

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat diartikan sebagai daya penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu untuk mencapai suatu tujuan.¹¹

Menurut Hamalik motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan yang ingin diraihinya. Selanjutnya, M. Ngalim Purwanto mengemukakan bahwa motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia menjadi tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.¹² Sedangkan menurut Slavin, motivasi adalah sesuatu yang menyebabkan individu dapat melangkah, membuat individu tetap melangkah, dan menentukan kemana individu mencoba melangkah.¹³

¹¹ Fatimah Saguni, "Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self Regulation Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi SMP Negeri 1 Palu", *Istiqra Jurnal Penelitian Ilmiah*, 2, 203.

¹² M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 71.

¹³ Robert E. Slavin, *Psikologi Pendidikan Teori Dan Praktik* Terj. Marianto Samosir (Jakarta: Indeks, 2011), 99.

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam individu untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai/diraihnya.

2. Pengertian Motivasi Berprestasi

Salah satu bentuk motivasi adalah motivasi berprestasi. Henry A. Muray mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah kebutuhan menyelesaikan sesuatu yang sulit, menguasai, mengungguli, menandingi dan melampaui individu lain serta mengatasi rintangan atau hambatan dan mencapai standar yang tinggi. Gunarsa juga mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi adalah kecenderungan untuk mencapai sukses atau memperoleh apa yang menjadi tujuan akhir yang dikehendaki.

De Cecco Dan Crawford mengemukakan bahwa motivasi berprestasi sebagai suatu keinginan untuk memperoleh keberhasilan dalam tantangan dan percaya dapat menghadapi tugas-tugas sulit.¹⁴ McClelland mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai motivasi yang mendorong seseorang untuk mencapai keberhasilan dan bersaing untuk lebih unggul. Teori motivasi berprestasi oleh McClend didasarkan pada hasil studi tentang persoalan yang berkaitan dengan keberhasilan seseorang.

Dari uraian mengenai motivasi berprestasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa, motivasi berprestasi merupakan suatu istilah yakni

¹⁴ Nur Hidayah Dan Adi Atmoko, *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan* (Malang: Gunug Samudera, 2014), 58.

merupakan suatu kebutuhan dasar manusia untuk berprestasi yang menunjuk pada kekuatan dorongan yang akan menghasilkan kegigihan perilaku serta menunjukkan usaha yang lebih besar dan ulet yang diarahkan untuk mencapai tujuan dan berusaha mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan.

3. Karakteristik Motivasi Berprestasi

Menurut pendapat dari McClelland pada teori motivasi berprestasi dalam Nur Hidayah bahwa karakteristik individu yang memiliki motivasi berprestasi adalah:¹⁵

- a. Menyukai tugas yang memiliki tingkat kesulitasn moderat, dapat menengahi persoalan-persoalan yang sulit. Hasil yang dicapai dari tugas tersebut akan memberikan umpan balik tentang seberapa jauh usaha yang telah dilakukan daripada memilih tugas yang sangat sulit atau sangat mudah yang tidak bisa memberikan umpan balik terhadap kemampuan yang dimiliki atau keefektifan usahanya.
- b. Mengambil tanggungjawab pribadi terhadap kinerjanya, karena hanya dalam kondisi seperti itu individu bisamerasakan kepuasanintrinsik. Melakukan sesuatu aktivitas dengan baik adalah insentif alami untuk motivasi berprestasi.
- c. Mencari umpan balik terhadap kinerja yang dilakukan. Individu memilih bekerja dalam situasi dimana ia mendapatkan umpan balik tentang seberapa baik kinerja yang dilakukan.

¹⁵ Ibid., 59.

- d. Memiliki daya inovasi yang tinggi dalam penyelesaian tugas. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih gelisah dan menghindari rutinitas. Mereka lebih cenderung mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu aktivitas.

