

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1980). Piaget (dalam Hurlock, 1980) mengatakan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Individu tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat, mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk di dalamnya juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa. Santrock (2003) mengatakan bahwa remaja sendiri mempunyai definisi sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional.

2. Batasan Usia Remaja

Banyak batasan usia yang diungkapkan oleh para ahli, diantaranya Monks, dkk (1999) yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir. Monks, dkk (1999) membagi fase-fase masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu :

1) Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada rentang usia ini, remaja mengalami pertumbuhan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa remaja ini remaja belum tahu apa yang diinginkannya, remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

2) Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Pada rentang usia ini, kepribadian remaja masih bersifat kekanak-kanakan, namun pada usia remaja sudah timbul unsur baru, yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menemukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka, dari perasaan yang penuh keraguan pada usia remaja awal maka pada rentang usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri yang lebih berbobot. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan

penilaian terhadap tingkah laku yang telah dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja mulai menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

3) Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada rentang usia ini, remaja sudah merasa mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri, dengan itikad baik dan keberanian. Remaja mulai memahami arah kehidupannya, dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

3. Ciri-ciri Masa Remaja

Adapun ciri-ciri masa remaja menurut (Hurlock, 1980) sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sangat penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap

perkembangan ke tahap berikutnya. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan menimbulkan masalah baru. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggungjawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggungjawab tersebut.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru-guru.

Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada penjelasan Erikson “identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah? Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendharkannya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau akan gagal?”

Selanjutnya Erikson menjelaskan bagaimana pencarian identitas ini mempengaruhi perilaku remaja : “Dalam usaha mencari perasaan kesinambungan dan kesamaan yang baru, para remaja harus mempertimbangkan kembali perjuangan tahun-tahun lalu, meskipun untuk

melakukannya mereka harus menunjuk secara artifisial orang-orang yang baik hati untuk berperan sebagai musuh dan mereka selalu siap untuk menempatkan idola dan ideal mereka sebagai pembimbing dalam mencapai identitas akhir. Identifikasi yang sekarang terjadi dalam bentuk identitas ego adalah lebih dari sekedar penjumlahan identifikasi masa kanak-kanak.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Adanya stereotif negatif dari masyarakat dan orang dewasa menerima stereotif ini serta adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orangtua dan antara orangtua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orangtua untuk mengatasi pelbagai masalahnya.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Para remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotif belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

4. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukan pada hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku. Berikut ini adalah tugas perkembangan pada masa remaja menurut (Hurlock, 1980) :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab

- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi

5. Aspek-aspek Perkembangan pada Masa Remaja

Beberapa aspek dalam masa remaja menurut (Hurlock, 1980) adalah sebagai berikut:

a) Fisik

Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada eksternal. Dimana perubahan eksternal meliputi tinggi badan, berat, proporsi tubuh dan organ seks. Sedangkan perubahan internal meliputi sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin dan jaringan tubuh dimana masing-masing organ mengalami perkembangan.

b) Keadaan Emosi

Penjelasan diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masa kini. Adapun meningkatnya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-

kanan. Namun remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara atau dengan suara keras mengkritik orang yang menyebabkan amarah.

c) Sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Dari semua perubahan yang terjadi dalam sikap dan perilaku sosial, yang paling menonjol terjadi di bidang hubungan heteroseksual. Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan yang radikal, yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya daripada teman sejenis. Dengan meluasnya kesempatan untuk melibatkan diri dalam kegiatan sosial, maka wawasan sosial semakin membaik pada remaja yang lebih besar. Sekarang remaja dapat menilai teman-temannya dengan lebih baik, sehingga penyesuaian diri dalam situasi sosial bertambah baik dan pertengkaran menjadi berkurang.

Semakin banyak partisipasi sosial, semakin besar kompetensi sosial remaja dan berperilaku baik dalam berbagai situasi sosial. Dengan demikian remaja memiliki kepercayaan diri yang diungkapkan melalui sikap tenang dan seimbang dalam situasi sosial. Bertambah dan berkurangnya prasangka diskriminasi selama masa remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan dimana remaja berada dan oleh sikap serta perilaku rekan-rekan dan teman-teman

baiknya. Remaja sebagai kelompok, cenderung lebih “pemilih-milih” dalam memilih rekan dan teman-teman baiknya. Oleh karena itu, remaja yang mempunyai latar belakang sosial, agama, atau ekonomi yang berbeda dianggap kurang disenangi dibandingkan remaja dengan latar belakang yang sama. Bila menghadapi teman-teman yang dianggap kurang cocok ini, ia cenderung tidak memperdulikan dan tidak menyatakan perasaan superioritasnya sebagaimana dilakukan oleh anak yang lebih besar.

d) Moral

Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang dihadapkan oleh kelompok daripadanya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak.

