

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Prokrastinasi**

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

Hampir setiap individu melakukan prokrastinasi walaupun mungkin hanya kadang-kadang. Prokrastinasi sebagai akibat dari satu atau lebih sifat kepribadian yang menetap, yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi dalam konsep atau situasi yang berbeda-beda (Lay et al dalam Wolters, 2003). Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu kerja ketika menghadapi suatu tugas merupakan salah satu indikasi prokrastinasi.

Menurut Ferrari, dkk (1995), prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*. Kata *procrastinare* memiliki awalan *pro* yang berarti bergerak maju atau maju ke depan dan akhiran *crastinus* yang berarti kepunyaan hari esok. Jika digabungkan berarti menunda untuk hari esok. Istilah prokrastinasi ini pertama-tama dikemukakan oleh Brown dan Holtzman (dalam Rizvi, 1996) untuk menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan.

Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kecendrungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga

tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas.

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Knaus (2002), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.

Selain itu, Boice (1996) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan secara biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut

- a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline.

Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini

mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. Seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat 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 tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Selanjutnya Tuchman (1991) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi menjadi tiga macam yaitu :

1. Membuang waktu

Seorang prokrastinator biasanya memiliki kecenderungan untuk membuang-buang waktu hingga akhirnya dapat melakukan penundaan. Menurut Tuchman (1991) setiap orang memiliki kecenderungan untuk melakukan suatu penundaan dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan.

2. Task Avoidance (menghindari tugas)

Yang dimaksud dengan task avoidance adalah keadaan dimana seseorang cenderung menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang tidak menyenangkan. Kemudahan dan kesenangan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penundaan atau prokrastinasi.

3. Blaming Others ( menyalahkan orang lain )

Yang dimaksud dengan blaming others (menyalahkan orang lain) adalah kecenderungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi dari prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung akan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain. Hal tersebut kemungkinan akibat dari konsekuensi prokrastinasi yang dilakukan

yang menyebabkan kegagalan atau keraguan diri sehingga cenderung menyalahkan orang lain atau kejadian eksternal.

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

Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Ferrari (1995), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi jadi siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, jadi siswa 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 siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, maksudnya siswa yang melakukan prokrastinasi 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-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan.

Siswa yang melakukan prokrastinasi 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. 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. Area Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik bisa terjadi pada enam area menurut Solomon dan Rothblum (1984), yaitu :

1. Menulis (tugas mengarang)

Tugas menulis atau mengarang meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya makalah.

2. Belajar untuk menghadapi ujian

Belajar untuk menghadapi ujian meliputi menunda belajar sampai mendekati waktu ujian.

3. Membaca

Tugas membaca meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan pelajaran.

#### 4. Kinerja Administratif

Kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan dan membayar uang iuran.

#### 5. Menghadiri pertemuan

Menghadiri pertemuan meliputi penundaan dalam menghadiri kelas.

#### 6. Kinerja Akademik secara keseluruhan.

Kinerja akademik secara keseluruhan meliputi menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan pelajaran secara keseluruhan.

Ferrari, dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

### **2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi**

Beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya adalah fatigue (kelelahan), kekurangan motivasi, takut gagal, self regulation, self efficacy, kontrol diri, tingkat kecemasan dalam disiplin dan pusat kendali, berhubungan sosial, gaya pengasuhan, dukungan dari keluarga, kondisi lingkungan yang pengawasannya rendah dan tugas yang menumpuk (Eggens, dkk., dalam Fibrianti, 2009)

Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal).

## 1. Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

### a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memacu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu. Sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

### b. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya 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. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995). Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, efikasi diri, *self conscious*, *self control* dan *self critical* (Ferrari, 1995).

## 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang rendah pengawasan (*lenient*) serta kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir.

### a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivate (1995) menemukan bahwa tingkat otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi kronis pada subjek penelitian anak perempuan. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan penundaan perilaku (*avoidance procrastination*) menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi.

### b. Kondisi lingkungan *lenient*

Prokrastinasi banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang tinggi pengawasan.

### c. Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir

Pada lingkungan yang mendasarkan penilaian berdasarkan hasil akhir yang ditunjukkan seseorang, tapi bukan penilaian yang didasarkan pada usaha yang dilakukan seseorang akan menimbulkan prokrastinasi yang lebih tinggi daripada lingkungan yang mementingkan usaha, bukan hasil akhir.

Berdasarkan uraian diatas faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yaitu faktor yang mempengaruhi dari dalam diri individu dan faktor eksternal yaitu yang berasal dari luar diri individu.

## 2.2. Self Efficacy

### 2.2.1. Pengertian Self Efficacy

Perilaku manusia dalam perspektif teori belajar sosial (*social learning theory*) terkait erat dengan lingkungan dan situasional. Dalam pandangan belajar sosial, perilaku manusia, variabel individu dan lingkungannya melakukan interaksi secara terus-menerus dan timbal balik, hal ini dinamakan *reciprocal determinism* (Bandura, 1986). Jadi manusia dan lingkungan berada dalam dimensi saling mempengaruhi secara timbal-balik (Atkinson, 1999). Atas dasar itulah posisi perilaku manusia sebagian besar dijelaskan dalam sebuah terminologi bahwa manusia dan lingkungan berada pada fungsi saling terikat dan saling melengkapi, sehingga hubungan timbal balik tersebut akan menentukan perilaku manusia (Hjelle & Ziegler, 1992; Luthan, 1995; Glanz, Lewis, Rimer, 1997).

