

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (2010), Klingsieck (2013), Steel & Klingsieck (2016) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang cenderung selalu atau hampir selalu menunda penuntasan tugas akademik dan prokrastinator selalu atau hampir selalu merasa cemas akibat prokrastinasi akademik yang dilakukan (dalam Suhadianto & Pratitis, 2020). Ackerman dan Gross (dalam Erfantinni, Purwanto, & Japar, 2016) menyatakan prokrastinasi akademik merupakan bentuk khusus dari penundaan yang terjadi dalam bidang akademik. Penundaan tersebut meliputi tugas ataupun kegiatan akademik seperti, menyusun makalah, persiapan belajar untuk ujian, tugas membaca mingguan, tetapi tugas ataupun kegiatan tersebut gagal dilaksanakan pada rentang waktu yang diharapkan karena suatu alasan.

Wolter (2003) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademik pada jangka waktu yang ditentukan dan baru mengerjakan pada saat mendekati waktu pengumpulan. Prokrastinasi akademik dianggap sebagai suatu kebiasaan untuk menunda-nunda. Perilaku tersebut bersifat tidak efektif dan cenderung negatif, apabila perilaku tersebut terjadi secara terus-menerus maka dapat menghambat produktivitas individu dan mengganggu kondisi psikis individu (dalam Muyana, 2018).

Prokrastinasi akademik selanjutnya menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) adalah perilaku menghindar dari tugas akademik secara berkelanjutan yang menyebabkan siswa mengalami kegagalan dalam bidang akademik. Demikian pula dapat dikatakan prokrastinasi akademik meliputi penundaan tugas akademik yang menyebabkan kegagalan, ketidak bahagiaan, dan stres (dalam Malkoç & Mutlu, 2018). Schouwenburg (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku menunda pengerjaan tugas dan belajar untuk persiapan ujian dan lebih memilih melakukan kegiatan yang tidak penting (dalam Kurniawan, 2017).

Blanchard & Gottry (2004) berpendapat prokrastinasi merupakan perilaku seseorang untuk menunda tugas hingga menit terakhir. Beberapa orang tersebut tidak memiliki pemahaman mengenai pekerjaan yang penting dan yang tidak penting untuk dikerjakan. Akibatnya mereka menunda mengerjakannya dan keadaan

tersebut menjadi semakin serius karena mereka tidak mengetahui bahwa menunda berdampak negatif pada hasil tugas mereka (dalam Sutrisno, Rini, & Pratitis, 2018).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda-nunda tugas atau kegiatan akademik. Alih-alih mengerjakan tugas atau kegiatan akademik, pelaku prokrastinasi lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, meskipun mereka menyadari dampak negatif yang akan diterimanya.

## **2. Aspek Prokrastinasi Akademik**

Menurut Millgram (dalam Muyana, 2018) aspek prokrastinasi meliputi: 1) melibatkan unsur penundaan yakni baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas; 2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh yakni keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; 3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan yakni tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga; 4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yakni perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ferrari dan Steel (dalam Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri, 2019) menyatakan prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek antara lain: 1) *perceived times*, individu yang melakukan penundaan pengerjaan tugas hingga melampaui batas waktu yang telah ditentukan. Individu tersebut tidak berorientasi pada masa mendatang, sehingga ia menjadi tidak tepat waktu karena gagal memperhitungkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas; b) *intention action*, perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang dihasilkan. Sesungguhnya individu sangat ingin mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu, namun tetap saja mereka mengerjakan saat mendekati tenggat waktu; c) *emotional distress*, prokrastinator akan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dan cemas akibat perilaku menunda-nundanya; d) *perceived ability*, adanya keraguan terhadap kemampuan dirinya dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Pendapat lain datang dari Schouwenburg (1995) membagi aspek prokrastinasi akademik menjadi 4 bagian, diantaranya: 1) melakukan penundaan saat memulai atau menyelesaikan tugas; b) terlambat mengerjakan tugas; c) tidak sesuainya antara waktu yang direncanakan untuk mengerjakan tugas dengan kenyataannya; d) mengalihkan kegiatan mengerjakan tugas pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan (dalam Clara, Dariyo, & Basaria, 2018).

Selanjutnya menurut McCloskey (2011) terdapat 6 aspek prokrastinasi akademik, antara lain: 1) keyakinan psikologis terhadap kemampuan, prokrastinator memiliki keyakinan bahwa mereka lebih mampu saat bekerja di

bawah tekanan, seperti mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam atau saat beberapa jam mendekati batas waktu pengumpulan; 2) gangguan perhatian, perhatian prokrastinator mudah teralihkan pada aktivitas yang lebih menyenangkan atau menarik. Prokrastinator cenderung mendahulukan aktivitas yang menyenangkan daripada mengerjakan hal-hal yang lebih penting dan melaksanakan tanggung jawabnya yakni mengerjakan tugas akademik. Salah satu alasan siswa lebih senang melakukan aktivitas yang menyenangkan dibanding mengerjakan tugas sekolah adalah karena biasanya mereka tidak menyukai tugas tersebut, 3) faktor sosial dari prokrastinasi, faktor sosial seperti teman atau keluarga dapat menghambat individu untuk mengerjakan tugasnya. Individu membagi waktunya pada hal selain ranah akademik, seperti waktu bersama keluarga, teman, dan pekerjaan. Individu yang suka menunda-nunda lebih memilih bersosialisasi dengan teman-teman daripada mengerjakan tugas akademik; 4) kemampuan manajemen waktu, prokrastinator cenderung kurang mampu dalam mengatur waktu, sehingga terdapat kesenjangan yang jauh antara rencana dan perilaku yang dihasilkan. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan prokrastinator lalai dalam mengumpulkan tugas, tanpa sengaja menunda belajar hingga menit-menit terakhir, atau mengerjakan aktivitas lain yang kurang penting daripada pekerjaan akademik; 5) inisiatif pribadi, jika seorang individu kurang memiliki inisiatif pribadi maka tidak akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Individu dianjurkan memiliki inisiatif pribadi untuk menurunkan perilaku menunda-nundanya; 6) kemalasan, individu yang menghindari tugas meskipun secara fisik ia mampu, artinya mereka menunjukkan tingkat kemalasan dan keengganan terhadap tugas.

Berdasarkan uraian oleh beberapa tokoh di atas maka dapat diketahui individu melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek yang peneliti gunakan dalam penelitian ini untuk dijadikan indikator yaitu aspek dari pernyataan McCloskey (2011) dimana terdapat beberapa aspek diantaranya keyakinan psikologis terhadap kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial dari prokrastinasi, kemampuan manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan.

### **3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1995) menyatakan terdapat indikator prokrastinasi akademik yang dapat diamati dan diukur dengan ciri-ciri sebagai berikut: 1) menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, prokrastinator sebenarnya sadar kalau ada tugas yang harus diselesaikan, namun mereka tetap memilih menunda untuk mulai mengerjakan atau melanjutkan mengerjakan tugas hingga selesai kalau sebelumnya sudah mulai mengerjakan; 2) terlambat mengerjakan tugas, prokrastinator pada

umumnya membutuhkan waktu yang berlebihan untuk mengerjakan tugas. Prokrastinator menggunakan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas tanpa memikirkan batas waktu pengumpulan tugas tersebut; 3) perbedaan antara rencana dengan kenyataannya, prokrastinator saat mendapat tugas mereka berencana untuk mengerjakan sebelum tenggat waktu, namun tetap saja pada akhirnya mereka mengerjakannya saat mendekati tenggat waktu atau di menit-menit terakhir; 4) mengerjakan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan, prokrastinator secara sengaja menunda mengerjakan tugas dan memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, seperti jalan-jalan, ngobrol, mendengarkan musik, dan berbagai macam aktivitas lainnya yang menyita waktu untuk mengerjakan tugas (dalam Ulum, 2016).

#### **4. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik**

Faktor prokrastinasi akademik menurut Ghufron dan Risnawita (2012) diantaranya: 1) faktor internal, terdiri dari faktor fisiologis dan psikologis. Individu yang kondisi tubuhnya kurang fit atau lelah, cenderung tinggi tingkat prokrastinasinya. Faktor psikologis meliputi motivasi, kontrol diri, adanya kecemasan saat berhubungan sosial, dan trait kepribadian yang termanifestasikan dalam regulasi diri; 2) faktor eksternal, dipengaruhi oleh model pengasuhan orangtua dan kontrol masyarakat sosial. Orangtua khususnya ayah yang menerapkan polah asuh otoriter akan menyebabkan munculnya prokrastinasi pada anak, sedangkan ayah yang model polah asuhnya autoritatif dapat mengurangi perilaku prokrastinasi pada anak (dalam Ilyas & Surayadi, 2018).

Pendapat serupa dinyatakan oleh Lestari & Dewi (2018) yang menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik ialah faktor internal yang bersumber dari dalam individu, seperti kondisi fisik yakni kesehatan dan kapasitas tenaga yang dimiliki individu untuk mengerjakan tugas, selain itu kondisi psikis individu yang meliputi efikasi diri, kontrol diri, dan harga diri. Faktor eksternal merupakan faktor yang datang dari luar individu, seperti kondisi lingkungan yang pengawasannya rendah, serta polah asuh otoriter yang diterapkan orangtua pada anak.

Penelitian yang dilakukan Suhadianto dan Pratitis pada tahun 2020 menemukan bahwa penyebab paling banyak dialami individu saat melakukan prokrastinasi adalah merasa tugas yang diperoleh terlalu sulit dan masih lama waktu pengumpulannya (Suhadianto & Pratitis, 2020).

Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menyebutkan faktor penyebab individu melakukan prokrastinasi akademik, antara lain: 1) munculnya pikiran

irrasional pada prokrastinator yang menganggap tugas harus selesai dengan hasil sempurna; 2) terdapat perasaan cemas terhadap kemampuannya, khawatir akan kegagalan, sulit mengambil keputusan, atau bahkan menggantungkan orang lain untuk mengerjakan tugasnya; 3) adanya rasa malas, tidak suka dengan tugasnya, dan sulit manajemen waktu; 4) kurangnya pengawasan dari keluarga atau pendidik dari sekolah dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi; 5) terlalu banyak tugas yang harus segera dikerjakan; 6) terdapat *reward* dan *punishment* (dalam Muyana, 2018).

Pendapat selanjutnya dinyatakan oleh Kartadinata dan Tjundjing (2008) dimana terdapat empat faktor prokrastinasi akademik, antara lain: 1) manajemen waktu, meliputi proses penentuan kebutuhan, penentuan tujuan dalam mencapai kebutuhan, menyusun rencana dan prioritas terhadap tugas yang perlu dicapai; 2) penetapan prioritas, penting bagi pelajar untuk dapat menyelesaikan satu persatu tugasnya secara runtut tanpa ada yang terlewat; 3) karakteristik tugas, tugas yang dinilai sulit cenderung enggan dikerjakan oleh individu. Motivasi yang dimiliki individu berperan penting dalam situasi tersebut; 4) karakteristik individu, meliputi perasaan kurang percaya diri, *moody*, keyakinan irrasional. Individu yang kurang merasa yakin terhadap kemampuannya atau takut gagal cenderung melakukan prokrastinasi akademik (dalam Ulum, 2016)

## B. Efikasi Diri

### 1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura (1997) memberikan pernyataan mengenai efikasi diri yang berbunyi:

*“perceived self efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainment”*.

Efikasi diri merupakan persepsi individu terhadap kemampuannya untuk dapat melaksanakan tindakan yang diinginkan. Efikasi diri yang dimiliki individu dapat menentukan tindakan apa yang akan dilakukan, seberapa besar usaha dan ketahanannya saat menghadapi kesulitan (dalam Lubis, 2018).

Pajares. F (2002) mendefinisikan efikasi diri dalam bidang akademik sebagai cerminan dari keyakinan siswa terhadap kapasitasnya dalam menyelesaikan tugas pendidikan pada tingkat yang diharapkan (dalam Malkoç & Mutlu, 2018). Menurut Alwisol (2006) efikasi diri ialah penilaian individu terhadap seberapa mampu dirinya dalam menghadapi situasi tertentu. Efikasi diri memiliki hubungan

dengan keyakinan diri untuk dapat melakukan tindakan yang ingin dicapai (dalam Oktariani, 2019)

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk bisa menghadapi situasi atau menyelesaikan tugas yang dihadapi.

## 2. Aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) mengelompokkan efikasi diri menjadi tiga aspek, antara lain: 1) *level* (tingkat), aspek yang mengarah pada tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Individu cenderung menyelesaikan tugas yang dirasa mampu untuk diselesaikan terlebih dahulu. Tingkat kesulitan tugas dapat menentukan efikasi diri yang dimiliki individu; 2) *generality* (keluasan), aspek yang mengacu pada penguasaan individu terhadap suatu bidang, tugas, atau pekerjaannya. Individu dapat menghadapi suatu aktivitas dan situasi atau bahkan serangkaian aktivitas dan situasi, tergantung pada keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki efikasi diri rendah akan merasa tidak mampu untuk menangani beberapa bidang sekaligus, berbeda dengan individu dengan efikasi diri tinggi yang merasa yakin terhadap kemampuannya untuk bisa menangani beberapa bidang sekaligus; 3) *strenght* (kekuatan), aspek yang mengacu pada kekuatan individu akan keyakinannya dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan efikasi diri tinggi, keyakinannya tidak mudah tergoyah akan pengalaman-pengalaman yang melemahkannya sehingga ia tetap tekun dan usaha dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi. Tingkat kekuatan individu dipengaruhi oleh informasi berupa persepsi yang diperoleh dari hasil tindakan yang didapat melalui kehidupan, peristiwa verbal, *modeling*, dan situasi emosi yang beragam (dalam Johanda, Karneli, & Ardi, 2019).

Aspek efikasi diri menurut Sherer, et al terdiri dari tiga aspek, antara lain: 1) kemauan untuk memulai perilaku; 2) kesediaan untuk mengerahkan upaya dalam menyelesaikan tugas; 3) ketekunan dalam menghadapi kesulitan (Sherer, et al., 1982).

Berdasarkan uraian oleh beberapa tokoh di atas maka dapat diketahui efikasi diri individu dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek yang peneliti gunakan dalam penelitian ini untuk dijadikan indikator yaitu aspek dari pernyataan Bandura (1997) diantaranya *level*, *generality*, dan *strenght*.

### **3. Sumber Efikasi Diri**

Bandura (dalam Abdullah, 2019) menjelaskan perubahan efikasi diri akan menentukan atau mempengaruhi perubahan perilaku. Efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui satu atau kombinasi empat sumber, antara lain: 1) pengalaman perfomansi, merupakan prestasi masa lalu. Sebagai sumber, performa masa lalu adalah pengubah efikasi diri yang paling berpengaruh. Kinerja yang baik (masa lalu) akan meningkatkan ekspektasi efikasi, sementara kegagalan akan mengurangi efikasi. Jika orang merasa telah melakukan yang terbaik, efikasi mereka cenderung tidak menurun; 2) pengalaman vikarius, didapat melalui model sosial. Ketika mengamati kesuksesan orang lain, efikasi akan meningkat dan sebaliknya jika mengamati orang dengan kemampuan yang kurang lebih sama dengan dirinya sendiri dan ternyata gagal, efikasi akan menurun. Jika model atau figur yang diamati berbeda dengan pengamat, pengaruh vikarius cenderung tidak besar; 3) persuasi sosial, melalui persuasi sosial efikasi diri dapat diperoleh, diperkuat, dan dilemahkan; 4) kondisi emosi dan fisik, keadaan emosi individu saat melakukan suatu kegiatan dapat mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan tersebut. Emosi negatif yang kuat, ketakutan, kecemasan, dan stres dapat mengurangi efikasi diri. Peningkatan emosi (tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri. Kondisi tubuh yang sehat akan meningkatkan efikasi diri.