Pada masa remaja, laki-laki dan perempuan telah mencapai apa yang oleh Piaget disebut tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Sekarang remaja mampu mempertimbangkan semua keinginan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya berdasarkan suatu hipotesis atau proposisi. Jadi ia dapat memandang masalahnya dari beberapa sudut pandang menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai dasar pertimbangan.

Menurut Kohlberg (dalam Hurlock, 1980) tahap perkembangan moral ketiga, moralitas pascakonvensional (*postconventional morality*) harus dicapai selama masa remaja. Tahap ini merupakan tahap menerima sendiri sejumlah prinsip dan terdiri dari dua tahap. Dalam tahap pertama individu yakin bahwa harus ada kelenturan dalam keyakinan moral sehingga dimungkinkan adanya

perbaikan dari perubahan standar moral apabila hal ini menguntungkan anggota-anggota kelompok secara keseluruhan. Dalam tahap kedua individu menyesuaikan diri dengan standar sosial dan ideal yang diinternalisasi lebih untuk menghindari hukuman terhadap diri sendiri daripada sensor sosial. Dalam tahap ini, moralitas didasarkan pada rasa hormat kepada orang-orang lain dan bukan pada keinginan yang bersifat pribadi.

e) Minat Seks dan Perilaku Seks

Untuk menguasai tugas perkembangan yang penting dalam pembentukan hubungan-hubungan baru dan lebih matang dengan lawan jenis dan dalam memainkan peran yang tepat dengan seksnya, remaja harus memperoleh konsep yang dimiliki ketika masih anak-anak. Dorongan untuk melakukan hal ini datang dari tekanan-tekanan sosial tetapi terutama dari minat remaja pada seks dan keingintahuannya tentang seks.

B. PROKRASINASI AKADEMIS

1. Pengertian Prokrastinasi Akademis

Milgram, Meytal dan Levison (dalam Siti Annisa, 2009) 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 neurotis, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional. Karakteristik prokrastinasi akademis yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari

prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis (Charlebois, 2007).

Ellis dan Knaus (dalam Ghufron, 2003) mengartikan prokrastinasi sebagai kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi. Steel (dalam Rista, 2014) juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih melakukan aktifitas lain meski mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan Rothblum, Solomon dan Murakami (1986) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan, dimana pelakunya secara sadar melakukan

aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademis

Menurut Ferrari, Johnshon dan McCown (dalam Ghufron, 2003), prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri berupa:

1. 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.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam

melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. 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, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademis yaitu meliputi 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.

3. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademis

Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan prokrastinasi pada dunia pendidikan terdiri dari beberapa bentuk, yaitu:

a. Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis misalnya makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester dan ulangan mingguan.

c. Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademis yang diwajibkan.

d. Kinerja tugas administratif

Berupa penundaan untuk menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan

Berupa penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademis secara keseluruhan

Yaitu penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademis secara keseluruhan.

4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademis

Bernard (dalam Catrunada dan Puspitawati, 2008), mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademis, yaitu:

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

b. Pencelaan terhadap Diri Sendiri (*Self-Depreciation*)

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

c. Rendahnya Toleransi terhadap Ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan,

sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

d. Pencari Kesenangan (*Pleasure-seeking*)

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

e. Tidak Teraturnya Waktu (*Time Disorganization*)

Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

f. Tidak Teraturnya Lingkungan (*Environmental Disorganisation*)

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan di sekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada

area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

g. Pendekatan yang Lemah terhadap Tugas (*Poor Task Approach*).

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

h. Kurangnya Pernyataan yang Tegas (*Lack of Assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

i. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

j. Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah

sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademis antara lain kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stres serta kelelahan.

Sedangkan Burka & Yuen (2008) menjelaskan dua alasan utama seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu *irrational beliefs* dan *perfeksionisme*.