Dalam teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, di dalamnya ia memberikan penekanan penjelasan tentang proses imitasi dan proses kognitif yang berlangsung dalam *observational learning*. Begitu juga di dalamnya Bandura mengungkapkan mengenai hubungan diantara situasi, perilaku dan hasilnya *direpresentasikan* melalui proses kognitif. Kaitannya dengan itu, Albert Bandura dalam teorinya melihat tentang proses kognitif sebagai proses yang mengantarai munculnya perilaku, khususnya tentang proses persepsi diri yang akan menyediakan perilaku dari masing-masing individu, yang dalam hal ini adalah tentang keyakinan diri mampu atau *self efficacy*.

Untuk pertama kalinya keyakinan diri mampu atau *self efficacy* diperkenalkan oleh Bandura, sebagai kontributor yang penting untuk membentuk intensi dan aksi dari perilaku.

Bandura (1982), mendefinisikan keyakinan diri mampu atau *self efficacy* sebagai suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, dan hal ini dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut.

*Self efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tipe-tipe kerja yang dimaksud (Bandura, 2002). Hal ini tidak tergantung pada jenis-jenis keterampilan atau keahlian apa yang dimiliki seseorang tersebut, tetapi berhubungan dengan keyakinannya tentang apa yang dapat dilakukannya dengan berbekal keterampilan atau keahlian apa pun yang dimilikinya

Hal senada diungkapkan oleh ahli lainnya, Elliot dkk. (2000) mengemukakan bahwa *perceived self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol kehidupan perilakunya. Maka dapat dijelaskan bahwa *perceived self efficacy* tidak hanya berkaitan dengan sejumlah keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan menyangkut keyakinan untuk melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai kondisi.

Lebih lanjut Bandura mengungkapkan, bahwa seorang anak atau individu memerlukan kemampuan atau keterampilannya dalam menguasai dan menyelesaikan tugasnya, tetapi jika mereka tidak merasakan bahwa mereka

mampu untuk mempergunakan kemampuan dan keterampilannya secara aktual, maka mereka akan gagal atau bahkan tidak akan berusaha untuk menguasai dan menyelesaikannya. Menurut Bandura lebih lanjut mengenai keyakinan diri mampu atau *self efficacy*, memiliki beberapa implikasi, diantaranya untuk memotivasi anak atau individu untuk lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan atau tugas dengan mempergunakan keterampilannya, kemudian mendorong anak atau individu untuk menjadi pelajar mandiri secara langsung (*learners self-directed*) (Miller, Patricia. 1983).

Terkait dengan hal tersebut kedudukan *perceived self efficacy* yang tinggi dapat menjadi faktor pembangkit motivasi untuk bertindak atau pengontrol penyesuaian diri seseorang, sebaliknya *perceived self efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu (Schwazer & Renner, 2000; Brown, 2002).

### 2.2.2. Sumber Self Efficacy

*Perceived self efficacy* individu sebagai pendorong terjadinya intensi perilaku dan aksi perilaku, kualitasnya akan tumbuh dan berkembang secara bertahap berdasarkan pengetahuannya tentang keyakinan diri mampu atau *self efficacy* dalam berbagai situasi melalui salah satu atau kombinasi dari beberapa sumber dari *perceived self efficacy* yang berpengaruh dari empat macam sumber informasi, yaitu :

1. Pencapaian pengalaman secara aktif (*enactive mastery experience*)

Informasi ini didapatkan dengan melihat pada keberhasilan atau kegagalan diri sendiri, tentang seberapa besar dia dapat menyelesaikan suatu tugas.

Keberhasilan pencapaian pengalaman aktif ini akan dapat meningkatkan *self efficacy*, sedangkan orang yang tidak pernah mengalami pencapaian tersebut cenderung akan menurunkan keyakinan diri mampu atau *self efficacy*.

## 2. Belajar dari pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Informasi ini didapatkan, baik dari pengalaman keberhasilan dan kegagalan dari diri sendiri maupun orang lain, informasi ini menyediakan secara langsung mengenai kemampuan memprediksi dan mengatasi ancaman-ancaman untuk mengembangkan dan membuktikan keyakinan diri mampu atau *self efficacy* yang kuat. Pengalaman orang lain yang memiliki kesamaan, yaitu mampu melakukan sesuatu dengan berhasil, dapat meningkatkan keyakinan diri mampu atau *self efficacy* seseorang dan sebaliknya, dengan mengamati orang lain yang dipresepsikan memiliki kompetensi yang sama tetapi mengalami kegagalan, meskipun telah berusaha keras, akan merendahkan penilaian seseorang tentang kemampuannya dan menurunkan usahanya (Bandura, 1986).

Secara umum, keberhasilan akan meningkatkan keyakinan diri mampu atau *self efficacy*, sedangkan kegagalan akan menurunkan keyakinan diri mampu atau *self efficacy*.