Sedangkan menurut pendapat Schunk, Pintrich & Meece mengemukakan bahwa karakteristik dari motivasi berprestasi, khususnya dalam ranah akademik, meliputi:¹⁶

- a. *Choice* atau memilih terlibat dalam tugas akademik atau pendidikan daripada tugas-tugas non akademik atau tidak belajar. Padahal individu tersebut mempunyai kesempatan yang sama dalam melakukan kedua hal tersebut. Misalnya, memilih mengerjakan PR daripada bermain game online, *stalking* instagram atau media sosial lainnya ataupun melakukan aktivitas-aktivitas lain yang berhubungan dengan hal non akademik.
- b. *Persistence* atau persisten (ulet) dalam tugas prestasi. Seseorang bisa dikatakan mempunyai persistensi yang tinggi jika dia dihadapkan dengan rintangan seperti kebosanan, kelelahan ataupun kesulitan maka ia merasa tertantang untuk dapat mengerjakan dan tidak mudah putus asa.
- c. *Effort* atau mengerahkan usaha baik berupa usaha secara kognitif maupun usaha secara fisik. Perilaku yang mencerminkan usaha ini

¹⁶ Ibid., 58.

misalnya berupa bertanya di dalam kelas, mendiskusikan materi yang berhubungan dengan pelajaran melalui teman sekelas atau teman lain di dalam maupun luar jam sekolah, belajar dengan sungguh-sungguh materi yang sedang dipelajari, mempersiapkan ujian dengan baik, mempunyai rencana kegiatan belajar dan sebagainya.

B. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

1. Pengertian *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Secara etimologi *self efficacy* terdiri dari dua kata, yaitu *self* sebagai unsur struktur diri, pribadi atau kepribadian dan *efficacy* yang artinya penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan tepat atau salah, baik atau buruk, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuatu. Efikasi diri adalah persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan dan juga mampu untuk melakukannya¹⁷

Menurut Bandura, tokoh yang mendefinisikan efikasi diri mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang atau diri sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu. Sementara itu, Baron dan Byrne mendefinisikan bahwa efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau potensi dirinya untuk melakukan

¹⁷ Kusnul Ika Sandra, "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi", *Persona*, 3 (September: 2013), 219.

suatu tugas mencapai tujuan dan mengatasi hambatan atau rintangan yang ada.

Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, menghadapi masalah dan kegigihan dalam berusaha. Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka merasa dirinya mampu melakukan sesuatu untuk mengubah sesuatu di sekitarnya atau bisa dikatakan mempunyai kegigihan yang tinggi dalam melakukan suatu hal sedangkan seorang dengan efikasi rendah, cenderung mudah menyerah, menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu.

Sejalan dengan hal itu, Judge menganggap bahwa efikasi diri ini adalah indikator positif dari *core self-evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek yang paling berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari seperti, mempengaruhi tindakan individu untuk mencapai tujuan, termasuk tantangan yang dihadapi.¹⁸

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu tersebut guna memperoleh tujuan yang hendak dicapai dan dapat mengatasi hambatan dan rintangan yang ada.

¹⁸ M. Nur Ghufon Dan Rini Risniawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar-Ruz Media, 2010), 74-76.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura yang dikemukakan Nur Ghufron, *self efficacy* pada setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut:¹⁹

a. Tingkat kesulitan tugas (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkatan kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang. Mulai dari tuntutan yang sederhana, sedang, sampai tugas yang begitu sulit. Dimensi ini memiliki penerapan terhadap pemilihan perilaku yang akan dilakukan atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku atau perbuatan yang ia merasa tidak mampu melakukannya.

b. Tingkat Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi cenderung tidak mudah menyerah, gigih atau ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan seseorang dengan *self efficacy* rendah. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

¹⁹Ibid., 80-81.

c. Luas bidang tugas (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku (*strength*) yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *self efficacy* adalah dimensi tingkat kesulitan tugas (level), dimensi tingkat kekuatan (strength), dan dimensi luas bidang tugas (generality).