1. *Irrational Beliefs*

Terdapat keyakinan yang tidak rasional ada prokrastinator, yaitu harus selalu menampilkan yang terbaik. Keyakinan tersebut diperkuat pula oleh asumsi bahwa hasil pekerjaan yang diselesaikannya merefleksikan seberapa banyak kemampuan yang dimiliki dan merefleksikan seberapa penting dan berharganya seseorang. Prokrastinator menilai prokrastinasi sebagai cara yang tepat dilakukan sebagai perlindungan dari mendapatkan penilaian yang buruk atas hasil kerjanya.

2. *Perfeksionisme*

Beberapa individu yang kerap melakukan prokrastinasi terkadang tidak menyadari bahwa dirinya adalah seorang yang perfeksionis. Mereka

selalu menetapkan tuntutan yang tidak realistis kepada dirinya dan merasa kewalahan ketika tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutannya tersebut.

5. Dampak Prokrastinasi Akademis

Menurut Ferrari dan Morales (dalam Heny, 2015) prokrastinasi akademis memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Selain itu Tice dan Baumeister (dalam Heny, 2015) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberikan pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Sirois (2004) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu (1) performa akademis yang rendah; (2) stres yang tinggi; (3) menyebabkan penyakit; (4) kecemasan yang tinggi. Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademis dan pribadi individu. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus menerus pada individu, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademis.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tugas tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemunculan depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa

tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang, lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada pelajar dapat merusak kinerja akademis seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

C. SELF EFFICACY

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi perilaku individu (Santrock, 2004). *Self Efficacy* merupakan suatu komponen dari keseluruhan perasaan diri seseorang ini mungkin mirip dengan konsep lain seperti konsep diri (*self concept*) dan harga diri (*self esteem*), tapi sifat-sifat yang penting membedakannya dari kedua konsep tersebut (Bong & Skaalvik dalam Ormrod, 2008).

Self Efficacy adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan (Bandura, 1997). Sedangkan menurut Ormrod (2008), *self efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.

Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, dan berusaha untuk menilai tingkatan dan

kekuatan di seluruh kegiatan dan konteks. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Santrock (2004) bahwa *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.

Berdasarkan defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seorang individu untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu dimana individu yakin untuk mengatasi segala hambatan dan menghasilkan hal yang positif dalam mencapai tujuan tersebut.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kognisi dan perilaku seseorang dalam mempersepsikan kemampuan dirinya. Menurut Omrod (2008) ada beberapa hal mempengaruhi *self efficacy*, antara lain:

a. Pilihan Aktivitas

Dalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk membuat suatu keputusan aktivitas yang akan dijalani. Pengambilan keputusan tersebut dipengaruhi oleh penilaian diri terhadap kemampuan yang dimilikinya (Bandura, 1997). Individu cenderung memilih tugas dan aktivitas yang mereka yakin akan berhasil dan menghindari tugas serta aktivitas yang mereka yakin akan gagal. Namun jika seseorang memilih aktivitas yang lebih menantang dan memberikannya motivasi yang baik, maka hal ini merupakan contoh pengaruh *self efficacy* yang baik.

b. Tujuan

Setiap orang mempunyai tujuan masing-masing di dalam hidupnya. Penetapan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian diri dari kemampuan. Semakin kuat *self-efficacy* yang dirasakan, semakin tinggi tujuan orang ditetapkan untuk diri mereka sendiri dan lebih tegas komitmen mereka untuk mereka (Bandura & Wood dalam Ormrod, 2008). Seseorang akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam bidang tertentu. Semakin seseorang yakin dengan kemampuannya akan suatu tugas, maka semakin tinggi pula tujuan yang ia tetapkan di tugas tersebut.

c. Usaha dan Persistensi

Penilaian *self-efficacy* juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dan berapa lama seseorang akan kuat dalam menghadapi kesulitan seseorang dengan perasaan *self-efficacy* yang tinggi lebih mungkin mengerahkan seluruh tenaga ketika mencoba suatu tugas baru. Mereka juga akan lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi suatu tantangan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan (Ormrod, 2008).

d. Pembelajaran dan Prestasi

Schunk (1994) mengatakan bahwa *self efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dan memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Seseorang dengan *self-*

efficacy yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi dari mereka yang *self efficacy*-nya rendah. Dengan kata lain, ketika beberapa individu memiliki kemampuan yang sama, mereka yang yakin dapat melakukan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses daripada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi bisa mencapai tingkatan yang luar biasa sebagian karena terlibat dalam proses-proses kognitif yang meningkatkan pembelajaran, menaruh perhatian, mengorganisasi, mengelaborasi, dan seterusnya (Bong & Skaalvik dalam Ormrod, 2008).

Selain faktor-faktor tersebut di atas, Atkinson (1995) mengatakan bahwa *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Keterlibatan individu dalam peristiwa yang dialami oleh orang lain, dimana hal tersebut membuat individu merasa ia memiliki kemampuan yang sama atau lebih dari orang lain. Hal ini kemudian akan meningkatkan motivasi individu untuk mencapai suatu prestasi.
2. Persuasi verbal yang dialami individu berisi nasehat dan bimbingan yang realistis dapat membuat individu merasa semakin yakin bahwa ia memiliki kemampuan yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan cara seperti ini sering digunakan untuk meningkatkan efikasi diri seseorang.
3. Situasi-situasi psikologis dimana seseorang harus menilai kemampuan, kekuatan dan ketentraman terhadap kegagalan atau kelebihan individu

masing-masing. Individu mungkin akan lebih berhasil bila dihadapkan pada situasi sebelumnya yang penuh dengan tekanan, ia berhasil melaksanakan tugas dengan baik.

3. Aspek-aspek *self efficacy*

Self efficacy bervariasi pada beberapa aspek yang memiliki implikasi kinerja penting (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997) mengungkapkan ada tiga aspek *self efficacy*, yakni:

a. *Level*

Level berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Tingkat kesulitan tugas tersebut dinilai oleh individu tersebut dan tergantung persepsi dari individu itu sendiri terhadap tugas tersebut. Ada individu yang menganggap jika tugas tersebut sulit namun tidak demikian dengan orang lain. Individu akan melakukan tugas tersebut apabila ia mempersepsikan bahwa tugas itu mudah baginya dan sebaliknya, individu akan menghindari tugas tersebut apabila ia merasa bahwa tugas tersebut sangat sulit dan ia tidak mampu mengerjakannya.

b. Kekuatan (*Strength*)

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam mengerjakan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan yang ia miliki akan bertahan meskipun terdapat tantangan dan hambatan yang ia temukan didalam mengerjakan tugasnya. Sebaliknya jika

individu memiliki keyakinan yang lemah akan kemampuannya, maka ia akan cenderung menghindari tugas yang penuh tantangan tersebut.

c. *Generality*

Generality adalah sejauh mana individu yakin dengan kemampuannya dalam berbagai situasi, yang pernah ia lakukan sebelumnya ataupun belum pernah sama sekali. Ini merupakan rentang tugas yang bersifat variasi, dari tugas yang spesifik sampai pada tugas kelompok yang berbeda.

Hal lain diungkapkan oleh Abdullah (2003) dimana aspek-aspek dalam *self efficacy* ada empat, yaitu:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan meskipun situasi tersebut terdapat unsur kekaburan, tidak dapat diprediksi dan penuh tekanan.
- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. *Self efficacy* yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas. Individu dengan *self efficacy* yang

tinggi mampu menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

4. Sumber-sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) ada sumber yang dapat mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

- a. *Enactive mastery experience* (Pengalaman masa lalu)

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan *self efficacy*. Individu lebih mungkin untuk yakin bahwa ia dapat berhasil pada suatu tugas ketika ia telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu (Bandura dalam Ormrod, 2008). Selain itu, pengalaman kegagalan di masa lalunya juga dapat menurunkan *self efficacy* pada dirinya. Namun, sebagian individu memandang jika pengalaman kegagalan di masa lalunya sebagai pembelajaran sehingga dapat memicu persepsi menjadi lebih baik.

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Oranglain)

Merupakan pengalaman keberhasilan dari orang lain yang dapat meningkatkan *self efficacy* seseorang. Ketika individu melihat model yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya berhasil mengerjakan suatu tugas tertentu, maka individu juga akan merasa bahwa ia yakin dengan kemampuannya untuk melakukan tugas tersebut. Namun, *self efficacy* dapat menurun ketika orang yang diamati gagal walaupun telah berusaha dengan keras. Individu juga akan ragu untuk berhasil dalam bidang tersebut (Bandura, 1997).

Peran *vicarious experience* terhadap *self efficacy* seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi diri individu tersebut tentang dirinya memiliki kesamaan dengan model. Semakin seseorang merasa dirinya mirip dengan model, maka kesuksesan dan kegagalan model akan semakin mempengaruhi *self efficacy*. Sebaliknya apabila individu merasa dirinya semakin berbeda dengan model, maka *self efficacy* menjadi semakin tidak dipengaruhi oleh perilaku model (Bandura, 1997).

c. *Verbal Persuasion*

Persuasi sosial berfungsi sebagai sarana memperkuat keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang ia cari. Seseorang yang dibujuk secara lisan bahwa ia memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung memobilisasi upaya yang lebih besar dan mempertahankannya daripada jika ia diselimuti keraguan dan memikirkan kekurangan pribadinya ketika kesulitan muncul (Bandura, 1997).