## 3. Pengalaman persuasif verbal (*persuasive experience*)

Persuasi dapat berupa persuasi sosial (orang lain yang menyakinkan bahwa kita dapat melakukan sesuatu) atau persuasi diri (meyakinkan diri sendiri) (Zimbardo (1985). Jadi dalam hal ini untuk memperkuat keyakinan diri mampu atau *self efficacy* seseorang dapat dilakukan dengan pemberian persuasi bahwa individu mampu menguasai aktivitas sehingga dapat mendorong usaha yang lebih

besar dari individu tersebut. Maka dengan kepercayaan akan *self efficacy* nya itu pula individu akan mencoba dengan keras untuk lebih sukses serta dapat mendorong perkembangan dari keterampilan dan *efficacy* dari individu tersebut.

#### 4. Pembangkit fisiologis dan afektif

Individu mengamati tingkat *efficacy* dengan memperhatikan reaksi emosional dalam menghadapi situasi. Individu dengan tingkat keyakinan diri mampu atau *self efficacy* yang tinggi, maka mereka lebih suka untuk memandang bahwa status afeksi mereka dalam keadaan yang terbangkit, begitu juga sebaliknya ketika mereka merasakan keraguan maka mereka merasa bahwa keterbangkitannya sedang mengalami penurunan. Sementara itu indikator fisiologis dari *efficacy* memerankan peran pengaruh khususnya dalam fungsi kesehatan dan aktivitas fisik lainnya.

#### 2.2.3. Proses *Self efficacy*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang proses psikologis dalam *perceived self efficacy*, banyak menjelaskan tentang pengaruhnya terhadap keberfungsian manusia. Proses di dalam keyakinan diri mampu atau *self efficacy*, diantaranya :

##### 1. Proses Kognitif

Keyakinan *self efficacy* mempengaruhi proses kognitif dengan berbagai variasi bentuk. Banyak perilaku manusia menjadi lebih bertujuan dengan mewujudkan tujuan-tujuan yang bernilai dalam dirinya.

*Setting* tujuan individu dipengaruhi oleh penilaian diri tentang kemampuannya. Dengan perasaan keyakinan diri mampu atau *self efficacy* yang

kuat, maka akan terdapat tantangan yang lebih tinggi tingkatnya yang akan dihadapi oleh individu tersebut. Individu percaya bahwa bentuk *efficacy* nya sebagai suatu tipe skenario antisipasi yang mereka bangun dan mereka lakukan dan rasakan berulang-ulang. Dengan perasaan *efficacy* yang tinggi, maka akan memvisualisasikan skenario keberhasilan dan menyediakan arah yang positif serta memberikan dukungan dalam penampilannya.

Keyakinan diri mampu atau *self efficacy* sangat penting perannya bagi individu ketika ia dihadapkan pada suatu tugas atau tuntutan. Individu dengan keyakinan diri mampu atau *self efficacy* yang tinggi, ketika dihadapkan pada suatu tugas maka akan membuatnya tertantang dan melakukan sebuah cara berfikir yang analitik, hal ini berkebalikan dengan individu yang memiliki keyakinan diri mampu atau *self efficacy* yang rendah maka akan mengalami kebingungan.

## 2. Proses Motivasional

Keyakinan diri tentang *self efficacy*, mempunyai peran kunci atau peran penting dalam meregulasi motivasi. Individu memotivasi dirinya dan mengarahkan dirinya dengan melatih cara berfikir yang lebih maju.

Keyakinan diri mampu atau *self efficacy*, memberikan kontribusi terhadap motivasi diri, dalam beberapa jalan, yaitu : menentukan tujuan dari masing-masing individu, seberapa besar usaha yang harus dilakukan, seberapa lama mereka akan menghadapi kesulitan, ketahanannya dalam menghadapi kegagalan.

Dengan keyakinan diri yang tinggi tentang keyakinan diri mampu atau *self efficacy*nya maka akan mereka akan mempergunakan upaya yang sangat kuat

ketika mereka akan menghadapi sebuah kegagalan, sehingga akhirnya mampu menguasai tantangan tersebut.

### 3. Proses Afeksi

Individu percaya, bahwa kemampuan *coping* nya mempengaruhi sejauh mana derajat *stress* dan depresinya, ketika mereka sedang mengalami suatu keadaan yang mengancam. Perasaan *self efficacy* mempunyai peran yang penting dalam mengontrol, perasaan cemas ketika menghadapi suatu *stressor*. Individu yang tidak mempercayai dirinya untuk dapat mengontrol dan mengelola pengalaman yang mengancam, maka akan mengalami kecemasan yang sangat tinggi, sebaliknya dengan kepercayaan yang tinggi akan keyakinan diri mampu atau *self efficacy* nya maka individu tersebut dapat mengontrol situasi yang mengancam tersebut dan akan menjadikannya sebuah tantangan.

### 4. Proses Selektif

Dalam proses ini, lebih memfokuskan diri tentang aktivitas proses *efficacy* dari individu tersebut dalam menciptakan lingkungan yang lebih menguntungkan dan melatih kontrol dalam kesehariannya. Ciri khas *Efficacy* dari masing-masing individu akan membentuk dan mempengaruhinya untuk memilih tipe aktivitas dan lingkungannya, apakah mereka akan menghindari aktivitas dan lingkungan tertentu atautkah mereka akan menghadapi tantangan aktivitas dan lingkungannya.