3. Faktor-Faktor *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Menurut Bandura yang dikutip dalam Alwisol, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:²⁰

a. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experiences*)

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan *self efficacy* seseorang, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi diri.

b. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experiences*)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individunya dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang

²⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 288-289.

sama. Tentu hal ini akan berpengaruh terhadap tingkat efisiensi dirinya.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Kemampuan seseorang dalam mempengaruhi individu dengan cara menyampaikan informasi yang disampaikan secara verbal oleh biasanya sangat berpengaruh terhadap keyakinan seseorang dalam melakukan tugas atau tindakannya.

d. Keadaan fisiologis dan emosional (*physiological and emotional states*)

Jika seseorang memiliki efisiensi diri yang tinggi biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres, kecemasan dan ketakutan. Sebaliknya efisiensi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres, kecemasan dan ketakutan yang tinggi pula. Hal ini karena tingkat efisiensi diri seseorang mempengaruhi tingkat emosi dirinya sendiri.

C. Prokrastinasi akademik

1. Pengertian prokrastinasi akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* yang berarti maju dan *Crastinus* yang berarti besok. Berarti dapat dikatakan prokrastinasi sesuai asal kata yakni lebih suka melakukan tugasnya besok atau menunda untuk dikerjakan pada lain waktu. Ada pengertian lain yang menjelaskan bahwa prokrastinasi berarti menunda-nunda mengerjakan

tugas sampai waktu yang akan datang.²¹ Sedangkan yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas yang berhubungan dengan akademik pada waktu yang telah ditetapkan dan hal itu dilakukan secara sadar oleh individu tersebut.

22

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang kali secara sengaja dan sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi yang melakukannya. Sementara itu, Millgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik meliputi, suatu penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas, dan berakibat seperti keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan, menghasilkan keadaan emosional seperti cemas, bersalah, marah, panik dan sebagainya.

Menurut Ferrari yang dikutip oleh Nur Ghufon mengatakan bahwa, bentuk-bentuk prokrastinasi ada dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan yaitu, a) Prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, b) Prokrastinasi disfungsional, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk disfungsional berdasarkan alasan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance*

²¹M. Nur Ghufon Dan Rini Risniawati, *Teori-Teori Psikologi*, 150.

²²Junierissa Marpaun, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Motivasi Intrinsik Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau Kepulauan Batam", *Dimensi*, 1 (Januari: 2017), 12.

procrastination. Pada *decisional procrastination* terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik sehingga pada akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. Sedangkan pada *avoidance procrastination*, dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dan menjauhkan diri dari tugas menantang.²³

Prokrastinasi akademik merupakan sikap yang menyimpang dan hal itu apabila dilakukan oleh mahasiswa secara terus menerus akan menimbulkan dampak negatif. Walaupun demikian, prokrastinasi ini juga mempunyai dampak positif meskipun angka kemungkinan sangat kecil jika dibandingkan dengan dampak negatif yang ditimbulkan. Dampak positifnya seperti jika seseorang melakukan prokrastinasi dilandasi untuk mendapatkan sumber/referensi yang banyak dan benar. Sedangkan, dampak negatif yang ditimbulkan antara lain dampak terhadap pembelajaran yang terhambat, prestasi yang menurun, *self-efficacy* yang rendah, perilaku kurang baik atau menyimpang, dan kualitas hidup yang tidak baik jika dilakukan secara terus-menerus. Prokrastinasi dapat menghasilkan suatu ketidaknyamanan internal selama beberapa waktu. Ketidaknyamanan ini dapat ditunjukkan dengan adanya kecemasan, gangguan, penyesalan, rasa putus asa dan merasa bersalah.

²³ M. Nur Ghufro dan Rini Risniawati, *Teori-Teori Psikologi*, 154.

Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat membuat mahasiswa lupa mengerjakan atau terlambat dalam mengumpulkan tugas, mengesampingkan belajar karena ada hal lain yang lebih menarik untuk dikerjakan, serta akan berdampak memiliki kinerja yang buruk pada kegiatan yang ditugaskan selama perkuliahan. Prokrastinasi akademik juga dapat menyebabkan mahasiswa mendapatkan nilai yang kurang baik dan akan berakibat fatal yakni semakin lama menempuh studi di perguruan tinggi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah keterlambatan atau penundaan dalam memulai menyelesaikan suatu aktivitas atau tugas sehingga akan berdampak yang kurang baik bagi yang melakukannya.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk. sebagaimana di kutip oleh Ghufron dan Rini Risnawati mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat digolongkan menjadi indikator yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ciri-ciri nya adalah:²⁴

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang dapat dikatakan prokrastinator atau orang yang melakukan penundaan dalam tugas, sebenarnya mengetahui bahwa tugas yang diberikan harus segera dikejakan, namun ia memilih untuk menunda dalam memulai atau dalam penyelesaiannya ditunda-tunda.

²⁴ Ibid., 158-159.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator sangat suka mengulur-ngulur waktu dalam mengerjakan tugas, sehingga ia sering terlambat dalam mengerjakannya. Bahkan, kadang-kadang ia tidak berhasil menyelesaikan tugas secara memadai. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas ini menjadi ciri utama seseorang melakukan prokrastinasi.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Kadang seseorang mempunyai rencana dan juga kinerja atau waktu untuk mengerjakan sesuatu. Namun, seseorang prokrastinator ini sering mengalami keterlambatan memenuhi *deadline* yang telah ditentukan baik itu direncanakan sendiri atau pun telah ditentukan orang lain.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seperti yang telah diketahui sebelumnya, bahwa tugas atau tanggungan harus segera dikerjakan agar tidak menjadi beban pikiran. Dan dalam jangka mengerjakan tersebut, tentu menjumpai hal-hal atau aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti nonton, jalan, main game, *chattingan*, bermain sosial media dan lain-lain. Seorang prokrastinator ini lebih cenderung menyukai melakukan aktivitas menyenangkan tersebut dari pada mengerjakan tugas yang telah diberikan sehingga ia menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dikerjakan.

3. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dan McCown seperti yang dikemukakan oleh Meirina bahwa, faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:²⁵

a. Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, yakni sebagai berikut:

1) Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memicu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang baik atau sakit maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu atau seseorang tersebut tidak sanggup untuk melakukan suatu pekerjaan. Sehingga ia mempunyai alasan untuk menunda-nunda tugas atau pekerjaannya.

2) Kondisi psikologis

²⁵ Meirina Dian Mayasari, "Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya", *Insan*, 2 (Agustus, 2010), 98.

Kondisi psikologis ini termasuk pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya terkait dalam bidang sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Selain itu, motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, *self efficacy*, *self conscious*, *self control* dan *self critical*, kesadaran diri, kepercayaan diri, dan kontrol diri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal atau faktor luar yang dapat mempengaruhi timbulnya prokrastinasi antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrary dan McCown menemukan bahwa tingkat pengasuhan orang tua menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi pada anak. Seperti yang diketahui bahwa pengasuhan anak yang demokrasi adalah pengasuhan anak yang ideal sehingga tidak membuat anak merasa tertekan dan akan senang melakukan suatu pekerjaan dan mereka cenderung dapat mengemukakan pendapat, terus mencoba, pantang menyerah dan tidak takut melakukan kesalahan terutama dalam mengerjakan setiap pekerjaan atau tugasnya.

2) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang tinggi pengawasan. pada lingkungan yang rendah pengawasan, yang terjadi adalah seseorang akan merasa malas dan mempunyai gairah hidup atau semangat hidup. Tidak ada tujuan yang akan dicapai, sehingga ia akan merasa biasa-biasa saja dalam melakukan suatu aktivitas.

Dari penjelasan diatas, dapat dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yakni faktor internal antara lain kondisi tubuh dan kondisi psikologis sedangkan faktor eksternal pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan