

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

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

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*” yang berarti “maju” ke depan dan “*Crastinus*” yang berarti “besok.” Prokrastinasi sesuai asal kata berarti lebih suka melakukan tugas besok. Prokrastinasi umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan berhubungan dengan faktor motivasi yang rendah, pusat kendali-diri eksternal, perfeksionisme, disorganisasi dan manajemen waktu yang lemah (Sandra, 2013).

Prokrastinasi adalah tendensi individu dalam merespon tugas yang dibebankan. Prokrastinasi dilakukan dengan cara mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja, secara sengaja melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Prokrastinasi dapat terjadi di kehidupan sehari – hari, seperti prokrastinasi di lingkungan pekerjaan, prokrastinasi di lingkungan pendidikan dan juga prokrastinasi di lingkungan rumah. Namun dalam hal ini kita akan membahas prokrastinasi di lingkungan pendidikan atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrarri, Jhonson & McGown (dalam Hapsari, E. W., 2016), prokrastinasi akademik ialah penundaan yang dilakukan pada tugas yang sifatnya formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah, tugas perkuliahan dan tugas kursus. Cavington (dalam Hapsari, E. W., 2016) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik yaitu penundaan yang dilakukan seseorang dengan suatu tujuan untuk melindungi diri dari keadaan dimana seseorang mungkin gagal dalam pengerjaan tugas.

Menurut Salomon dan Rothblum (dalam Amelia, Arief, & Hidayat, 2019) tugas akademik meliputi pembuatan laporan, tugas mempelajari materi mingguan, belajar persiapan ujian, menghadiri kelas, praktikum, pertemuan dengan dosen, tugas administratif, serta tugas akademik secara keseluruhan. Menurut Knaus (dalam Handayani & Suharnan, 2012) hampir 70% mahasiswa di luar negeri melakukan tindakan prokrastinasi. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Putra & Rustika, 2019) orang yang melakukan tindakan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator.

Menurut Ferrari (dalam Lubis, 2018), prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan

kesempatan dan peluang yang datang. Hal tersebut senada dengan pendapat Solomon & Rothblum, (dalam Lubis, 2018) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Prokrastinasi akademik akan memberikan berbagai kerugian bagi siswa diantaranya yaitu tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar deadline. Prokrastinasi juga dapat menimbulkan adanya rasa cemas yang dapat berujung depresi, baik saat mengerjakan tugas atau saat menghadapi ujian. Siswa menjadi kurang teliti sepanjang waktu pengerjaan tugas dan ujian, sehingga memungkinkan jumlah kesalahan yang dilakukan tinggi serta banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan sulitnya berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai prokrastinasi akademik di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda dalam memulai, mengerjakan, dan mengakhiri tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Jika mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam perkuliahan daring, maka akan terjadi menumpuk-kan tugas dan memberikan efek negatif terhadap perjalanan perkuliahan mahasiswa tersebut.

## **2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Surijah, & Tjundjing, (2007) mengemukakan beberapa aspek dari prokrastinasi, diantaranya sebagai berikut:

- a) *Perceived time* (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995), yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
- b) Celah antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap* (Steel, 2007), perbedaan antara keinginan dengan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula.
- c) *Emotional distress* (Steel, 2007), tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak

nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

- d) *Perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Ellis & Knaus, disitat dalam Steel, 2007). Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugastugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan

Pendapat lain dikemukakan oleh Millgram, Mey-Tal & Levinson (dalam Burhani, 2016), dimana prokrastinasi terdiri atas empat aspek, antara lain:

- a) Melibatkan unsur penundaan, meskipun pada akhirnya prokrastinator menyelesaikan tugas akademik yang diberikan akan tetapi ia akan menunda pengerjaan tugas. Tugas tersebut akan dikerjakan saat waktu pengumpulan tugas sudah semakin dekat;
- b) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan dalam penyelesaian tugas, prokrastinator memiliki rencana yang banyak dalam penyelesaian tugas sehingga penyelesaian tugas akan lebih lama namun tidak dengan hasil yang maksimal. Prokrastinator juga cenderung menghabiskan waktunya untuk hal yang tidak memiliki hubungan dengan penyelesaian tugas;
- c) Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. Mahasiswa mengetahui bahwa penyelesaian tugas adalah hal yang penting, tetapi cenderung tidak segera diselesaikan tepat waktu dan bahkan mengerjakan tugas lain yang tidak penting;
- d) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, dan panik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari prokrastinasi akademik terdiri atas *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress* dan *perceived ability*. Selain itu juga terdapat unsur penundaan, menghasilkan akibat yang lebih jauh, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

### **3. Indikator Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferarri & McCown (dalam Burhani, 2016) perilaku prokrastinasi dapat diakibatkan oleh beberapa indikator sebagai berikut:

- a) Kurang mampu dalam mengatur waktu (*time management*), dalam hal ini prokrastinator memiliki jadwal yang berantakan dan tidak mampu untuk menyesuaikan jadwal kegiatan;
- b) Memiliki kepercayaan diri yang rendah, prokrastinator cenderung tidak percaya diri terhadap apa yang ia kerjakan;
- c) Beranggapan bahwa diri terlalu sibuk dalam mengerjakan tugas, prokrastinator cenderung merasa telah mengerjakan banyak tugas sehingga menunda untuk mengerjakan tugas yang lain;
- d) Keras kepala, maksudnya adalah orang lain tidak bisa memaksanya untuk mengerjakan tugas tertentu;
- e) Memanipulasi tingkah laku orang lain dan memiliki tanggapan bahwa pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya;
- f) Menghindari tekanan dengan menjadikan kegiatan menunda sebagai *coping*;
- g) Merasa diri adalah korban yang tidak dapat memahami mengapa tidak dapat mengerjakan tugas yang juga dikerjakan oleh orang lain.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa indikator prokrastinasi adalah keterlambatan atau dengan sengaja menunda kegiatan akademik, ketidak sesuaian antara rencana dan realisasi kegiatan akademik, kurang mampu dalam mengatur waktu, memiliki kepercayaan diri yang rendah, beranggapan bahwa diri terlalu sibuk dalam mengerjakan tugas, keras kepala, memanipulasi tingkah laku orang lain, menghindari tekanan, dan merasa diri adalah korban.

#### **4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Burka & Yuen (dalam Hapsari, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat diklasifikasi dalam 2 bentuk, yakni faktor internal dan faktor eksternal:

##### a) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya:

- 1) Kondisi fisik, seseorang dengan kondisi fisik yang kurang sehat cenderung akan bermalas – malasan, dengan demikian akan memicu tindakan menunda dalam hal ini adalah prokrastinasi akademik.
- 2) Kondisi psikologis, Kondisi psikologis ini termasuk pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi kemunculan perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu

dinyatakan dalam sifat-sifat (*trait*) dan perilaku didorong oleh sifat-sifat (*trait*). Trait atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu. Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, efikasi diri, *self conscious*, *self control* dan *self critical*.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar individu turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Adapun faktor eksternal ini terdiri dari:

- 1) Gaya pengasuhan, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & McCown (dalam Burhani, 2016) menyatakan bahwa polah asuh otoriter yang dilakukan ayah akan memicu tingkat prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita;
- 2) Kondisi lingkungan, prokrastinasi lebih rentan terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan dibandingkan dengan lingkungan yang tinggi pengawasan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terbagi atas internal dan eksternal. Dimana faktor eksternal berupa gaya asuh orang tua, kondisi lingkungan *lenient* (toleran), dan kondisi lingkungan berdasarkan pada hasil akhir. Sedangkan faktor internal berupa kondisi fisik dan kondisi psikologis.

## 5. Macam – macam Prokrastinasi Akademik

Menurut Sandra, (2013), prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a) Prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Contohnya seorang anak yang menunda untuk mengerjakan penelitian karena beranggapan penelitian yang telah dia dapatkan belum cukup akurat sehingga harus memperdalam penelitian tersebut;
- b) Prokrastinasi disfungsional, yaitu penundaan yang tidak bertujuan. Contohnya seorang mahasiswa yang belum membayar SPP padahal ia telah memiliki dana untuk membayar SPP.

Berdasarkan penjelasan di atas prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu prokrastinasi fungsional dan prokrastinasi disfungsional.

## B. Efikasi Diri

### 1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan seorang individu tentang kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hal yang diinginkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan sebenarnya yang dimiliki seseorang melainkan berkaitan dengan keyakinan seseorang sehingga akan mempengaruhi pilihan-pilihan tindakan yang akan dilakukannya, termasuk besarnya usaha yang dikeluarkan ketika dihadapkan pada kesulitan.

