. Individu cenderung memilih tugas dan aktivitas yang mereka yakini akan berhasil dan menghindari aktivitas dan tugas yang mereka yakini mereka akan gagal.

2) Tujuan

Individu akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam bidang tertentu. Bandura (2001) dalam Ormrod (2008) menyatakan bahwa pilihan karir dan tingkat pekerjaan menunjukkan bahwa mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi pada bidang itu dan bukan sebaliknya.

3) Usaha dan Persistensi

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi lebih mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba tugas baru. Mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Namun sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah akan setengah hati dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

4) Pembelajaran dan Prestasi

Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi dibandingkan dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Hal ini benar bahkan ketika tingkat kemampuan aktual sama (Bandura 1986 dalam Ormrod, 2008). Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan sama, mereka yang yakin dapat menyelesaikan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses daripada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan.

3. Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi menyebabkan munculnya rasa cemas dalam diri individu yang dapat mengarah pada depresi, tingginya tingkat kesalahan dan banyak waktu terbuang. Pada bidang akademik, prokrastinasi dapat merusak kegiatan akademik siswa, menyebabkan rendahnya motivasi berprestasi pada siswa dan percaya diri. Prokrastinasi yang telah berlangsung pada mahasiswa dapat menurunkan motivasi itu sendiri (Premadyasari, 2012).

Menurut Pychyl (2014) terdapat tiga penyebab dasar kenapa seseorang melakukan perilaku prokrastinasi diantaranya 1) Prokrastinasi pada suatu hal yang dianggap tidak menyenangkan, 2) Prokrastinasi karena niat dalam diri yang rendah untuk menyelesaikan sesuatu, 3) Prokrastinasi dikarenakan mudah terganggu (tidak fokus).

Sari (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi karena adanya ketidakyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk

menyelesaikan perkuliahan. Mahasiswa merasa gagal dan tidak yakin akan kemampuannya untuk mencapai target yang dibuat (Sari, 2015). Menurut Bandura (dalam Gufron, 2013) keyakinan terhadap kemampuan untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri dan kejadian-kejadian di lingkungan yang disebut *self efficacy* (efikasi diri). Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki rasa percaya bisa melakukan suatu hal, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak dan lebih dekat dengan kesuksesan daripada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah. Bandura (dalam Gufron & Rini, 2011) mengemukakan tiga aspek efikasi diri, yakni *Generality* (keluasan), *Strenght* (kekuatan) dan *Level* (tingkat kesulitan).

Generality merupakan keadaan yang umum berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi oleh individu. Hal ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai macam tugas pada setiap bidangnya (Bandura, dalam Gufron & Rini, 2011). Seseorang yang memiliki keyakinan untuk mampu menyelesaikan berbagai macam tugas akan memiliki kepuasan terhadap usaha yang telah dilakukan dan menjadikan seseorang lebih termotivasi untuk mengerjakan tugas. Hal tersebut didukung oleh pendapat Hapsari (2016) dimana seseorang yang dapat memilih kegiatan-kegiatan menyenangkan yang dapat memotivasinya dalam mengerjakan tugas akan mampu terhindar dari penundaan dalam menyelesaikan tugas. Penundaan dalam menyelesaikan tugas ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi (Ferarri dalam Gufron & Rini, 2011).

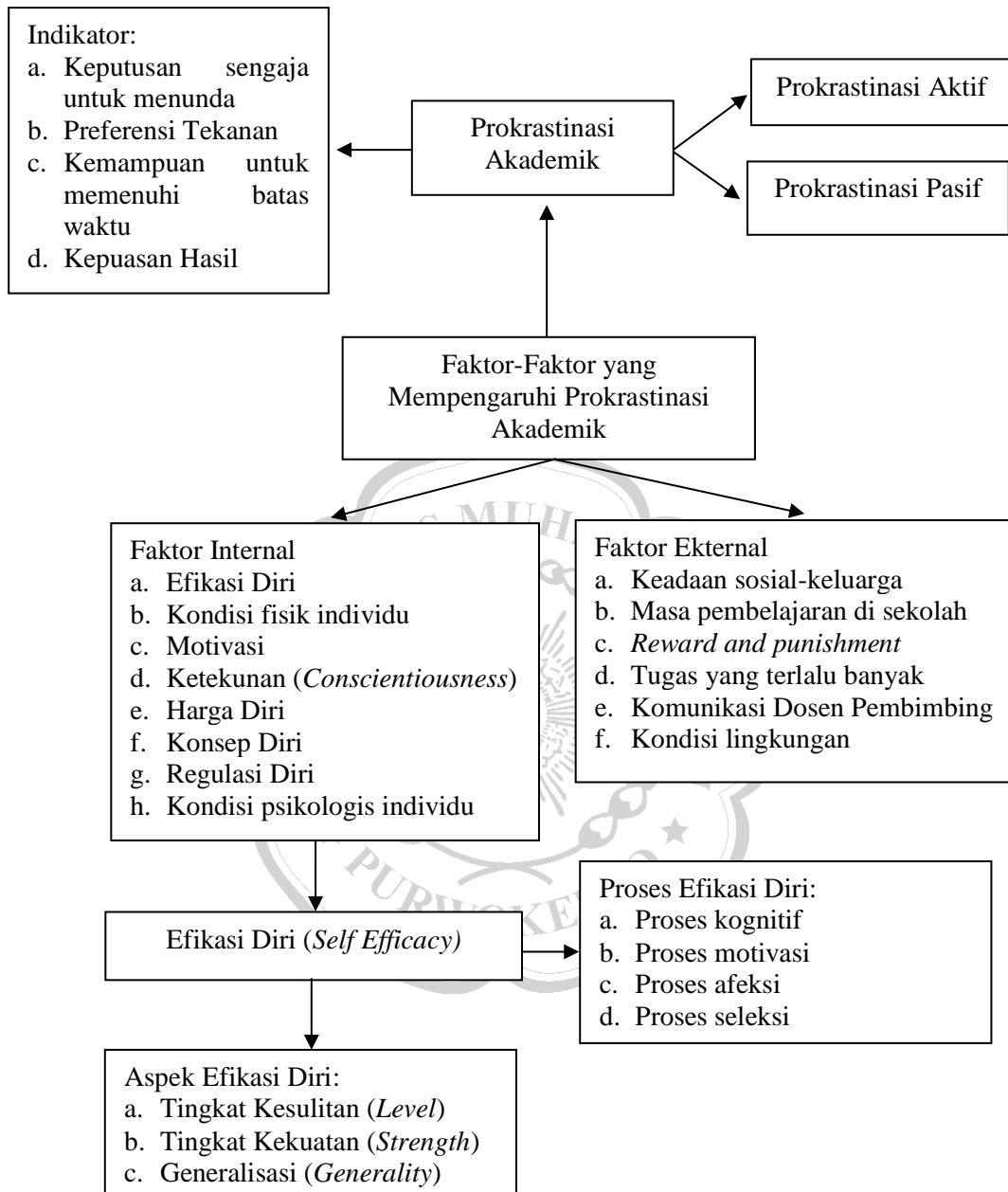
Selanjutnya *strength* berhubungan dengan kuatnya keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki, dengan harapan untuk mencapai sesuatu keberhasilan yang diinginkan. Jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka individu akan tekun berusaha, tidak mudah menyerah meskipun menemui tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rahmawati dan Lestari (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tekun dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang berat dan mampu berhasil menyelesaikannya, maka akan memiliki perasaan senang, bangga dan juga memunculkan keinginan untuk terus berprestasi, sehingga adanya keinginan untuk terus berprestasi ini akan membuat mahasiswa terhindar dari kebiasaan menunda-nunda tugas.

Terakhir aspek *level* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu (Bandura, dalam Gufron & Rini, 2011). Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung akan memilih tugas yang sifatnya lebih menantang dengan tingkat kesulitan yang tinggi dan akan lebih tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun menjumpai pengalaman yang dapat memperlemahnya. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memilih tugas dengan tingkat kesulitan yang rendah serta mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya (Bandura, dalam Gufron & Rini, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Janssen dan Carton (Ursia, 2013) menyatakan bahwa tugas yang dirasa mudah akan segera dikerjakan, akan tetapi untuk tugas yang dirasa sulit oleh

mahasiswa cenderung ditunda dan secara secara tidak langsung mahasiswa sedang melakukan prokrastinasi akademik.

Khotimah (2016) menuturkan bahwa efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang diberikan seseorang dalam melakukan aktivitasnya, seberapa lama mereka dapat bertahan menghadapi kesulitan dan seberapa fleksibel mereka dapat menghadapi sesuatu yang berlawanan dengan keyakinan mereka. individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tugas akademik dengan penuh keyakinan sehingga motivasi dan level energi yang dimiliki akan lebih tinggi dari pada yang memiliki efikasi diri rendah (Khotimah, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Steel (2007) dalam Ursia (2013) yang mengatakan bahwa prokrastinasi terjadi salah satunya terkait dengan efikasi diri yang rendah. Menurut Hapsari (2016) mahasiswa harus memiliki efikasi diri yang tinggi agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber: Chu & Choi (2015), Ferrari, Johnson, & Mccown (2013), Santrock (2014), Gufron & Rini (2011).

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep atau kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta-fakta, observasi dan tinjauan pustaka. Kerangka konsep menurut teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar untuk melakukan penelitian (Saryono, 2011).



Keterangan:

- : Diteliti
 → : Arah Penelitian

Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Setelah melalui pembuktian, maka hipotesis dapat benar atau salah, bisa diterima bisa ditolak (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada korelasi efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Ho : Tidak ada korelasi efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.