

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

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, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008).

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda – nunda suatu tugas atau pekerjaan. Boice (1996) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai 2 karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Menurut Ferrari, Jhonson, dan Mc Cown (dalam Triyono, 2014), pada bidang psikologi perilaku menunda – nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila berhubungan dengan dunia akademik istilah yang kemudian digunakan adalah prokrastinasi akademik. Menurut Gufron dan Risnawita (2010) memberikan definisi prokrastinasi akademik sebagai suatu

penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang – ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda suatu tugas yang harus diselesaikan. Tugas yang harus diselesaikan berhubungan dengan dunia akademik. Penundaan melakukan tugas itu dilakukan secara sengaja dan berulang – ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas tersebut.

2. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Joseph Ferrari (dalam Sekar dan Anne, 2013) faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor – faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor – faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal, yaitu faktor – faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

Selain itu ada beberapa faktor eksternal lainnya antara lain, pertama adalah tingkat aversivitas sebuah tugas. Menurut Steel (2007), manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi

tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan meningkatkan perilaku prokrastinasi. Kedua adalah hubungan antara prokrastinasi dengan orientasi terhadap waktu. Menurut Jackson, Fritch, Nagasaka, dan Pope (2003), individu yang tergolong memiliki prevalensi prokrastinasi tinggi cenderung kurang berorientasi pada masa depan. Hal serupa juga diungkap oleh Steel, bahwa individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai *goal* semakin longgar (2007). Faktor ketiga yang berhubungan dengan prokrastinasi adalah perfeksionisme. Perfeksionisme secara konseptual terbagi atas perfeksionisme diri, perfeksionisme terhadap orang lain, dan perfeksionisme yang diperoleh dari lingkungan sosial (Hewitt, 2003).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor internal dan eksternal. Selain itu, ada beberapa faktor eksternal lainnya, antara lain : tingkat aversivitas sebuah tugas, hubungan antara prokrastinasi dengan orientasi terhadap waktu, serta perfeksionisme diri.

3. Ciri – ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk., (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri – ciri sebagai berikut ini :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda – nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun 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 memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
- c. 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 memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah

merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk 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 maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. 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 melakukan 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.

4. Aspek – aspek Prokrastinasi

Menurut Tuckman (dalam Tamami, 2011) salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek :

- a. Membuang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas;
- b. *Task avoidance* (menghindari tugas), aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh;
- c. *Blaming others* (menyalahkan orang lain), aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Menurut Bandura (dalam Sitti, 2010), efikasi diri mengacu pada keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuan dirinya saat melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Efikasi diri itu akan berkembang berangsur – angsur secara terus – menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman – pengalaman yang berkaitan.

Teori belajar sosial (*social learning theory*) menyatakan bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan, sebagian ditentukan oleh penilaian efikasi diri. Orang cenderung menghindari situasi – situasi yang diyakini melampaui keyakinan kemampuannya, tetapi dengan penuh keyakinan mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi (Abdul, 2008).

Efikasi diri individu dalam akademik disebut efikasi diri akademik. Sehingga, efikasi diri akademik dapat didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik (Bandura dalam Feist & Feist, 2006). Menurut Baron & Byrne, (dalam Aswendo, Farida, dan Dian, 2010) efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu atas dirinya sendiri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri mempengaruhi usaha yang dilakukan oleh individu. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka semakin keras usaha yang dikeluarkan. Begitu pula sebaliknya, jika efikasi diri yang dimiliki rendah maka usaha yang dikeluarkan juga rendah.

2. Sumber Efikasi Diri

Bandura (dalam Yayan, 2013), efikasi diri memiliki empat hal yang menjadi sumber informasi dalam mekanisme pembentukan efikasi diri dalam diri individu yakni *mastery experiences* atau *performance accomplishment*, *Victorious Experience* atau *modeling*, *sosial persuasion and psychological arousal*.

a. *Performance Accomplishment* (Pencapaian Prestasi)

Keberhasilan akan membangun kepercayaan diri seseorang dan sebaliknya kegagalan akan merusak rasa kepercayaan diri seseorang, terlebih bila rasa kegagalan terjadi sebelum rasa keberhasilan itu tertanam kokoh pada dirinya. Orang yang mengalami keberhasilan akan mudah mengharapkan hasil yang cepat dan mudah berkecil hati bila mengalami kegagalan. Sementara itu untuk mencapai keberhasilan seseorang membutuhkan berbagai pengalaman dalam mengatasi hambatan. Beberapa kesulitan dan kegagalan akan bermanfaat bagi seseorang untuk mencapai keberhasilan yang biasanya memerlukan usaha berkelanjutan.

b. *Victorious Experience atau modeling* (Pengalaman Orang lain atau meniru)

Efikasi diri dapat diperkuat melalui pengalaman orang lain atau biasa disebut model sosial. Melihat orang lain yang mirip dengan diri seseorang dan sukses melakukan suatu kegiatan dengan upaya yang terus menerus akan menimbulkan keyakinan bagi pengamat. Hal ini akan menanamkan keyakinan bahwa mereka juga mempunyai kemampuan yang sama untuk melakukan kegiatan tersebut. Begitupun sebaliknya ketika seseorang mengamati orang lain mengalami

kegagalan, meskipun dengan upaya yang tinggi, hal ini akan menurunkan keyakinan terhadap keberhasilan mereka sendiri dan melemahkan usaha mereka. Dampak dari model efikasi diri sangat dipengaruhi oleh persamaan persepsi terhadap model yang diamati. Semakin besar kesamaan terhadap pemodelan dianggap semakin persuasif keyakinan terhadap keberhasilan atau kegagalan.

c. *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal)

Persuasi verbal adalah cara lain untuk memperkuat keyakinan seseorang terhadap efikasi diri. Verbal persuasi termasuk kalimat verbal yang memotivasi seseorang untuk melakukan suatu perilaku (Peterson, 1994). Seseorang yang mendapatkan persuasi verbal berupa sugesti dari luar bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan, maka mereka akan lebih mampu bertahan ketika berada dalam kesulitan. Sebaliknya akan sulit menanamkan efikasi diri pada seseorang ketika persuasi verbal tidak mendukung dengan baik. Orang-orang yang memiliki keyakinan bahwa dirinya kurang mampu melakukan sesuatu maka akan cenderung menghindari potensi melakukan aktifitas yang ada dan akan lebih cepat menyerah dalam menghadapi tantangan.

d. *Physiological feedback and Emotional Arousal* (Umpan balik fisiologi dan kondisi emosional)

Seseorang sering menunjukkan gejala somatik dan respon emosional dalam menginterpretasikan sebuah ketidakmampuan. Gejala somatik dan kondisi emosional berupa kecemasan, ketegangan, aerosal, mood yang dapat mempengaruhi keyakinan efikasi seseorang. Mereka akan terlihat stres dan

tegang sebagai tanda kerentanan terhadap ketidakmampuan melakukan suatu tindakan. Dalam sebuah kegiatan yang melibatkan kekuatan stamina orang akan mengalami kelelahan, sakit dan nyeri sebagai tanda-tanda kelemahan fisik. Mood juga akan mempengaruhi keberhasilan seseorang. Mood yang positif akan meningkatkan keberhasilan seseorang begitu pun sebaliknya keputusaan akan menyebabkan kegagalan. Orang yang mempunyai keyakinan keberhasilan yang tinggi akan mempunyai kemauan yang efektif sebagai fasilitator dalam melakukan kegiatan, dan begitupun sebaliknya seseorang yang penuh dengan keraguan akan menganggap kemauan yang mereka miliki sebagai penghambat dalam melakukan kegiatan.

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Azwar (dalam Sitti, 2010) faktor – faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah pola keberhasilan atau kegagalan performansi yang pernah dialami.

Menurut Bandura (dalam Sitti, 2010) faktor – faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah :

- a. Sifat tugas yang dihadapi. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lain.
- b. Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contigen insentif*). Misalnya pemberian pujian, materi, dan lainnya.

- c. Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

4. Aspek – aspek Efikasi Diri

Rizvi (dalam Sitti, 2010) mengklasifikasikan aspek – aspek efikasi diri menjadi tiga, yaitu:

- a. Pengharapan hasil (*outcome expectancy*), yaitu harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku. Dengan kata lain, *outcome expectancy* merupakan hasil pikiran atau keyakinan individu bahwa perilaku tertentu akan mengarah pada hasil tertentu.
- b. Pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*), yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil. Aspek ini menunjukkan bahwa harapan individu berkaitan dengan kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki.
- c. Nilai hasil (*outcome value*), yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil (*outcome value*) sangat berarti mempengaruhi secara kuat motif individu untuk memperolehnya

kembali. Individu harus mempunyai *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* yang dimiliki.

5. Dimensi Efikasi Diri

Efikasi diri yang dimiliki seseorang berbeda-beda, dapat dilihat berdasarkan aspek yang mempunyai implikasi penting pada perilaku. Menurut Bandura (dalam Nobelina & Alfi, 2011) mengemukakan ada tiga aspek dalam efikasi diri, yaitu :

- a. *Magnitude*. Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang dilakukan.
- b. *Generality*. Aspek ini berkaitan dengan bidang tugas, seberapa luas individu mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas-tugas.
- c. *Strength*. Aspek ini berkaitan dengan kuat lemahnya keyakinan seorang individu.

C. Mahasiswa Semester Akhir

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamisa (dalam Eka, 2015) definisi mahasiswa menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, bahwa mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Montgomery dalam Papalia dkk (2007) menjelaskan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan

intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan moral reasoning.

Menurut Basir (dalam Eka, 2015) mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Sedangkan menurut Winkel (dalam Eka, 2015) masa mahasiswa meliputi rentang umur 18/19 tahun sampai 24/25 tahun. Rentang umur mahasiswa ini masih dapat dibagi atas periode 18/19 tahun sampai 20/21 tahun, yaitu mahasiswa dari semester I sampai dengan semester IV, dan periode 21/22 tahun sampai 24/25 tahun, yaitu mahasiswa semester V sampai dengan semester VIII.

Karakteristik mahasiswa secara umum yaitu stabilitas dalam kepribadian yang mulai meningkat, karena berkurangnya gejolak – gejolak yang ada di dalam perasaan. Mahasiswa cenderung memantapkan dan berpikir dengan matang terhadap sesuatu yang akan diraihinya, sehingga mereka memiliki pandangan yang realistik tentang diri sendiri dan lingkungannya. Selain itu, para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun keluarga (Eka, 2015) .

D. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir

Kerumitan pada proses menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa mengalami kejenuhan dan keengganan untuk mengerjakannya. Tidak jarang dari mereka tidak kunjung menyelesaikan skripsi dan menundanya. Padahal menunda skripsi berarti menunda mahasiswa untuk menjadi seorang sarjana. Namun tetap saja, mahasiswa tidak segera menyelesaikannya. Biasanya mahasiswa diberikan waktu dua semester untuk menyelesaikan, bila tidak selesai maka mahasiswa harus mengganti judul skripsi atau membayar denda keterlambatan. Menunda menjadi seorang sarjana berarti mahasiswa melakukan Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan pendapat para tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda suatu tugas yang harus diselesaikan. Tugas yang harus diselesaikan berhubungan dengan dunia akademik. Penundaan melakukan tugas itu dilakukan secara sengaja dan berulang – ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas tersebut.

Terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain faktor internal dan eksternal. Selain itu, ada beberapa faktor eksternal lainnya, antara lain : tingkat aversivitas sebuah tugas, hubungan antara prokrastinasi dengan orientasi terhadap waktu, serta perfeksionisme diri.

Faktor eksternal, yaitu faktor – faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang. Faktor internal, yaitu faktor – faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah Efikasi Diri.

Berdasarkan pendapat para tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu atas dirinya sendiri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri mempengaruhi usaha yang dilakukan oleh individu. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka semakin keras usaha yang dikeluarkan. Begitu pula sebaliknya, jika efikasi diri yang dimiliki rendah maka usaha yang dikeluarkan juga rendah.

Bisa dikatakan efikasi diri memiliki peranan penting dalam proses penyelesaian tugas yang dibebankan pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi diwujudkan dalam perilaku : segera mengerjakan tugas yang diberikan, mengikuti semua jadwal yang telah diberikan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah diwujudkan dalam perilaku tidak mengerjakan tugas, menunda – nunda mengerjakan tugas, tidak datang pada saat harus mengumpulkan tugas. Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi, maka prokrastinasi akademik berkurang.

E. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir”. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa semester akhir, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa semester akhir, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang terjadi.