5. Proses-proses yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Proses-proses yang mempengaruhi *self efficacy* ada 4 yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan atau seleksi (Bandura, 1997).

a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir yang di dalamnya termasuk pemerolehan, pemrosesan, serta penggunaan informasi yang didapatkan dari stimulus. Penetapan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian diri dari kemampuan. Semakin kuat *self efficacy* yang dirasakan, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan individu dan semakin kuat komitmen individu tersebut (Bandura & Wood dalam Ormrod, 2008). Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang *self efficacy*-nya rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997).

b. Proses motivasi

Kemampuan untuk memotivasi diri berakar dari tindakan kognitif. Dimana motivasi kognitif, individu memotivasi diri dan membimbing tindakannya melalui pemikirannya. Individu membentuk keyakinan tentang apa yang bisa ia lakukan, individu mengantisipasi hasil positif dan negatif pada kegiatan yang berbeda dan menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri dan program rencana aksi yang dirancang untuk menghindari hal yang tidak menyenangkan (Bandura, 1997).

Menurut Bandura (1997), ada tiga teori motivasi, teori pertama yaitu *causal attributions* (atribusi penyebab), teori ini mempengaruhi motivasi, usaha

dan reaksi-reaksi individu. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi bila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan usaha-usaha yang tidak cukup memadai. Sebaliknya individu yang *self efficacy*-nya rendah, cenderung menganggap kegagalannya diakibatkan kemampuan mereka yang terbatas. Teori kedua *outcomes experience* (harapan akan hasil), motivasi dibentuk melalui harapan-harapan. Biasanya individu akan berperilaku sesuai dengan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan. Teori ketiga *goal theory* (teori tujuan), dimana dengan membentuk tujuan terlebih dahulu akan dapat meningkatkan motivasi.

c. Proses afeksi

Mekanisme *self efficacy* juga memainkan peran penting dalam regulasi diri dari aspek afektif. *Self efficacy* mempengaruhi sifat dan intensitas pengalaman emosional: melalui latihan kontrol pribadi atas pemikiran, tindakan, dan mempengaruhi (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997) keyakinan individu akan *coping* mereka turut mempengaruhi level stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit.

Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif. Individu yang merasa tidak mampu mengontrol situasi cenderung mengalami level kecemasan yang tinggi, selalu memikirkan kekurangan mereka, memandang lingkungan sekitar penuh dengan ancaman, membesar-besarkan masalah kecil, dan terlalu cemas pada hal-hal kecil yang sebenarnya jarang terjadi (Bandura, 1997).

d. Proses Seleksi

Dalam pengembangan diri melalui proses pilihan, keputusan dibentuk oleh seleksi lingkungan dikenal untuk mengolah potensi dan gaya hidup tertentu. Individu menghindari aktivitas dan lingkungan yang ia percaya melebihi kemampuannya, tetapi individu mudah melakukan kegiatan dan memilih lingkungan sosialnya, dan menilai bahwa ia mampu menanganinya. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka (Bandura, 1997).

6. Karakteristik Individu yang Memiliki *Self Efficacy* Tinggi dan *Self Efficacy* Rendah

Karakteristik individu yang memiliki *Self-efficacy* 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 *Self-efficacy* 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).

D. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademis

Masa remaja adalah masa dimana para remaja dituntut untuk mengembangkan potensi dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan mengikuti program pendidikan yang formal. Pada masa remaja akhir, remaja telah menduduki bangku perkuliahan. Dimana pada masa ini remaja yang menduduki bangku perkuliahan disebut dengan mahasiswa.

Sebagai mahasiswa, remaja mempunyai kewajiban-kewajiban tersendiri yang salah satunya adalah menyelesaikan segala tugas akademis yang diberikan. Dalam menghadapi tugas-tugas tersebut, mahasiswa seringkali merasa enggan dan malas untuk mengerjakan tugas tersebut karena satu persatu tugas tersebut harus dikerjakan secara serius dan harus sesuai dengan waktu penyelesaiannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya akibat tekanan

yang kadang ditimbulkan oleh tugas-tugas perkuliahan dan *deadline* sehingga mendorong individu untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan yang dapat disebut sebagai prokrastinasi akademis.

Senecal, dkk (1995) mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mungkin memiliki keinginan untuk melakukan suatu aktivitas akademis sesuai harapannya atau waktu yang telah ditentukan. Namun pada akhirnya mahasiswa kehilangan motivasi untuk mengerjakan tugas tersebut sehingga mahasiswa tersebut terjebak dalam perilaku menunda mengerjakan tugas-tugas akademisnya. *Self efficacy* memiliki dampak penting yang dapat menjadi motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. *Self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan (Bandura, 1997).

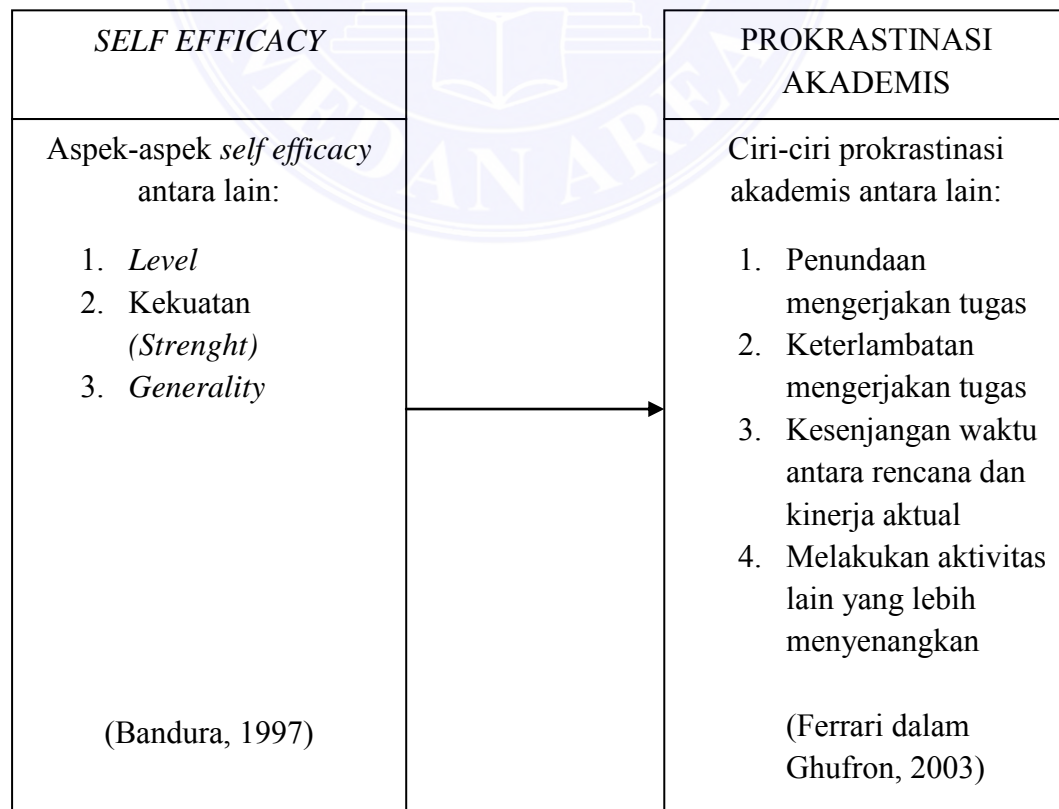
Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya akan mencapai keberhasilan dan dapat mengatasi hambatan-hambatan sehingga menghasilkan motivasi sehingga mahasiswa dapat mengeluarkan usaha untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademisnya. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan pada tugas-tugas akademisnya maka mahasiswa tersebut akan cenderung menghindari pengerjaan tugas tersebut dan akan menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademis. Dengan adanya *self efficacy* diharapkan

remaja sebagai mahasiswa mampu mengembangkan keyakinan dirinya dan memandang positif dari dirinya sehingga dapat menggapai pencapaian tujuan belajar yang efektif sehingga prokrastinasi akademik dapat lebih diminimalisir. Jadi, antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademis mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademis mahasiswa.

E. Kerangka Konseptual

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademis pada remaja. Secara skematik kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar berikut ini :



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademis pada remaja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan”. Semakin tinggi *self-efficacy* remaja, maka semakin rendah prokrastinasi akademis remaja. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* remaja, maka semakin tinggi prokrastinasi akademis remaja.