Alwisol (2004) mendefinisikan efikasi diri sebagai persepsi mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu dan berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan tindakan yang diharapkan. Sedangkan Ormrod (2008) mengatakan bahwa efikasi diri adalah penilaian seseorang pada kemampuan yang ada pada dirinya sendiri untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Baron, Branscombe dan Byrne (2008) berpendapat efikasi diri dianggap sebagai evaluasi individu guna mengenal kemampuan dirinya untuk melaksanakan suatu tugas dan menghadapi tantangan.

Definisi Efikasi diri menurut Azwar (2012) yaitu keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan, yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih terarah, terutama apabila apabila tujuan yang dihendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pajares (2015) mengatakan bahwa efikasi diri secara jelas selalu terhubung pada setiap kajian mengenai pendidikan seperti pada penelitian prestasi akademik, atribusi akan kegagalan dan keberhasilan, penetapan tujuan, perbandingan sosial, ingatan, pemecahan masalah, pengembangan karir dan pembelajaran pada guru-guru. Hal ini menunjukkan bahwa para ilmuwan telah menetapkan bahwa efikasi diri, perubahan perilaku dan *outcome* memang memiliki sebuah hubungan, dan efikasi diri diakui sebagai sebuah variabel prediksi perilaku yang baik.

Schunk (dalam Anwar, 2009:23) mengatakan bahwa *self efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat

usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Woolfolk (dalam Anwar, 2009) bahwa *self efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Gist dan Mitchell (dalam Ghufron, 2010) mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Seseorang dengan efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian – kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam mengatasi memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.

Menurut Trouillet (dalam Irfan dan Suprapti, 2014) mendefenisikan *self efficacy* adalah pertimbangan seseorang yang mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi eksternal. Menurut King (dalam Sulistyowati, 2016) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan berbagai hasil positif. Merideth (dalam Triana, 2017) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian seseorang akan kemampuan pribadinya untuk memulai dan berhasil melakukan tugas yang ditetapkan pada tingkat yang ditunjuk, dalam upaya yang lebih besar, dan bertaha dalam menghadapi kesulitan. Menurut Friedman dan Schustack (dalam Ujam Jaenudin, 2015) mendefenisikan *self efficacy* adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh individu mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. Sejalan dengan pendapat diatas, Woolfalk (dalam Della, 2017) memandang *self efficacy* mengacu pada pengetahuan individu tentang kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu tanpa perlu membandingkan dengan kemampuan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan yang ada dalam diri seseorang atau individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan dan melaksanakan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi suatu hambatan atau rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

## 2. Aspek – aspek Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufron dan Rini Risnawati, 2012) mengemukakan bahwa *self efficacy* tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah dari tiga dimensi tersebut, yaitu :

### a) Tingkat (*Level*)

Tingkat *self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana juga pada tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya lebih tinggi dibandingkan dengan kemampuannya. 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 efikasi diri 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. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

### b) Kekuatan (*Strength*)

Dimensi *strength* ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun. 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 akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk dapat menyelesaikannya.

### c) Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi *domain* tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy*



yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas. Dimensi ini berkaitan dengan 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.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*), dimensi generalisasi (*generality*)

### 3. Indikator Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Wulandari, S., 2013) indikator dari efikasi diri terdiri dari:

- a) Melihat orang lain atau mengamati aktivitas seseorang, secara berulang-ulang akan memudahkan kita untuk melakukan pekerjaan yang sama seperti yang pernah kita lihat dilakukannya (Modelling). Proses ini lebih efektif ketika seseorang melihat dirinya sama dengan model atau yang menjadi modelnya. Jika suatu model yang dirasa seperti dirinya memiliki kemampuan yang sama dan berhasil, hal ini akan meningkatkan efikasi diri pemodel. Walaupun bukan sebagai hal yang berpengaruh seperti pengalaman masa lalu. Modelling adalah suatu pengaruh kuat ketika seseorang sama sekali tidak percaya atas kekuatan dirinya sendiri.
- b) Pengalaman (*experience*), yaitu penguasaan suatu pekerjaan atau tugas karena sudah pernah melakukan pekerjaan tersebut sebelumnya. Pengalaman diri maupun pengalaman orang lain menyediakan informasi langsung mengenai kemampuan memprediksi dan mengatasi ancaman-ancaman untuk mengembangkan dan membuktikan efikasi diri yang kuat. Secara umum, keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri.
- c) Persuasi Sosial (*Social Persuasions*), adalah meningkatnya rasa percaya diri dalam melakukan suatu kegiatan jika seseorang atau orang lain mengatakan bahwa kita mampu melakukannya. Perkataan orang lain secara signifikan berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Perkataan positif akan menambah efikasi diri, sedang perkataan negatif akan menurunkan kepercayaan diri seseorang.
- d) Faktor Fisiologis (*Phsyological Factors*), yaitu orang yang sering mengandalkan perasaan mereka secara fisik dan emosi untuk menilai kapabilitas mereka. Jika ada hal-hal negatif (misalnya orang sangat lelah dan atau tidak sehat secara fisik

atau cemas/depresi, dan merasa tertekan), maka hal tersebut akan sangat mengurangi efikasi diri.