### **4. Mekanisme Pengaruh Efikasi Diri pada Perilaku Manusia**

Bandura (1997) menyatakan bahwa mekanisme pengaruh efikasi diri pada perilaku manusia dapat terjadi dengan beberapa cara, diantaranya: 1) efikasi diri dapat mempengaruhi individu dalam memilih tindakan yang akan dilaksanakan. Individu yang merasa mampu, akan terlibat dalam suatu tugas. Berbeda dengan individu yang kurang merasa mampu cenderung menghindari tugas; 2) efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang dikerahkan individu dan ketekunannya saat menghadapi tugas. Individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih kuat dan tekun saat menyelesaikan tugas; 3) efikasi diri berpengaruh pada pola pikir dan reaksi emosi. Individu dengan efikasi diri rendah akan beranggapan suatu tugas lebih sulit dari keadaan sebenarnya, sehingga menimbulkan stres dan memiliki pandangan sempit untuk memikirkan jalan keluar dari suatu masalah (dalam Abdullah, 2019).

### C. Kerangka Berfikir

Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang diberikan individu dalam melakukan aktifitasnya, seberapa lama mereka dapat bertahan menghadapi kesulitan dan seberapa fleksibel mereka dapat menghadapi sesuatu yang berlawanan dengan keyakinan mereka. Mahasiswa 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. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung kurang gigih dalam proses belajar, lebih suka menghindari tugas, dan mudah putus asa, hal tersebut sangat terkait dengan kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik.

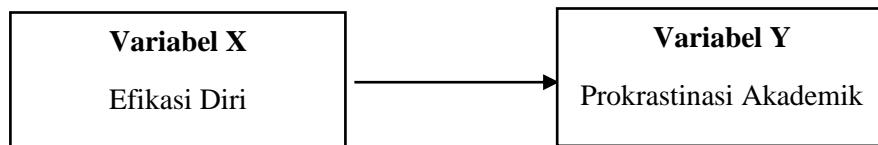
Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan memandang tugas tersebut sebagai suatu tantangan dan akan memilih untuk menghadapinya. Berbeda dengan mahasiswa dengan efikasi diri rendah akan memandang bahwa tugas tersebut merupakan ancaman sehingga dia akan cenderung untuk menghindarinya dan memilih untuk menjadi prokrastinator yaitu dengan menunda mengerjakannya.

Apabila mahasiswa dalam dirinya memiliki kemauan untuk memulai mengerjakan tugas, diharapkan ia dapat menurunkan tingkat kemalasannya dan perhatiannya tidak mudah teralihkan pada hal yang bersifat kurang penting melainkan hanya fokus mengerjakan tugasnya, serta diharapkan dapat meningkatkan *personal initiative* pada diri mahasiswa. Selanjutnya jika dalam diri mahasiswa memiliki kesediaan untuk mengerahkan upaya dalam menyelesaikan tugas, maka ia akan berusaha dapat memamanajemen waktunya dengan baik, sehingga waktu untuk mengerjakan tidak tersita dengan pekerjaan atau hal lainnya, dan diharapkan mahasiswa merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Ketekunan dalam menghadapi tugas juga sangat penting bagi mahasiswa karena adanya hal tersebut diharapkan mahasiswa tidak mudah merasa jenuh dan mengalihkan ke kehidupan sosialnya seperti berkumpul dengan teman-temannya.

Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi maka diharapkan dia juga akan memiliki sikap optimis untuk dapat menyelesaikan tugasnya dan menghindari perilaku prokrastinasi. Semakin yakin mahasiswa akan kemampuan yang dimilikinya semakin besar pula keinginan untuk mengerjakan tugas dan perilaku prokrastinasi akademik akan berkurang. Sebaliknya semakin rendah keyakinan mahasiswa akan kemampuan yang dimiliki maka hal itu akan mendorongnya untuk melakukan prokrastinasi akademik.



Berdasarkan urain diatas, maka dapat disimpulkan bahwa antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif. Apabila efikasi diri yang dimiliki mahasiswa pada tingkat yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik ada pada tingkat rendah, sebaliknya apabila efikasi diri yang dimiliki mahasiswa berada di tingkat rendah maka perilaku prokrastinasi akademik berada pada tingkat yang tinggi.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian dari latar belakang permasalahan dan teori-teori yang dipaparkan dalam tinjauan pustaka maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja. Artinya jika tingkat efikasi diri tinggi maka perilaku prokrastinasi berada pada tingkat rendah, sebaliknya apabila tingkat efikasi diri rendah maka tingkat perilaku prokrastinasi menjadi tinggi

