

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*procrastinasi*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastimus*" yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ghufron,2003).

Kebiasaan menunda tugas sudah menjadi gaya hidup pada mayoritas mahasiswa (Dewey dalam Knaus, 2004) mengatakan bahwa individu yang melakukan penundaan biasanya setelah menetapkan suatu tujuan, individu akan secara pasif menunggu pencapaian tujuan dan tidak berusaha tercapainya tujuan tersebut.

Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Ghufron, 2003). Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Milgram, Meytal dan Levison (dalam Charlebois, 2007) mengungkapkan prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neourotis yang membuat prokrastinasi berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis.

Ghufon (2003) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan menghadapi suatu tugas, selanjutnya Noran (dalam Akinsola, Tella &Tella, 2007) mendefenisikan prokrastinasi akademis sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Menurut Silver (dalam Ghufon, 2003) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tau dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan seseorang gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufon, 2003) mengatakan prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang

seharusnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Burka dan Yuen (dalam Solomon dan Rothblum, 1984) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, 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 tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas.

Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator (Solomon dan Rothblum, 1984), sedangkan Millgram (dalam Ghufroon, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik,

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

Ferrari dkk (dalam Ghufron, 2003) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademis adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi di dalam

konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya melakukan penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

2. Dimensi Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Ghufron, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati berupa:

- 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 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-rencana yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah seseorang tersebut tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba orang tersebut 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 diselesaikan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang

dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

3. Jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Yemima Husetiya, 2010), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

- a. *Functional Procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.
- b. *Dysfunctional Procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) *Decisional procrastination*

Menurut Janis dan Mann (dalam Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik

dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* (penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan) dan prokrastinasi yang *fungsiional* (penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

4. Area Prokrastinasi Akademik

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu:

- a. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa jenis tugas akademik yang dapat diprokrastinasi adalah tugas mengarang, tugas membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

a. Faktor internal, meliputi:

- 1) Kondisi kodrati, Terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.
- 2) Kondisi psikologis, *trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan diri (efikasi diri), sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, Millgram (dalam Ghufron, 2003). Sikap perfeksionis yang dimiliki seseorang biasanya mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Besarnya motivasi berprestasi seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ghufron, 2003).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Menurut Ferrari & Ollivete (Ghufron, 2003), tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2003) kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita lihat secara terperinci bahwa faktor yang mempengaruhi prokrstinasi terdiri dari, kondisi anak, yang mana status anak sulung atau anak manja yang sama-sama membutuhkan perhatian dari orang tua, membuat orang tua berperilaku lebih terhadap anaknya, sehingga anak merasa ketergantungan segala sesuatunya, dan dalam berbuat apa saja mengharapkan bantuan dari orang tua, sementara perbuatan tersebut dapat dilakukannya sendiri tanpa bantuan orang tua tersebut, faktor lain yang mempengaruhi dapat disimpulkan yaitu, kemampuan diri seseorang, sosial, tingkat kecemasan dan sikap perfeksionis dalam menyelesaikan sesuatu dapat mempengaruhi prokrastinasi lebih tinggi serta motivasi khususnya motivasi berprestasi yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugas mempunyai pengaruh negatif terhadap prokrastinasi.

6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Mancini (dalam Rahmawati, 2011), prokrastinasi mengganggu dalam dua hal, yaitu:

a. Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator seperti merasa bersalah atau menyesal. Contohnya, prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan procrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak Eksternal

Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru. Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau tugas yang kurang jelas dapat membuat siapa saja ingin menunda untuk mengerjakannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Secara sederhana efikasi diri diartikan sebagai keyakinan diri. Bandura mengatakan efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu sehingga mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak.

Efikasi diri adalah pertimbangan subyektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi.

Konsep dasar teori efikasi diri adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Penilaian individu terhadap kemampuan diri yang disesuaikan dengan hasil yang dicapai (Bandura, 1997).

Menurut Brehm dan Kassin (1990) efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan *out come* yang diinginkan dalam suatu situasi.

Baron dan Byrne (2003) memandang efikasi diri sebagai evaluasi individu mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli sebelumnya, maka dapat disimpulkan efikasi diri adalah penilaian yang berupa keyakinan subyektif

individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas, mengatasi masalah, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan hasil tertentu. Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas dengan hasil yang optimal.