#### 2.2.4. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1986) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: magnitude (tingkat kesulitan

tugas), strength (kekuatan keyakinan), dan generality (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Magnitude (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.
- b. Strength (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.
- c. Generality (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan dirinya, baik yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

### **2.2.5. Karakteristik individu yang memiliki Self Efficacy tinggi dan Self Efficacy rendah**

Karakteristik individu yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya (Bandura, 1997).

Karakteristik individu yang memiliki Efikasi Diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997).

### 2.2.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Self Efficacy

Menurut Bandura (1997) tinggi rendahnya Efikasi Diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Bandura (1997) ada beberapa yg mempengaruhi Efikasi Diri, antara lain:

#### a. Jenis kelamin

Orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Zimmerman (Bandura, 1997) mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan stereotipe gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki Efikasi Diri yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

#### b. Usia

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih

memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

c. Tingkat pendidikan

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki Efikasi Diri yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

d. Pengalaman

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. Efikasi Diri terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi self efficacy yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa self efficacy yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

### 2.2.7. Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi

Siswa-siswi dalam menempuh pendidikan pasti tidak lepas dari tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan segera untuk memenuhi tuntutan didalam pendidikan. Sering sekali tugas-tugas tertunda karena berbagai macam alasan salah satunya kurangnya keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Diharapkan setiap siswa memiliki usaha dan keyakinan untuk menyelesaikan setiap tugas-tugas yang dibebankan kepada mereka. Bandura (1997) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku berhubungan dengan keyakinan seseorang, untuk menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar ia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Keyakinan inilah yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* seseorang merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan bertindak, berpikir, dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan (Bandura, 1986).

Saat menghadapi keadaan yang sulit dalam diri siswa misalnya menyelesaikan tugas-tugas didalam menjalani pendidikan, dengan adanya *self efficacy* siswa mampu bereaksi dan bertindak laku positif untuk mengatasi kesulitan tersebut. Penting sekali seorang siswa memiliki *self efficacy* dalam dirinya, karena *self efficacy* membantu siswa dalam memilih aktivitas-aktivitas yang dapat memotivasi perkembangan kemampuan yang dimilikinya seperti ketika ia dihadapkan pada tugas sekolah yang dia anggap sulit, maka dengan ada *self efficacy*, ia akan dapat mencari cara untuk berusaha menyelesaikan tugas

sekolahnya. Tidak hanya itu, *self efficacy* juga membantu siswa untuk menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dan berapa lama dia akan kuat menghadapi kesulitannya.

*Self efficacy* yang tinggi sangat diperlukan dalam menyelesaikan tugas-tugas, tetapi dalam kenyataannya masih banyak siswa-siswi yang memiliki *self efficacy* yang rendah sehingga mereka tidak yakin pada dirinya sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah mereka. Bandura (1997) juga mengemukakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin giat dan tekun usahanya dalam menghadapi permasalahannya, sedangkan *self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha dan menyebabkan individu tersebut mudah putus asa. Rendahnya *self efficacy* yang dimiliki juga dapat membuat individu tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga membuat individu tersebut berusaha menghindari tugas atau melakukan penundaan dalam mengerjakannya (Erkan, 2011). Perilaku yang melakukan penundaan didalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada siswa inilah yang disebut Prokrastinasi.

Ferrari (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

## **2.3. Dukungan Sosial Orang tua**

### **2.3.1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (1983) sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason (1983) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Rice (1987) mengartikan dukungan sosial sebagai bantuan yang diberikan oleh pasangan (suami/istri), orang tua dan teman-teman.

Sedangkan menurut Sarafino (2002), dukungan sosial adalah berbagai macam dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain, dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Baron & Byrne (2000), bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga individu tersebut. Cobb (dalam Sarafino, 1998) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian,

penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.

Menurut Ordford (1992) dukungan sosial adalah sesuatu yang dimiliki oleh individu yang hanya dapat dinilai dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tepat kepada orang tersebut. DiMatteo (1991) juga menyatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, teman sekerja dan orang-orang lainnya. Pendapat lain dikemukakan oleh Johnson & Johnson (dalam Farhati & Rosyid, 1996) yang menyatakan dukungan sosial sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu yang mampu membuat individu merasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis sebagai bukti bahwa mereka diperhatikan dan dicintai.

### **2.3.2. Aspek – aspek dukungan sosial**

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Wess dalam (Cutrona, 1994) membagi dukungan sosial menjadi 6 bagian yang berasal dari hubungan dengan individu lain yaitu :

1. Reliable alliance ( Hubungan yang dapat diandalkan)

Pengetahuan yang dimiliki individu bahwa individu dapat mengandalkan bantuan nyata yang dibutuhkan, individu yang akan menerima bantuan ini

akan merasa tenang karena individu menyadari ada orang yang dapat diandalkan untuk menolong bila individu mengalami kesulitan.

2. Guidance (Bimbingan)

Dukungan sosial berupa nasehat dan informasi dari sumber yang dapat dipercaya.

3. Reassurance of worth (adanya pengakuan)

Dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu, dukungan ini akan membuat individu merasa dihargai dan diterima, misalnya memberikan pujian kepada individu karena sudah melakukan hal yang baik.

4. Attachment (Kedekatan emosional)

Dukungan ini merupakan pengekspresian dari kasih sayang dan cinta yang diterima individu, yang dapat member rasa aman kepada individu yang menerimanya, kedekatan dapat memberikan rasa aman.

5. Sosial Integration (Integrasi sosial)

Dikaitkan dengan dukungan yang dapat menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena menjadi anggota didalam kelompok dalam hal ini dapat membagi minat, serta aktifitas sosialnya sehingga individu merasa dirinya dapat diterima oleh kelompok tersebut.

6. Opportunity to nurturance (Kesempatan untuk mengasuh)

Dukungan ini merupakan perasaan bahwa individu dibutuhkan oleh orang lain, jadi dalam hal ini subjek merupakan sumber dukungan bagi orang yang mendukungnya.

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial adalah sebagai berikut:

a. Dukungan penghargaan

Dukungan ini dapat berupa penghargaan positif kepada orang lain, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat, dan membandingkan orang tersebut secara positif. Individu memiliki seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka. Menurut Cohen dan Wills (dalam Orford, 1992) dukungan ini ditandai dengan pernyataan terhadap individu bahwa dia dihargai dan diterima apa adanya.

b. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi. Dukungan ini meliputi ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian pada individu, memberikan rasa nyaman, memiliki dan perasaan dicintai. Menurut Tolsdorf (dalam Orford, 1992) tipe dukungan ini lebih mengacu pada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi. Selain itu dukungan ini melibatkan perhatian, rasa percaya dan empati sehingga individu merasa berharga. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini merupakan pemberian sesuatu berupa bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental aid*). Wills (dalam Orford, 1992) menyatakan bahwa dukungan ini meliputi banyak aktivitas seperti menyediakan bantuan dalam pekerjaan rumah tangga, menjaga anak-anak, meminjamkan atau mendermakan uang, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, membantu

menyelesaikan tugas-tugas, menyediakan benda-benda seperti perabot, alat-alat kerja dan buku-buku dukungan ini sangat diperlukan dalam menghadapi keadaan yang dianggap dapat dikontrol.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi berarti memberi solusi pada suatu masalah (House dalam Orford, 1992). Dukungan ini diberikan dengan cara menyediakan informasi, memberikan saran secara langsung, atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang harus ia lakukan. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengenali masalah yang sebenarnya. Dukungan informasi antara lain memberikan solusi terhadap suatu masalah, memberikan nasehat, pengarahan, saran atau *feedback* mengenai apa yang telah dilakukan seseorang.

e. Dukungan jaringan

Merupakan perasaan individu sebagai bagian dari kelompok. Menurut Cohen dan Wills (dalam Orford, 1992) dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dengan orang lain dalam aktivitas rekreasional di waktu senggang. serta dukungan ini juga dapat diberikan dalam bentuk menemani seseorang beristirahat atau rekreasi. Dukungan ini dapat mengurangi stress dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati yang positif.

### 2.3.3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Kahn & Antonucci (dalam Orford, 1992) menyatakan bahwa seorang individu dikelilingi oleh orang-orang yang selalu mendukung atau menyertai

individu tersebut sepanjang masa hidupnya, dimana orang-orang tersebut dapat datang dan pergi seiring dengan berjalannya waktu. Dan peran anggota yang pergi tersebut dapat digantikan oleh orang lain. Kahn & Antonoucci (dalam Orford, 1992) membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi tiga kategori yaitu :

- a. Sumber dukungan sosial yang stabil sepanjang waktu perannya, yaitu yang selalu ada sepanjang hidupnya, yang menyertai dan mendukung individu tersebut. Misalnya keluarga dekat, pasangan (suami/isteri) atau teman dekat.
- b. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung berubah sesuai sepanjang waktu. Misalnya teman kerja, tetangga, sanak kelaurga dan teman sepergaulan.
- c. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah. Sumber dukungan ini misalnya tenaga ahli/ professional dan keluarga jauh dan sesama pekerja.

Menurut Canavan dan Dolan (2000), dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, seperti orang tua.

#### **2.3.4. Dukungan sosial keluarga**

Dukungan sosial keluarga adalah dukungan atau aktifitas yang memberikan penguatan positif pada jaringan sosial informal di dalam suatu strategi atau bentuk yang terintegrasi. Strategi itu adalah kombinasi dari hal yang tidak melanggar undang – undang, sukarela, ada komunitas dan bentuk dukungan yang terdapat di dalam komunitas rumah. Fokus di dalam dukungan sosial keluarga ini adalah melindungi kesehatan, kesejahteraan, hak – hak individu di dalam keluarga, serta menjamin anak agar mendapatkan proses pendidikan yang

baik. Fokus dari dukungan keluarga adalah mendukung kehidupan anak baik dalam bidang sosial, psikologis, perkembangan pendidikan (Gilligan, 1995).

Menurut Audit Commission (dalam Canavan & Dolan, 2000), dukungan keluarga adalah segala macam aktifitas maupun fasilitas yang diterima dari komunitas grup atau individu lain, dimana di dalamnya terdapat arahan dan dukungan orangtua untuk meningkatkan pengembangan anak. Dukungan keluarga dapat meningkatkan perkembangan keamanan yaitu dengan mengurangi sumber stres pada anak di dalam kehidupan keluarga, meningkatkan sikap kompetensi, dan merupakan penghubung dengan lingkungan luar yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak.

Menurut Cutrona (2000), dukungan sosial di dalam keluarga dapat dibagi menjadi beberapa hal, sebagai berikut :

a. *Concrete Support*

Berhubungan dengan perilaku praktik atau nyata untuk membantu individu.

b. *Emotional Support*

Terdiri dari empaty, mendengarkan dan ada ketika dibutuhkan oleh seseorang (Cutrona, 2000).

c. *Advice Support*

Dukungan ini penting di dalam keluarga agar memberikan rasa kenyamanan dan ketentraman. Dukungan ini berupa pemberian saran kepada individu.

d. *Esteem Support*

Dukungan ini berupa dukungan yang dapat meningkatkan harga diri seseorang. Bagi keluarga, dukungan ini merupakan fondasi di dalam sistem personal (Burlison, 1999).

Menurut Gilligan (1995) kualitas dukungan sosial di dalam keluarga dapat dibagi menjadi :

a. Closeness

Dukungan di dalam keluarga dan orang lain, dimana seseorang mendukung orang lain, bersikap responsif kepada individu lain.

b. Reciprocity

Merupakan perilaku dimana bantuan yang diberikan kepada orang lain bersifat reciprocity. Perilaku ini terjadi secara otomatis di dalam keluarga, dimana dukungan terjadi ketika dibutuhkan oleh seseorang.

c. Durability

Berhubungan dengan tingkat atau waktu seberapa sering individu mendukung.

Menurut Gilligan (1995), sumber dukungan keluarga (*family support*) dapat dibagi menjadi :

a. Parent support

Merupakan dukungan yang berasal dari orangtua. Dukungan orangtua ini merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan remaja. Menurut Wills dan Clearly (1996) menyatakan bahwa dukungan orangtua tidak hanya mencegah atau mengurangi stres remaja, tetapi juga dapat meningkatkan efek dari faktor – faktor protektif yang membangun seperti akademis, kompetensi dan coping behaviour.

b. Sibling support

Dukungan dari saudara juga merupakan hal yang penting. Di dalam keluarga, anggota – anggota keluarga haruslah saling mendukung.

Prinsip penting dari dukungan keluarga adalah harus dapat meningkatkan pengidentifikasian dari sumber dalam lingkungan dengan memberikan kesempatan bagi anak yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Jadi pendidikan orang dewasa, perkembangan komunitas, pekerjaan, memegang peranan penting dalam membangun hubungan yang kuat di antara orangtua dan anak (Canavan & Dolan, 2000).

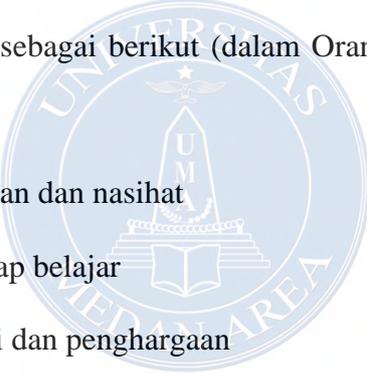
### **2.3.5. Dukungan sosial orangtua**

Menurut Santrock (2003), dukungan orangtua merupakan dukungan dimana orangtua memberikan kesempatan pada anak agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, belajar mengambil inisiatif, mengambil keputusan mengenai apa yang ingin dilakukan dan belajar mempertanggungjawabkan segala perbuatannya. Dengan demikian anak akan dapat mengalami perubahan dari keadaan yang sepenuhnya tergantung pada orangtua menjadi mandiri.

Sedangkan menurut Armstrong (1981) orangtua hendaknya memberi dukungan positif dan menghargai anak, serta memelihara dan tidak memberi rangsangan palsu bagi putra-putri mereka. Dengan adanya perhatian dan dukungan dari orangtua, anak akan lebih giat dan lebih bersemangat dalam belajar karena ia tahu bahwa bukan dirinya sendiri saja yang berkeinginan untuk maju, akan tetapi orangtuanya pun demikian. Totalitas sikap orangtua dalam memperhatikan segala aktivitas anak selama menjalani rutinitasnya sebagai pelajar sangat diperlukan agar si anak mudah dalam mentransfer ilmu selama menjalani proses belajar (dalam Orang Tua sebagai Sahabat Remaja, 2002).

Sikap dukungan sosial yang dapat diberikan orang tua yang dapat mendorong perkembangan intelektual anak dalam berperilaku mandiri adalah sikap responsif, interaktif terhadap anak, dan pemberian perhatian atau dukungan kepada anak serta tersedianya lingkungan rumah yang kondusif untuk belajar anak. Selain itu orang tua juga dapat menggunakan bahasa dan cara mengajar yang baik, sehingga dapat mendorong kemandirian dan kreativitas anak. Hasilnya anak akan menunjukkan hasrat ingin tahu, kreatif, mengeksplorasi situasi baru yang berkaitan dengan pendidikan (Stewart dan Koch, 1983).

Bentuk dukungan sosial orangtua terhadap anak dapat dibagi menjadi beberapa bentuk, yaitu sebagai berikut (dalam Orangtua sebagai sahabat remaja, 2002) :

- 
- a. Pemberian bimbingan dan nasihat
  - b. Pengawasan terhadap belajar
  - c. Pemberian motivasi dan penghargaan
  - d. Pemenuhan kebutuhan belajar

Sedangkan menurut Ihsan (1996), tanggung jawab pendidikan yang perlu disadarkan dan dibina oleh kedua orang tua terhadap anak dapat dibagi menjadi sebagai berikut : :

- a. Memelihara dan membesarkan anak

Tanggung jawab ini merupakan dorongan alami untuk dilaksanakan agar anak dapat hidup secara berkelanjutan.