Berdasarkan raian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri sangat menunjang kesuksesan seseorang yang dibentuk oleh 4 indikator yaitu: (1) melihat orang lain, (2) pengalaman, (3) persuasi sosial, dan (4) faktor fisiologis.

#### **4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Bandura (dalam Rahayu, 2013), ada empat faktor penting yang digunakan individu dalam membentuk *self efficacy*, yaitu:

##### a) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

*Mastery experience* merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, pengalaman masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi yang bagus meningkatkan ekspektasi *self efficacy*, sedangkan kegagalan menurunkan ekspektasi *self efficacy*. Dampak dari *self efficacy* berbeda-beda, tergantung dari proses pencapaiannya, yaitu semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat *self efficacy* semakin tinggi. Kerja sendiri lebih meningkatkan *self efficacy* dibandingkan kerja kelompok atau dibantu orang lain. Kegagalan menurunkan *self efficacy*, kalau orang merasa sudah melakukannya dengan sebaik mungkin. Kegagalan ketika dalam suasana *emosional* atau *stres*, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal. Kegagalan ketika orang memiliki *self efficacy* tinggi, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang memiliki *self efficacy* rendah. Orang yang biasa berhasil sesekali gagal tidak mempengaruhi *self efficacy*.

##### b) Pengalaman Orang lain (*Vicarious Experience*)

Diperoleh melalui model sosial, *self efficacy* akan meningkat ketika individu mengamati keberhasilan orang lain, ketika melihat orang lain dengan kemampuan yang sama berhasil dalam suatu bidang atau tugas melalui usaha yang tekun, individu juga akan merasa yakin bahwa dirinya juga dapat berhasil dalam bidang tersebut dengan usaha yang sama. Sebaliknya, *self efficacy* dapat turun ketika orang yang diamati gagal walaupun telah berusaha dengan keras, individu juga akan ragu untuk berhasil dalam bidang tersebut.

Peran *vicarious experience* terhadap *self efficacy* seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi diri individu tersebut tentang dirinya memiliki kesamaan dengan model. Semakin seseorang merasa dirinya mirip dengan model, maka kesuksesan dan kegagalan model akan semakin mempengaruhi *self efficacy* pada dirinya. Sebaliknya apabila individu merasa dirinya semakin berbeda dengan model, maka *self efficacy* menjadi semakin tidak dipengaruhi oleh perilaku model. Seseorang akan berusaha mencari model yang memiliki

kompetensi atau kemampuan yang sesuai dengan dirinya, dengan mengamati perilaku dan cara berfikir model tersebut akan dapat memberi pengetahuan dan pelajaran tentang strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan.

c) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

*Self efficacy* juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi verbal. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*. Kondisi ini adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan. 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. 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.

d) Keadaan Emosional

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas dan stres dapat mengurangi *self efficacy*, namun bisa juga terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self efficacy*. Perubahan tingkah laku dapat terjadi kalau sumber ekspektasi *self efficacy* berubah. Perubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor penting yang digunakan individu dalam membentuk *self efficacy*, yaitu Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*), diperoleh melalui model sosial. *Self efficacy* akan meningkat ketika individu mengamati keberhasilan orang lain. Persuasi verbal (*verbal persuasion*), pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Keadaan emosi, keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas dan stres dapat mengurangi *self efficacy*. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penting yang digunakan individu dalam membentuk *self efficacy*, yaitu pengalaman

keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*) dan keadaan emosional.

Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Ada beberapa yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (dalam Anwar, 2009) antara lain, yaitu :

a) Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b) Jenis Kelamin

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

c) Sifat dari Tugas yang Dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh 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.

d) *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 contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau Peran Individu dalam Lingkungan

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

f) Informasi Tentang Kemampuan Diri

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

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Greenberg dan Baron (dalam Maryati, 2008) yang mengata-kan ada dua faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu :

a) Pengalaman Langsung

Sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).

b) Pengalaman Tidak Langsung

Sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama. Pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah pengalaman keberhasilan (*master experince*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective state*).

## 5. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktifitas individu. Bandura (1994) menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut, yaitu :

a) Fungsi Kognitif

Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

b) Fungsi Motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam penga-turan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkit-kan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikir-an-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan. Individu juga akan mengantisipasi hasil-hasil dari tindakan-tindakan yang prospektif, menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan bagian dari

tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depan yang berharga. Efikasi diri mendukung motivasi dalam berbagai cara dan menentukan tujuan-tujuan yang diciptakan individu bagi dirinya sendiri dengan seberapa besar ketahanan individu terhadap kegagalan. Ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan diri terhadap kemampuan dirinya akan lebih cepat dalam mengurangi usaha-usaha yang dilakukan atau menyerah. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya akan melakukan usaha yang lebih besar ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangan. Kegigihan atau ketekunan yang kuat mendukung bagi pencapaian suatu performansi yang optimal. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap aktivitas yang dipilih, keras atau tidaknya dan tekun atau tidaknya individu dalam usaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

c) Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan *coping* individu dalam mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri mengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri, individu semakin berani menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam. Individu yang yakin pada dirinya sendiri dapat menggunakan kontrol pada situasi yang mengancam, tidak akan membangkitkan pola-pola pikiran yang mengganggu. Sedangkan bagi individu yang tidak dapat mengatur situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi. Individu yang memikirkan ketidakmampuan *coping* dalam dirinya dan memandang banyak aspek dari lingkungan sekeliling sebagai situasi ancaman yang penuh bahaya, akhirnya akan membuat individu membesar-besarkan ancaman yang mungkin terjadi dan khawatir terhadap hal-hal yang sangat jarang terjadi. Melalui pikiran-pikiran tersebut, individu menekan dirinya sendiri dan meremehkan kemampuan dirinya sendiri.

d) Fungsi Selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktifitas atau tujuan yang akan diambil oleh individu. Individu menghindari aktifitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan *coping* dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktifitas-aktifitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi. Perilaku yang individu buat ini akan memperkuat kemampuan, minat-minat dan jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupan dan akhirnya akan mempengaruhi arah perkembangan

personal. Hal ini karena pengaruh sosial berperan dalam pemilihan lingkungan, berlanjut untuk meningkatkan kompetensi, nilai-nilai dan minat-minat tersebut dalam waktu yang lama setelah faktor-faktor yang memengaruhi keputusan keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

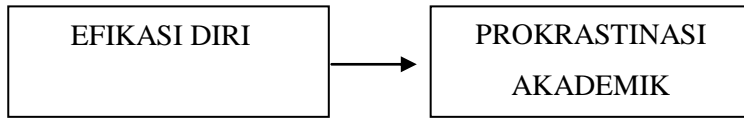
Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat memberi pengaruh dan fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi dan fungsi selektif pada aktifitas individu.

### **C. Kerangka Berfikir**

Perkuliahan daring yang merupakan salah satu dampak dari adanya wabah *Coronavirus Disease 19* (COVID-19) membawa perubahan besar dalam metode belajar-mengajar khususnya di perguruan Tinggi di Indonesia. Hal ini mengakibatkan pergeseran metode belajar yang tadinya dilakukan secara tatap muka menjadi daring / *online*. Tidak jarang mahasiswa menyepelekan adanya proses belajar secara daring atau *online*, karena beranggapan tidak perlu untuk datang tepat waktu ke kampus dan bertatap muka dengan dosen. Kurang efektifnya proses kuliah secara *online* membuat mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen. Perilaku mengabaikan atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi.

Banyak faktor yang mengakibatkan mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik, salah satunya yaitu efikasi diri. Dalam kasus ini, mahasiswa yang mengalami pergeseran metode belajar tersebut dan tidak memiliki keyakinan tentang kemampuan diri mengenai pengorganisasian dan penyelesaian tugas akan mengakibatkan ketidak mampuan mengatasi hambatan atau rintangan, hal ini disebut dengan efikasi diri yang rendah. Saat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, ia akan merasa tidak yakin, takut, cemas dan bisa menjadi stress mengenai kemampuan yang dimiliki, dikarenakan sikap dan perilaku tersebut, maka mahasiswa akan menunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan hal – hal mengenai akademik.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat diduga bahwa semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring.



**Gambar 1. Kerangka Berfikir**

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan daring” yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring akan semakin tinggi.