2. Dimensi Efikasi Diri

Bandura (2009) membagi efikasi diri menjadi tiga dimensi yang perlu diperhatikan apabila ingin mengukur keyakinan diri seorang individu, yaitu:

- a. *Level* (tingkat kesulitan tugas), yaitu dimensi yang berkaitan dengan tingkat kesulitan masalah atau tugas yang dapat diatasi oleh individu sebagai hasil persepsi tentang kompetensi dirinya.

Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya. Individu yang memiliki level yang tinggi akan memilih tugas yang sifatnya sulit atau menantang karena memiliki keyakinan bahwa dia mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit tersebut. Sedangkan individu dengan level yang rendah akan memilih tugas yang sifatnya mudah karena memiliki keyakinan bahwa dirinya hanya mampu mengerjakan tugas yang mudah, akibatnya rentan akan terhadap tekanan.

- b. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu dimensi yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan baik.

Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan mendorong dirinya untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan. Sebaliknya individu yang memiliki keyakinan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung dalam upaya mencapai tujuan.

- c. *Generality* (generalitas), dimensi yang berkaitan dengan kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi. Individu dengan tingkat generalisasi yang tinggi akan yakin pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas dalam berbagai situasi, sedangkan individu dengan tingkat generalisasi yang rendah akan menganggap dirinya hanya mampu melaksanakan tugas dalam situasi tertentu saja.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki 3 dimensi yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas).

3. Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura (2009) terdapat empat sumber yang dapat mengembangkan efikasi diri, yaitu:

- a. *Enactive attainment* dan *performance accomplishment* (pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi) merupakan suatu pengalaman

belajar yang diperoleh melalui learning by doing atau experiential learning. Menurut Bandura (1997) *enactive mastery experience* merupakan salah satu sumber yang memberikan kontribusi paling besar dalam pembentukan efikasi diri karena sumber ini didasarkan pada pengalaman-pengalaman keberhasilan pribadi individu.

Tinggi dan rendahnya efikasi diri yang terbentuk dalam diri individu bergantung pada:

- 1) Banyaknya kesuksesan dan kegagalan yang dialami
 - 2) Persepsi mengenai tingkat kesulitan
 - 3) Usaha yang dilakukan dalam mencapai tujuan
 - 4) Pengalaman yang diingat dan disimpan oleh daya ingat
 - 5) Banyaknya bantuan eksternal, lingkungan tempat individu berada
- b. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain) merupakan penilaian mengenai keyakinan diri sebagian diperoleh melalui hasil yang dicapai oleh orang lain yang dijadikan sebagai model. Pengalaman belajar yang diperoleh melalui pengamatan perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model individu dapat meningkatkan keyakinan diri. Peningkatan efikasi diri akan efektif jika model mempunyai banyak kesamaan karakteristik antara individu dengan model, kesamaan tingkat kesulitan tugas, kesamaan situasi dan kondisi, serta keanekaragaman yang dicapai oleh model.
- c. *Verbal persuasion* (persuasi verbal) merupakan keyakinan akan kemampuan diri yang diperoleh dari orang lain yang disampaikan secara

lisan. Sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan.

- d. *Physiological state* dan *emotional arousal* (keadaan fisiologis dan psikologis) merupakan ambang ketergugahan emosi individu dalam menghadapi suatu keadaan tertentu. Situasi yang menekan gejala emosi, goncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai suatu isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung dihindari.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki 4 sumber yaitu pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal, serta keadaan fisiologis dan psikologis.

4. Pengaruh Efikasi Diri

Menurut Bandura (2009) efikasi diri berfungsi untuk mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan perilaku dalam berbagai aspek kehidupan yang meliputi:

- a. Pilihan perilaku.

Adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

b. Pilihan karir

Efikasi diri merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Seorang individu akan mampu memilih karir yang memang mampu ia capai. Bila individu merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya, ia akan memilih karir tersebut.

c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan

Dengan adanya efikasi diri akan membuat individu berusaha untuk bertahan dan menghadapi kesulitan dalam mengerjakan suatu tugas serta tidak mudah menyerah.

d. Kualitas usaha

Dengan adanya efikasi diri, individu akan mampu melibatkan kemampuan kognitifnya dalam penggunaan strategi belajar yang lebih bervariasi.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi pilihan perilaku, pilihan karir, daya tahan, dan kualitas usaha individu dalam hal ini siswa.

C. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berasal dari kata latin “movere” yang berarti dorongan atau daya penggerak. Motivasi merupakan faktor penggerak maupun dorongan yang dapat memicu timbulnya rasa semangat dan juga mampu merubah tingkah laku manusia atau individu untuk menuju pada hal yang lebih baik untuk dirinya sendiri.

Dalam ruang lingkup akademik, Sardiman (2008) mendefinisikan motivasi sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Motivasi adalah perubahan dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

McClelland (dalam Gellermen, 1984) menyatakan bahwa dalam diri setiap manusia dipenuhi dengan motif-motif yang masing-masing mengarah pada suatu tujuan, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan suatu kebutuhan untuk memberikan prestasi yang tinggi sehingga seseorang akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang ada.

Gunarsa dan Gunarsa (dalam Ninawati, 2002) juga mengungkapkan motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk mencapai kesuksesan atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki. Hal ini sejalan dengan pendapat Winkel (1996) yang mengartikan motivasi berprestasi sebagai keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang dapat menimbulkan kegiatan untuk berprestasi, menjamin kelangsungan kegiatan dan memberikan arah pada kegiatan untuk berprestasi demi tercapainya tujuan.

Gill (dalam Satiadarma, 2000) menyatakan individu yang berorientasi untuk tetap berusaha memperoleh hasil yang terbaik semaksimal mungkin dengan dasar

kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugasnya dengan baik juga diartikan sebagai motivasi berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri yang dapat menimbulkan kegiatan untuk mencapai sukses atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki.

2. Dimensi Motivasi Berprestasi

Menurut Mc.Clelland (dalam Ninawati, 2002) aspek dari motivasi berprestasi adalah:

a. Mempunyai tanggung jawab pribadi

Seseorang yang mempunyai motivasi akan melakukan tugas yang dihadapinya atau yang sedang dihadapinya dengan sebaik mungkin

b. Menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar unggulan

Seseorang yang mempunyai motivasi akan berusaha untuk mencapai hasil terbaik dengan mengungguli orang lain dalam prestasi

c. Berusaha bekerja kreatif

Seseorang yang mempunyai motivasi akan mencari dan mendapatkan cara-cara tertentu untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan penyelesaian tugasnya terutama masalah waktu.

d. Memilih tugas yang moderat

Seseorang yang mempunyai motivasi mau dan mampu melakukan atau mengerjakan tugas-tugas yang dirasa berat agar terbiasa dengan sesuatu yang dihadapinya.

e. Melakukan kegiatan sebaik-baiknya

Seseorang yang mempunyai motivasi mampu meminimalkan kesalahan dalam pengerjaan tugas-tugas atau kegiatannya dengan melakukan banyak latihan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dari motivasi berprestasi adalah mempunyai tanggung jawab pribadi, menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar unggulan, berusaha bekerja kreatif, memiliki tugas yang moderat, dan melakukan kegiatan sebaik-baiknya.

3. Karakteristik Individu yang Memiliki Motivasi Berprestasi

Menurut Mc.Clelland (dalam Sukadji, 2001) ciri-ciri individu yang memiliki motivasi berprestasi adalah:

- a. Selalu berusaha, tidak mudah menyerah dalam mencapai suatu kesuksesan maupun dalam berkompetisi, dengan menentukan sendiri standar bagi prestasinya dan yang memiliki arti.
- b. Secara umum tidak menampilkan hasil yang lebih baik pada tugas-tugas rutin, tetapi biasanya menampilkan hasil yang lebih baik pada tugas-tugas khusus yang memiliki arti bagi mereka.

- c. Cenderung mengambil resiko yang wajar (bertaraf sedang) dan diperhitungkan. Tidak akan melakukan hal-hal yang dianggapnya terlalu mudah ataupun terlalu sulit.
- d. Dalam melakukan suatu tindakan tidak didorong atau dipengaruhi oleh *rewards* (hadiah atau uang).
- e. Mencoba memperoleh umpan balik dari perbuatannya.
- f. Mencermati lingkungan dan mencari kesempatan/peluang.
- g. Bergaul lebih baik memperoleh pengalaman.
- h. Menyenangi situasi menantang, dimana mereka dapat memanfaatkan kemampuannya.
- i. Cenderung mencari cara-cara yang unik dalam menyelesaikan suatu masalah.
- j. Kreatif.
- k. Dalam bekerja atau belajar seakan-akan dikejar waktu.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

McClelland (dalam Sukadji, 2001) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap motif berprestasi, yaitu:

- a. Harapan orangtua terhadap anaknya

Orangtua yang mengharapkan anaknya bekerja keras dan berjuang untuk mencapai sukses akan mendorong anak tersebut untuk bertingkah laku yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Berdasarkan penilaian

diperoleh bahwa orangtua dari anak yang berprestasi melakukan beberapa usaha khusus terhadap anaknya.

b. Pengalaman pada tahun-tahun pertama kehidupan

Adanya perbedaan pengalaman masa lalu pada setiap orang sering menyebabkan terjadinya variasi terhadap tinggi rendahnya kecenderungan untuk berprestasi pada diri seseorang. Biasanya hal itu dipelajari pada masa kanak-kanak awal, terutama melalui interaksi dengan orangtua dan “*significant others*”

c. Latar belakang budaya tempat seseorang dibesarkan

Apabila dibesarkan dalam budaya yang menekankan pada pentingnya keuletan, kerja keras, sikap inisiatif dan kompetitif, serta suasana yang selalu mendorong individu untuk memecahkan masalah secara mandiri tanpa dihantui perasaan takut gagal, maka dalam diri seseorang akan berkembang hasrat untuk berprestasi tinggi.

d. Peniruan tingkah laku

Melalui “*observational learning*” anak mengambil atau meniru banyak karakteristik dari model, termasuk dalam kebutuhan untuk berprestasi, jika model tersebut memiliki motif tersebut dalam derajat tertentu.

e. Lingkungan tempat proses pembelajaran berlangsung

Iklim belajar yang menyenangkan, tidak mengancam, memberi semangat dan sikap optimisme bagi siswa dalam belajar, cenderung akan mendorong seseorang untuk tertarik belajar, memiliki toleransi terhadap suasana kompetisi dan tidak khawatir akan kegagalan.

D. Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Siswa selalu dihadapkan pada tugas-tugas yang bersifat akademik maupun non-akademik. siswa sering kali dalam menghadapi tugas-tugas akademik muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya karena satu persatu tugas mengharapakan penyelesaian secara serius dan tepat waktu. rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis seperti rasa cemas atau stress yang dialaminya akibat tekanan yang kadang ditimbulkan oleh tugas-tugas sekolah sehingga mendorong siswa untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Seperti yang telah dijelaskan oleh Senecal dkk (1995) bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi mungkin memiliki keinginan untuk melakukan suatu aktivitas akademik sesuai harapannya atau waktu yang telah ditentukan, namun pada akhirnya terjebak dalam perilaku menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya atau melakukan prokrastinasi akademik.

Efikasi diri memiliki kontribusi penting yang dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam mengerjakan tugas (Bandura dalam Friedman dan Schustack, 2008). Siswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai keberhasilan akan dapat mengenyampingkan permasalahan dari kesulitan yang dihadapi sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik.

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan tidak mudah menyerah sampai mencapai target yang diinginkan. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan tugas-tugas sekolah

akan cenderung menghindari serta menunda-nunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Efikasi diri akan membuat siswa yakin mengenai kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, mengatur waktu yang ada dengan tidak membuang-buang waktu untuk mengerjakan dan segera menyelesaikan tugas tersebut.

E. Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Setiap perbuatan, termasuk belajar dalam mengerjakan tugas maupun prokrastinasi didorong oleh motivasi yang dimiliki seseorang. Motivasi memiliki peranan yang cukup besar dalam upaya belajar. Motivasi mengacu pada dorongan dan usaha untuk memuaskan suatu kebutuhan atau mencapai suatu tujuan.

Sukiat (dalam Octavia, 2007) mengatakan bahwa seseorang dapat berperilaku malas terhadap suatu tugas atau kegiatan disebabkan siswa tersebut tidak memiliki motivasi untuk melakukan tugas atau kegiatan itu. Secara psikologis, seseorang berperilaku tertentu karena ada energi yang mendorongnya untuk berperilaku. Energi inilah yang disebut motivasi. Demikian juga dengan siswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi akan malas dan tidak ada dorongan untuk melakukan kegiatannya sehingga sering melakukan penundaan terhadap tugasnya.

Aspek paling penting dari motivasi berprestasi adalah bahwa motivasi itu membuat siswa cenderung menuntut dirinya untuk berusaha lebih keras. Banyak orang akan semakin berusaha dalam pekerjaan mereka jika mereka ditantang untuk melakukan lebih baik atau jika alasan-alasan yang kuat untuk melakukan sesuatu ditunjukkan dengan jelas pada mereka. Motivasi berprestasi memungkinkan siswa lebih realistis terhadap diri sendiri dan terhadap prestasi yang dia cari.

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah seringkali menetapkan standar yang kurang realistis terhadap kemampuan yang dimilikinya. Standar yang terlalu tinggi ini mengakibatkan dia kewalahan untuk memenuhinya dan akhirnya menunda-nunda untuk menyelesaikannya. Selain itu, pelaku prokrastinasi seringkali merasa cepat puas dengan apa yang telah didapat, akibatnya saat dia dibebani dengan tugas yang kira-kira mengganggu kemampuannya itu, siswa tersebut lebih suka menunda untuk melakukan tugasnya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi prokrastinasi pada siswa. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik.

F. Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Dalam menjalani pendidikan menengah atas, siswa dihadapkan pada beberapa tugas-tugas akademik dengan berbagai tingkat kesulitan. Siswa yang melakukan prokrastinasi mungkin memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas akademik sesuai harapannya atau waktu yang telah ditentukan, namun pada akhirnya kehilangan motivasi untuk mengerjakannya sehingga menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya (Senecal, 2005).

Rizvi (1997) mengemukakan bahwa faktor motivasi berprestasi yang rendah dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebab ketika seseorang memiliki motivasi yang rendah, maka ia akan malas untuk memulai suatu pekerjaan sehingga kinernjanya akan menurun. Woolfolk (1996) menyatakan bahwa motivasi berprestasi sebenarnya memiliki unsur *maintaining* yaitu menjaga agar perilaku yang dimaksud tetap stabil. Seorang prokrastinator mudah sekali terganggu oleh interupsi dari luar yang tampak menyenangkan (Milgram, 1991).

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah cenderung memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan dan tidak memerlukan banyak usaha seperti jalan-jalan, nonton, atau mengobrol daripada mengerjakan tugas dengan segala kesulitannya. Hal ini membuat siswa tersebut melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik mereka.

Dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah siswa pun seringkali mengalami kendala sehingga dibutuhkan keyakinan yang kuat untuk dapat mengatasi masalah

terkait dengan tugas tersebut. Bandura (1997) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku memiliki hubungan dengan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar dia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi.

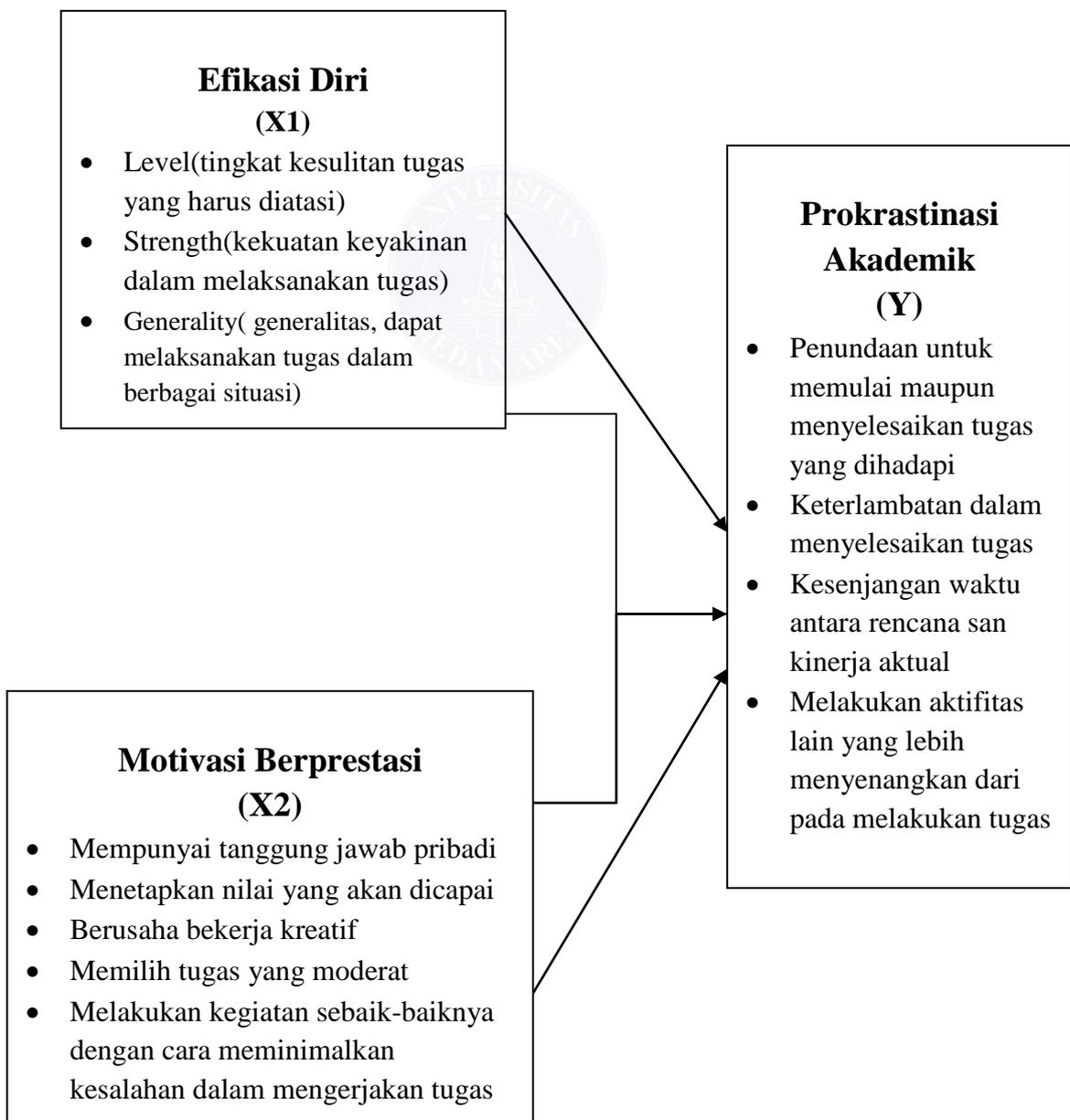
Semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin giat dan tekun usaha-usahanya, sedangkan semakin rendah efikasi diri siswa akan menghalangi usaha dan menyebabkan individu tersebut mudah putus asa. Oleh karena itu, siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah dan cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi dapat mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang diberikan di sekolah.

G. Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi memiliki hubungan dengan prokrastinasi. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi yakin pada kemampuan dirinya dalam mengerjakan berbagai macam tugas dengan berbagai tingkat kesulitan, sehingga siswa tersebut akan segera memulai proses pengerjaan tugas apapun yang diberikan di sekolah tanpa menunda-nundanya agar tugas dapat diselesaikan dengan baik dan semaksimal mungkin.

Begitu juga motivasi berprestasi dapat mempengaruhi prokrastinasi pada siswa. Siswa yang memiliki motivasi berprestasi akan berusaha lebih keras agar mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan lebih unggul daripada siswa lainnya. Oleh karena itu, siswa tersebut tidak akan melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda dalam pengerjaan tugas agar tugas dapat diselesaikan dengan baik dan mendapat nilai tinggi sehingga tujuan untuk mendapat prestasi yang tinggi dapat terpenuhi.



H. Hipotesis

Berdasarkan konsep teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada siswa artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi siswa sekolah menengah atas. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi siswa sekolah menengah atas.
2. Terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi pada siswa artinya, semakin baik motivasi berprestasi maka semakin rendah prokrastinasi siswa sekolah menengah atas. Sebaliknya semakin buruk motivasi berprestasi maka semakin tinggi prokrastinasi siswa sekolah menengah atas.
3. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan motivasi berprestasi pada siswa artinya, semakin tinggi efikasi diri dan semakin baik motivasi berprestasi maka semakin rendah prokrastinasi siswa sekolah menengah atas. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan semakin buruk motivasi berprestasi maka semakin tinggi prokrastinasi siswa sekolah menengah atas.