- b. Melindungi dan menjamin kesehatannya baik secara jasmaniah maupun rohaniah dari berbagai gangguan penyakit atau bahaya lingkungan yang membahayakan dirinya.
- c. Mendidikinya dengan berbagai ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang berguna bagi hidupnya.
- d. Membahagiakan anak untuk hidup di dunia dan akhirat dengan memberinya pendidikan agama sesuai dengan ketentuan Allah sebagai tujuan akhir hidup muslim.

Grolnick, Ryan (1989), membagi sikap orangtua yang berhubungan dengan pendidikan menjadi 2 hal, yaitu :

- a. Autonomy support

Derajat dimana orangtua memberikan nilai (menghargai anak) dan menggunakan teknik dimana orangtua mendorong anak agar menyelesaikan masalah secara mandiri, memilih suatu hal, dan berpartisipasi dalam membuat keputusan, tidak memaksa anak dalam membuat suatu keputusan, dan meningkatkan motivasi berprestasi anak.

- b. Structure support

Merupakan kebalikan dari autonomy support. Yaitu kecenderungan dimana orangtua memiliki arahan yang konsisten, harapan, dan peranan atau aturan bagi perilaku anak.

Gunarsa (1981) menyatakan bahwa keluarga memegang peranan penting bagi perkembangan remaja. Hal itu karena beberapa hal, yaitu :

- a. Keluarga dapat memenuhi kebutuhan remaja dalam hal keakraban dan kehangatan, yang memang diperlukan bagi remaja
- b. Keluarga dapat memupuk kepercayaan diri anak dan perasaan aman untuk dapat berpikir dan bertindak mandiri dan juga untuk dapat bergaul dengan orang lain.

Selain itu menurut Gerald (1983), keluarga menyediakan 3 fungsi dasar sebelum, selama dan setelah masa remaja. 3 fungsi ini tidak sepenuhnya dapat digantikan oleh peer groups / struktur sosial yang lain sepanjang hidup. 3 fungsi tersebut adalah:

- a. Keluarga menyediakan sense of cohesion  
Kohesi atau ikatan emosi membuat kondisi untuk mengidentifikasi kelompok dasar yang utama dan meningkat secara emosional, intelektual dan kedekatan fisik
- b. Keluarga menyediakan model kemampuan adaptasi.  
Keluarga mengilustrasikan melalui fungsi dasar bagaimana sebuah struktur kekuatan dapat berubah, bagaimana peran hubungan dapat berkembang dan bagaimana peraturan hubungan dapat terbentuk. Remaja yang memiliki pengalaman tipe keluarga yang rigid (rendah tingkat adaptasinya) cenderung terinternalisasi gaya interaksi yang rigid. Keseimbangan penting untuk fungsi ini, hal yang sama juga dengan kohesi.
- c. Keluarga menyediakan sebuah jaringan komunikasi  
Melalui pengalaman dimana individu belajar seni dari pembicaraan, interaksi, mendengarkan dan negosiasi.

### **2.3.7. Hubungan Dukungan Sosial Orang tua dengan Prokrastinasi**

Keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan anak, terkhusus orangtua. Didalam menempuh pendidikan anak banyak mendapatkan kesulitan dan orang yang paling dekat dengan anaklah yang akan memberi dukungan untuk menguatkan anak dan memberi semangat pada anak. Dukungan orangtua membantu anak untuk mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Menurut Santrock (2003), dukungan orangtua merupakan dukungan dimana orangtua memberikan kesempatan pada anak agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, belajar mengambil inisiatif, mengambil keputusan mengenai apa yang ingin dilakukan dan belajar mempertanggungjawabkan segala perbuatannya. Dengan demikian anak akan dapat mengalami perubahan dari keadaan yang sepenuhnya tergantung pada orangtua menjadi mandiri.

Dukungan orang tua membantu anak untuk bisa menjalani pendidikannya baik itu dalam mengerjakan tugas-tugas di sekolah, perhatian orangtua membuat anak lebih percaya diri akan kemampuannya. Sikap dukungan sosial yang dapat diberikan orang tua yang dapat mendorong perkembangan intelektual anak dalam berperilaku mandiri adalah sikap responsif, interaktif terhadap anak, dan pemberian perhatian atau dukungan kepada anak serta tersedianya lingkungan rumah yang kondusif untuk belajar anak. Selain itu orang tua juga dapat menggunakan bahasa dan cara mengajar yang baik, sehingga dapat mendorong kemandirian dan kreativitas anak. Hasilnya anak akan menunjukkan hasrat ingin tahu, kreatif, mengeksplorasi situasi baru yang berkaitan dengan pendidikan (Stewart dan Koch, 1983).

