

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Prokrastinasi**

##### **2.1.1 Pengertian Prokrastinasi**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawati, 2017:150). Prokrastinasi adalah kegagalan untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia dalam menunda tugas. Perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan seperti pekerjaan rumah, membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ulangan/ujian. Perilaku prokrastinasi akademik diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas. Keterlambatan diartikan sebagai kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik (Hidayah & Atmoko, 2014:81).

Menurut Silver (1989, dalam Ghufron dan Risnawati, 2017:152), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga membuang waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan gagal dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Ellis dan Knaus (1997, dalam Ghufron dan Risnawati, 2017:152) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan yang tidak bertujuan

untuk menghindari tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi dikarenakan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan baik dan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai sesuatu *trait* prokrastinasi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan dalam melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan tugas.

### **2.1.2 Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1996, dalam Ghufron dan Risnawati, 2017:154) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni :

1. *Functional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
2. *Disfunctional Procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu :

- a. *Decisional Procrastination*

*Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk

menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastiansi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

b. *Avoidance Procrastination*.

*Avoidance Procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *implusiveness*.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang disengaja, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*.

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas diatas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya (Ghufron dan Risnawati, 2017:156).

Solomon dan Rothblum (1984, dalam Ghufron dan Risnawita, 2017:157) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan, keenam adalah penundaan dalam kinerja

akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

### **2.1.3 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1996, dalam Ghufron & Risnawati, 2017:158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ini ciri-ciri prokrastinasi akademik :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara tuntas. Kelambanan, dalam arti lambannya

kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memnuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melkukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Menurut Roghani, Aghahoseini dan Yazdani (2015) menyebutkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu :

1. Nilai kelas yang rendah
2. Stress dan kecemasan saat akan ujian
3. Prestasi rendah
4. Manajemen waktu
5. Efisiensi diri yang lemah
6. Kesulitan mengerjakan tugas

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### **2.1.4 Teori Perkembangan Prokrastinasi**

##### **1. Psikodinamika**

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Dia kan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang

dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ghufron & Risnawita, 2017:160).

Menurut Freud (1995) berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah. Seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

## **2. Behavioristik**

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang (Ghufron & Risnawati, 2017:161).



### **3. Kognitif dan behavioral-kognitif**

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai (Ghufron & Risnawati, 2017:162).

#### **2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ghufron dan Risnawati (2017:163) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

##### **1. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

##### **a. Kondisi Fisik Individu**

Faktor diri dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Misalnya seseorang yang kesehatan tubuhnya mudah sakit, mudah merasa lelah, dan tidak bisa untuk sering-sering bergadang akan

memiliki kecenderungan yang tinggi untuk prokrastinasi. Karena keadaan seperti ini membuat individu harus menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya.

#### b. Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

### 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

#### a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivate menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa atau di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Menurut Joseph dan Ferrari (1996, dalam Sekar & Anne, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

2. Faktor Eksternal

Faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada individu, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

### **2.1.6 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah menurut Millgram (1992, dalam Ferrari, 1995:11) yang menyatakan bahwa dalam prokrastinasi meliputi empat aspek, yaitu :

1. Melibatkan unsur penundaan, baik ingin memulai atau menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung untuk tidak segera memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas kuliah hingga selesai.
2. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas kuliah. Mahasiswa prokrastinasi yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi atau tidak mampu mengatur waktu dengan benar akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas kuliah. Hasil akhirnya terkadang menjadi tidak maksimal atau mahasiswa sudah tidak ingin lagi melanjutkan menyelesaikan tugas kuliah.
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. Mahasiswa prokrastinasi memahami bahwa tugas kuliah merupakan tugas yang sangat penting, akan tetapi mereka tidak segera untuk mengerjakannya dan bahkan lebih memilih mengerjakan tugas yang lainnya.
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, dan panik. Mahasiswa yang

melakukan prokrastinasi akan lebih mudah merasa kerisauan emosional saat mengerjakan tugas kuliah.

Aspek-aspek prokrastinasi menurut Surijah dan Tdunjing (2012, dalam Fitriyah & Lukmawati, 2016) terdiri dari empat aspek antara lain :

1. *Perceived Time* (waktu yang dirasakan)

Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya adalah gagal menepati deadline. Mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” bukan “masa mendatang”.

2. *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku)

*Intention-action gap* adalah celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terbetuk dalam wujud kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya.

3. *Emotional Distress* (tekanan emosi)

*Emotional distress* merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

4. *Perceived Ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

*Perceived ability* sebagai salah satu aspek prokrastinasi akademik, yaitu yang disebut juga sebagai keyakinan terhadap kemampuan pada diri seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek prokrastinasi meliputi empat aspek, melibatkan unsur penundaan baik ingin memulai atau menyelesaikan skripsi, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas kuliah, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, dan panik.

## **2.2. *Self Efficacy***

### **2.2.1 Pengertian *Self Efficacy***

Bandura meyakini bahwa “*self efficacy*” merupakan elemen kepribadian yang krusial. *Self Efficacy* ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. Ketika *self efficacy* tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut (Yusuf & Nurihsan, 2008:135).

Bandura (1997, dalam Ghufron & Risnawati, 2017:75 ) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut dia, *self efficacy* tidak

berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. *Self efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun *self efficacy* memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, *self efficacy* bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lain, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku.

Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan *self efficacy* yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan (Ghufron & Risnawati, 2017:75).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan beraneka ragam situasi yang muncul dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* berbeda-beda, oleh karena itu perilaku setiap individu akan berbeda dengan individu yang lain.

### 2.2.2 Sumber *Self Efficacy*

Bandura (1997, dalam Ghufron & Risnawati, 2017:77) mengatakan bahwa persepsi terhadap *self efficacy* pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan dan kemantapan diri yang digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan dan dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut :

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh yang besar pada *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah *self efficacy* yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.



2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut Bandura (1997), pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

4. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi

yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Menurut Bandura (1997, dalam Alwisol, 2004:267) menyebutkan empat sumber *self-efficacy* yaitu sebagai berikut:

1. Pengalaman performansi
  - a. *Participant modelling* yaitu meniru individu yang berprestasi
  - b. *Performance desensitization* yaitu menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu
  - c. *Performance exposure* yaitu menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih
  - d. *Self Instructed performance* yaitu melatih diri untuk melakukan yang terbaik
  
2. Pengalaman *vicarious*
  - a. *Live modelling* yaitu mengamati model yang nyata
  - b. *Symbolic modelling* yaitu mengamati model simbolik, film, komik, cerita
  
3. Persuasi verbal
  - a. *Sugestion* yaitu mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan
  - b. *Exhortation* yaitu nasihat, peringatan yang mendesak
  - c. *Self instruction* yaitu memerintah diri sendiri

- d. *Interpretive treatment* yaitu interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah
4. Pembangkitan emosi
- a. *Atribution* yaitu mengubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian emosional
  - b. *Relaxation biofeedback* yaitu relaksasi
  - c. *Symbolic desensitization* yaitu menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik
  - d. *Symbolic exposure* yaitu memunculkan emosi secara simbolik

### **2.2.3 Aspek-aspek *Self Efficacy***

Terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi individu untuk memiliki *self efficacy*. Bandura (1997, dalam Alwisol, 2014:287) berpendapat bahwa aspek *self efficacy* terbagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut :

1. Efikasi Ekspektasi (*Efficacy Expectation*) yaitu persepsi terhadap diri sendiri mengenai seberapa bagus terhadap diri sendiri dapat berfungsi dalam situasi tertentu yang berhubungan dengan keyakinan diri bahwa individu tersebut memiliki kemampuan dalam melakukan tindakan yang diinginkannya.
2. Ekspektasi Hasil (*Outcome Expectation*) yaitu perkiraan atau estimasi terhadap dirinya mengenai tingkah laku yang dilakukannya akan mencapai hasil tertentu.

Menurut Bandura (1997, dalam Ghufroon & Risnawati, 2017:80), aspek *self efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut :

1. Dimensi Tingkat (level)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Individu yang memiliki tingkat yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengerjakan tugas-tugas yang sukar dan memiliki *self efficacy* yang tinggi, sedangkan individu dengan tingkat yang rendah memiliki keyakinan bahwa dirinya hanya mampu mengerjakan tugas-tugas yang mudah dan memiliki *self efficacy* yang rendah.

2. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahannya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level,

yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

### 3. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan atau luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Maksudnya, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Dan individu dengan *self efficacy* yang rendah hanya mampu menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *self efficacy* tiap individu berbeda-beda. Aspek *self efficacy* ada yang berdasarkan tiga dimensi antara lain dimensi tingkat, kekuatan, dan generalisasi, dan efikasi ekspektasi, efikasi hasil.

#### **2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997, dalam Fitriani, 2017:12) ada empat faktor penting yang digunakan individu dalam pembentukan *self efficacy*, yaitu :

##### a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang

berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

a. *Gender*

Perbedaan *gender* juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih tinggi efikasinya dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

b. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

c. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent contingences incentives*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

d. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

e. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self efficacy* tinggi jika memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* yang rendah jika mendapat informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa fakto-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah budaya, *gender*, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan serta informasi tentang kemampuan dirinya.

## **2.3. Mahasiswa**

### **2.3.1 Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Di tahun lima puluhan di Indonesia yang disebut sebagai mahasiswa (*university student*) adalah peserta didik pada universitas, sehingga peserta didik pada akademik tidak disebut sebagai *university student* (Djojodibroto, 2004:30).

Menurut Siswoyo (2007, dalam Papilaya, 2016:57) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan

tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi. Mahasiswa adalah kaum intelektual mantan pelajar yang berfikir lebih luas, tidak hanya akademis tapi lebih dari itu mahasiswa mampu berkontribusi di bidang sosial, kemasyarakatan, agama dan bangsa, oleh karena itu kita harus menyadari bahwa mahasiswa adalah seorang yang mengetahui fungsinya sebagai agen perubahan (*agen of change*), generasi penerus masa depan (*Iron Stock*) dan kontrol sosial (*Social Control*) yang haus akan perjuangan dan perubahan ke arah yang lebih baik dari berbagai aspek (Herman, 2018:9).

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan, 2014:56).

### **2.3.2 Karakteristik Mahasiswa**

Karakteristik adalah ciri-ciri yang ditampilkan oleh seseorang. Dalam hal ini yang ditinjau adalah mahasiswa strata 1, yaitu individu yang sedang menempuh studi jenjang strata 1 perguruan tinggi. Di Indonesia, rata-rata mahasiswa jenjang strata 1 adalah mereka yang berusia 18-24 tahun. Pada rentang usia transisi dari



masa remaja menuju masa dewasa, yang terjadi pada usia akhir remaja hingga 20-an tahun dan baru berakhir kira-kira di usia 30 tahun (Santrock, 2002).

Masa dewasa awal di tandai dengan berbagai ciri khas seperti pencapaian kemandirian personal dan ekonomi, pengembangan karir dan bagi sebagian orang juga menjadi masa pemilihan pasangan hidup (Santrock, 2002). Kemandirian personal yang dimaksud disini adalah kemampuan untuk mengambil keputusan bagi diri sendiri, sedangkan kemandirian ekonomi yang dimaksud adalah bahwa yang berada dalam kelompok usia ini biasanya sudah tidak ingin bergantung pada orang tua mereka dan sudah memiliki keinginan untuk memiliki penghasilan sendiri serta menghidupi dirinya sendiri.

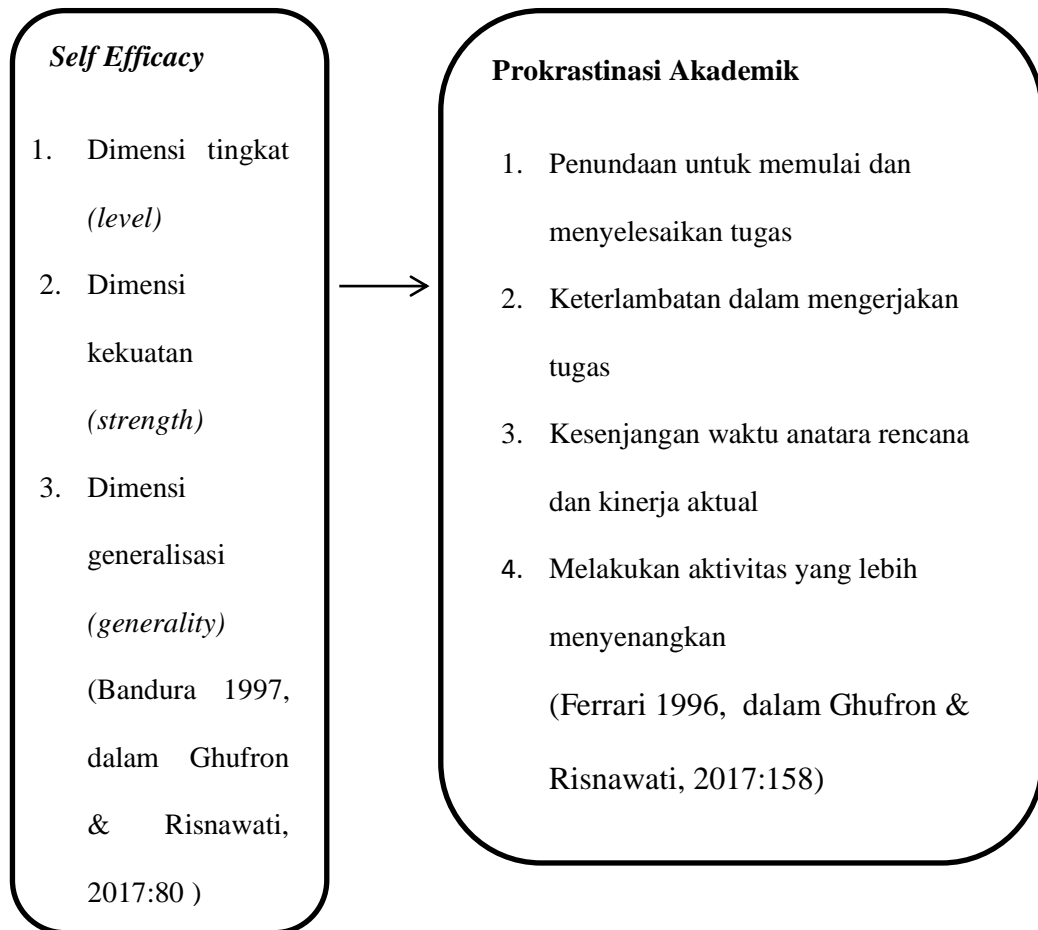
#### **2.4. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik**

Mahasiswa selalu dihadapkan pada tugas-tugas yang bersifat akademik dan non-akademik. Mahasiswa sering kali dalam menghadapi tugas akademik sering muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya karena satu persatu tugas mengharapkan penyelesaian secara serius dan tepat waktu. Rasa enggan ada pada kondisi psikologis seperti cemas atau stress yang di alami akibat tekanan yang ditimbulkan dari tugas-tugas perkuliahan dan *deadline* sehingga membuatnya menghindari tugas-tugas yang harus dikerjakan yang disebut dengan prokrastinasi.

Hidayah dan Atmoko (2014) mengemukakan perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah, membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ulangan/ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Keterlambatan diartikan sebagai kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Menurut Bandura (1997,dalam Friedman dan Schustack, 2008) *Self efficacy* akademik memiliki dampak penting yang dapat menjadi motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. Hal ini menjelaskan bahwa keyakinan diri seseorang dapat membantu ia dalam mencapai keberhasilan yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi maka akan segera menyelesaikan tugas, tidak mudah menyerah sampai mencapai keberhasilan yang diinginkan, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akademik yang rendah cenderung akan menghindari dan akan menunda mengerjakan tugas.

## 2.5. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual Hubungan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

## 2.6. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir diatas maka hipotesis yang diajukan adalah :

1. Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

2. Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.