Sebaliknya jika anak kurang mendapat dukungan dari orangtua kurang mampu menjalani pendidikannya baik itu dalam mengerjakan tugas-tugas di sekolah, kurangnya perhatian orangtua membuat anak kurang percaya diri akan kemampuannya, sehingga sering melakukan prokrastinasi yaitu penundaan atau bahkan tidak mengerjakan tugas-tugas sekolah mereka. Hal ini dapat menghambat bahkan mengganggu proses pendidikan mereka. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dia dicintai dihargai dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Sumber dukungan sosial yang terpenting diterima oleh individu adalah yang berasal dari keluarga. Dukungan sosial keluarga dapat melindungi anak dari stress akibat permasalahan dalam bidang akademik. Individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah akan menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi (Smith & Renk, 2007). Individu yang menerima dukungan, akan lebih mampu menyelesaikan tugas dengan baik, lebih berkonsentrasi dalam melaksanakan tugas (Cutrona, dkk.,1994).

#### **2.4. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi**

Self Efficacy merupakan keyakinan seseorang bahwa dia dapat menjalankan suatu tugas pada suatu tingkat tertentu, yang mempengaruhi tingkat pencapaian tugasnya. Siswa yang mengikuti proses pendidikan sangat memerlukan efisiensi diri agar dapat mengikuti pelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah. Seorang anak atau individu memerlukan kemampuan atau keterampilannya dalam menguasai dan menyelesaikan tugasnya, tetapi jika mereka

tidak merasakan bahwa mereka mampu untuk mempergunakan kemampuan dan keterampilannya secara aktual, maka mereka akan gagal atau bahkan tidak akan berusaha untuk menguasai dan menyelesaikannya. Menurut Bandura lebih lanjut mengenai *self efficacy*, memiliki beberapa implikasi, diantaranya untuk memotivasi anak atau individu untuk lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan atau tugas dengan mempergunakan keterampilannya, kemudian mendorong anak atau individu untuk menjadi pelajar mandiri secara langsung (*learners self-directed*) (Miller, Patricia. 1983).

Warsito (2004) menjelaskan bahwa *self-efficacy* bersifat spesifik dalam tugas dan situasi yang dihadapi. Seseorang dapat memiliki keyakinan yang tinggi pada suatu tugas atau situasi tertentu, namun pada situasi dan tugas yang lain tidak. *Self-efficacy* juga bersifat konseptual, artinya tergantung pada konteks yang dihadapi. Umumnya *self-efficacy* akan memprediksi dengan baik suatu tampilan yang berkaitan erat dengan keyakinan tersebut. Berdasarkan pendapat tokoh diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan suatu tugas atau situasi tertentu dengan berhasil.

Anak yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan dapat mengatasi segala hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas didalam pendidikan mereka, sehingga tidak akan melakukan prokrastinasi atau penundaan tugas-tugas. Selain faktor dari dalam diri anak yaitu *self efficacy* yang mempengaruhi tindakan anak dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, anak juga memerlukan dukungan sosial

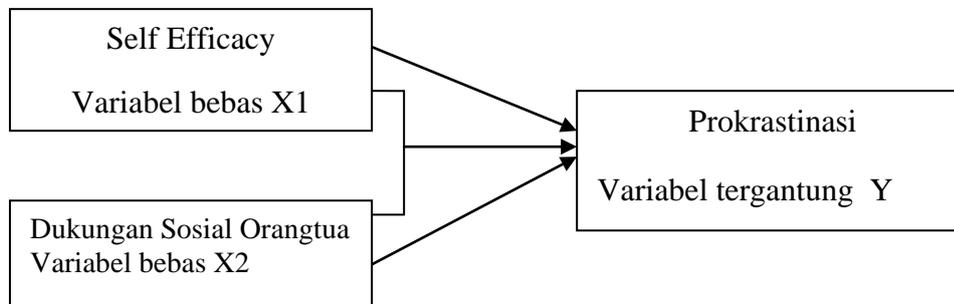
terutama dari orang terdekat mereka yaitu orang tua yang merupakan faktor eksternal atau dari luar diri anak.

House (dalam Weiten, 1992), mengemukakan bahwa dengan adanya dukungan sosial maka kesejahteraan psikologis seseorang juga akan meningkat karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Dukungan sosial orangtua adalah dorongan atau bantuan yang diterima siswa dari orangtuanya sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan memiliki perasaan positif mengenai dirinya sendiri untuk menjalani pendidikannya.

Individu yang mendapat dukungan sosial dari keluarga akan merasakan kesenangan karena adanya perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diberikan (Sarafino, 2006). Dukungan sosial yang berasal dari keluarga sangat mempengaruhi efisiensi diri individu akan keyakinan tentang kemampuan dan kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas (Adebayo, Adejumo dan adegbite, 2012). Sebaliknya, minimnya dukungan sosial yang diberikan dapat menghasilkan keraguan yang besar terhadap efisiensi diri yang dimilikinya dan akan mempengaruhi perilakunya dalam menyelesaikan tugas.

Dari uraian diatas maka kedua faktor self efficacy dan dukungan sosial keluarga sangat mempengaruhi anak dalam melakukan prokrastinasi.

## 2.5. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## 2.6. Hipotesis

Berdasarkan kesimpulan teoritik diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah pula prokrastinasi yang akan dilakukan oleh siswa.
2. Ada hubungan negative antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi, semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan siswa.
3. Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dan dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi, semakin tinggi *self efficacy* dan dukungan sosial orangtua maka semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa.