

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Efficacy*

1. Pengertian *self efficacy*

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*Self Efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.¹

Menurut Bandura, sebagaimana dikutip oleh M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S:

Self efficacy pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.²

Self efficacy menurut Santrock, sebagaimana dikutip oleh Bethari Noor Julianda:

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengetahui batas kemampuannya. *Self efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai

¹Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 156.

²M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta : Ar Ruzz Media, 2013), 75.

tantangan untuk menjadi lebih baik daripada bersikap menghindar.³

Menurut Sitti Fitriana *self efficacy* adalah keyakinan atas kemampuan diri. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk mengkoordinir kemampuan dirinya sendiri yang dimanifestasikan dengan serangkaian tindakan dalam memenuhi tuntutan-tuntutan dalam hidupnya.⁴

Self efficacy secara umum berhubungan dengan harga diri atau *self esteem* karena keduanya merupakan aspek dari penilaian diri yang berkaitan dengan kesuksesan atau kegagalan seseorang sebagai seorang manusia. Meskipun demikian, keduanya juga memiliki perbedaan, yaitu bahwa *self efficacy* tidak mempunyai komponen penghargaan diri seperti *self esteem*. Harga diri (*self esteem*) mungkin suatu sifat yang menyamaratakan; *self efficacy* selalu situasi khusus dan hal ini mendahului aksi dengan segera. Sebagai contoh, seseorang bisa memiliki *self efficacy* secara umum yang tinggi, dia mungkin menganggap dirinya sanggup dalam banyak situasi namun, memiliki harga diri yang rendah karena dia percaya bahwa dia tidak memiliki nilai pokok pada hal yang ia kuasai.⁵

Self efficacy bersifat spesifik dalam tugas dan situasi yang dihadapi. Seseorang dapat memiliki keyakinan yang tinggi pada suatu

³Bethari Noor Julianda, "Prokrastinasi dan *Self Efficacy* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya", *Jurnal Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 01 N0. 01 (2012),4.

⁴Sitti Fitriana, et. al., "Pengaruh Efikasi Diri, Aktivitas, Kemandirian Belajar dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar", 90.

⁵ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi.*, 74-75.

tugas atau situasi tertentu, namun pada situasi dan tugas yang lain tidak. *Self efficacy* juga bersifat kontekstual, artinya tergantung pada konteks yang dihadapi. Umumnya *self efficacy* akan memprediksi dengan baik suatu tampilan yang berkaitan erat dengan keyakinan tersebut.⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa besar pun besarnya. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu lainnya.

2. Aspek-aspek *self efficacy*

Menurut Bandura, *self efficacy* pada tiap diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut:⁷

a. Tingkatkesulitan tugas(*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkatan kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tuntutan yang sederhana, moderat, sampai yang membutuhkan performansi maksimal(sulit).Dimensi ini

⁶ Hadi Warsito, ‘‘Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya)’’, *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 09 No. 01 (April, 2009), 32.

⁷M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi.*, 80-81.

memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Tingkat kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuannya yang dimiliki. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu 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.

c. Luas bidang tugas (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. *Self efficacy* individu mungkin hanya terbatas pada bidang tertentu, sementara individu yang lain bisa meliputi beberapa bidang sekaligus.⁸

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

⁸ Subhan Ajrin Sudirman, ‘Efikasi Diri, Optimisme dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang yang Sedang Menyusun Skripsi’, *Tajdid*, Vol. 18 No. 02 (November, 2015), 175.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Menurut Bandura ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:⁹

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)

Individu yang sebelumnya pernah mencapai pengalaman sukses dalam suatu tugas akan memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya, sehingga akan meningkatkan keyakinannya saat menghadapi tugas berikutnya. Sebaliknya, individu yang sebelumnya gagal akan merasa tidak mampu sehingga menurunkan keyakinannya saat menghadapi tugas berikutnya.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi diri tersebut didapat melalui *social models* yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan modeling. Namun, efikasi diri yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.¹⁰

⁹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 288-289.

¹⁰ Vivik Shofiah dan Raudatussalamah, 'Self Efficacy dan Self Regulation Sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter', *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol. 17 No. 02 (Juli-Desember, 2014), 222.

c. Persuasi sosial

Saran, nasihat, bimbingan yang positif dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan tentang keterampilan dan kemampuan seseorang. Ada dua kondisi yang memengaruhi persuasi, yaitu: adanya kepercayaan terhadap orang yang memberi saran; dan tindakan yang disarankan untuk dicoba harus realistis bagi yang diberi saran.

d. Kondisi psikologis dan emosional

Seseorang yang memiliki rasa takut, kecemasan, dan stres akan gagal menyelesaikan tugas. Kegagalan tersebut akan membuat individu merasa tidak mampu dan tidak yakin untuk menghadapi tugas selanjutnya. Individu akan lebih berhasil bila tidak mengalami pengalaman yang menekanyang dapat menurunkan keyakinannya.¹¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan *self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial serta kondisi psikologis dan emosional.

4. Karakteristik *self efficacy*

Karakteristik *self efficacy* digambarkan Bandura dalam Kennia pada tabel berikut:¹²

¹¹Sudirman, "Efikasi Diri, Optimisme dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa", 176.

¹²Kennia Mutiara, "Peranan *Self Efficacy* terhadap Motivasi Kerja Pada Wanita Karier Pada Salah Satu Cabang Perusahaan X", *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Gunadarma, 2008), 4.

Tabel 1
Karakteristik *Self Efficacy*

No	<i>Self efficacy tinggi</i>	<i>Self efficacy rendah</i>
1	Menetapkan tujuan cita-cita atau tujuan yang tinggi	Menetapkan tujuan cita-cita atau tujuan yang rendah
2	Lebih komitmen	Kurang komitmen
3	Mengerahkan banyak usaha	Mengerahkan sedikit usaha
4	Lebih ulet	Menyerah pada sedikit tantangan
5	Membayangkan skenario keberhasilan	Membayangkan skenario kegagalan
6	Optimis	Pesimis
7	Menerima tugas-tugas sulit	Menghindari tugas-tugas sulit
8	Bersedia mencoba hal-hal baru	Kurang berani mencoba hal-hal baru
9	Berusaha mengembangkan diri	Cenderung membatasi diri
10	Memandang kemampuan sebagai keahlian	Memandang kemampuan sebagai kapasitas yang tidak dapat diubah
11	Mengatribusi kegagalan karena kurangnya usaha atau ketrampilan	Mengatribusi kegagalan karena kurangnya kemampuan
12	Meningkatkan peningkatan diri dan penyelesaian	Menekankan perbedaan dengan orang lain
13	Tidak mundur dalam menghadapi tugas-tugas sulit	Gentar dalam menghadapi tugas-tugas sulit
14	Merasa mampu untuk dapat menghadapi persoalan lebih sukses dari orang lain	Merasa tidak dapat dan tidak mampu mengatasi persoalan sukses orang lain
15	Bertahan dalam kegigihan	Bertahan dalam defisiensi
16	Tidak mudah mengalami gangguan emosional	Lebih mudah stres, cemas dan despresi
17	Memiliki sistem syaraf otonom yang lebih sehat	Memiliki kerusakan pada respon sistem syaraf otonom seperti rusaknya fungsi kekebalan

B. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *self regulated learning*

Self regulated learning dikemukakan pertama kali oleh Bandura dalam latar teori belajar sosial. Ia mendefinisikan *self regulated learning* sebagai "suatu keadaan dimana individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri".¹³

Meski konsep awal *self regulated learning* dikemukakan Bandura, namun Zimmerman merupakan ilmuwan pertama yang membangun konsep tersebut dalam bidang psikologi pendidikan. *Self regulated learning* menurut Zimmerman, sebagaimana yang dikutip oleh Abd Mukhid:

Kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku di dalam proses belajar. Secara metakognisi, *self-regulated learner* merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan-tingkatan yang berbeda dari apa yang mereka pelajari. Secara motivasi, mereka merasa diri mereka sendiri kompeten, dan mandiri. Secara perilaku, mereka memilih, menyusun, dan membuat lingkungan mereka untuk belajar yang optimal.¹⁴

Sementara *self regulated learning* menurut Pintrich, sebagaimana yang dikutip oleh Hudharto Hariseno:

Sebagai proses yang aktif (dilakukan terus menerus) dan konstruktif (selalu diperbaiki dan dikembangkan) dimana

¹³Afi Amalia Putri, "Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 4.

¹⁴Mukhid, "Strategi *Self Regulated Learning*", 223.

pembelajar menentukan tujuan pembelajarannya dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku, dijaga dan dipertahankan oleh tujuan fitur kontekstual dari lingkungan.¹⁵

Self regulated learning sangat dipentingkan banyak orang dewasa ini. Kompleksnya permasalahan mulai dari yang sederhana sampai yang kompleks seperti bergonta-gantinya pekerjaan (karena banyaknya ketidaksesuaian), kegagalan siswa dalam meraih prestasi belajar yang gemilang, mahasiswa yang merasa frustrasi dengan tugas-tugas kuliahnya, menuntut pembelajaran baru yang harus diprakarsai dan diarahkan sendiri.¹⁶

Demikian juga dalam pembelajaran dewasa ini, bahwa pembelajaran salah satunya bertujuan untuk membebaskan mahasiswa dari kebutuhan mereka terhadap dosen, sehingga para mahasiswa dapat terus belajar secara mandiri sepanjang hidupnya dan untuk terus belajar secara mandiri maka mahasiswa harus menjadi seorang pembelajar berdasar regulasi diri (*self regulated learner*).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka *self regulated learning* diartikan sebagai usaha aktif yang dilakukan seseorang agar tercapai apa yang menjadi tujuannya dengan cara mengatur diri sendiri dalam proses belajar, mulai dari merencanakan, memantau,

¹⁵Hudharto Hariseno, "Hubungan antara *Self Regulated Learning*, Tipe Kepribadian Artistik Menurut Holland dan Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Seni Musik", *Skripsi*, (Depok: Universitas Indonesia, 2012), 10.

¹⁶Eva Latipah, "Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis", *Jurnal Psikologi*, Vol. 37 No. 01 (Juni, 2010), 122.

mengontrol dan mengevaluasi dirinya sendiri secara sistematis serta menggunakan strategi kognitif, motivasional dan perilaku.

2. Aspek-aspek *self regulated learning*

Menurut Zimmerman *self regulated learning* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.¹⁷

a. Metakognitif

Menurut Matlin metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif. Metakognitif merupakan suatu proses penting karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognisinya ke depan. Zimmerman & Pons menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Motivasi

¹⁷Putri, ‘‘Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Kemampuan Pemecahan Masalah’’, 4.

merupakan inti dari pengelolaan diri dalam belajar, dimana melalui motivasi individu mau mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan belajar yang dia lakukan.¹⁸

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya. Zimmerman dan Pons mengatakan bahwa individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik yang seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian tujuan atas aktivitas yang dilakukan.¹⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam *self regulated learning* terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

¹⁸Rizanti, ‘‘Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menghafal Alquran’’, 3.

¹⁹Ismawanto, ‘‘Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau’’, *Skripsi*, (Riau: Universitas Islam Riau, 2011), 28.

3. Strategi *self regulated learning*

Zimmerman mengidentifikasi beberapa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang *self regulated learner* yaitu:²⁰

a. Evaluasi diri (*self evaluation*);

Adalah inisiatif diri pelajar dalam mengevaluasi kemajuan pekerjaan mereka. Evaluasi kemajuan pekerjaan maksudnya adalah peninjauan kembali atas usaha, atau hasil usaha yang dilakukan dalam mengerjakan suatu tugas akademik.

b. Pengorganisasian (*organizing*) dan pentransformasian (*transforming*);

Mahasiswa berinisiatif untuk menyusun kembali materi-materi intruksional untuk memperbaiki atau mengoptimalkan proses pembelajaran.

c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*);

Merupakan inisiatif dari diri mahasiswa dalam menentukan tujuan atau sub tujuan pembelajaran dan perencanaan peruntunan, waktu dan aktivitas penyelesaian tujuan.

d. Mencari informasi (*seeking information*);

Merupakan inisiatif dari diri mahasiswa dalam mencari informasi yang membantu atau berguna dari sumber informasi non-sosial ketika sedang mengerjakan tugas.

²⁰Latipah, ‘‘Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar’’, 116.

- e. Membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*);

Inisiatif diri mahasiswa dalam berusaha untuk merekam atau memiliki catatan atas suatu peristiwa atau hasil pembelajaran adalah hal yang penting untuk sukses dalam belajar.

- f. Mengatur lingkungan (*environmental structuring*);

Usaha atau inisiatif diri untuk menyeleksi atau menyusun tempat belajar agar membuat pembelajaran menjadi lebih mudah.

- g. Konsekuensi diri (*self consequences*);

Mahasiswa mengatur atau membayangkan hadiah atau hukuman atas suatu kesuksesan atau kegagalan.

- h. Mengulang-ulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*)

Inisiatif dari mahasiswa dalam berusaha mengingat materi, dengan cara berlatif atau mengulang materi, baik secara kelihatan maupun tidak kelihatan.

- i. Mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya.

Inisiatif diri mahasiswa dalam berusaha untuk mendapatkan bantuan dari teman, guru atau dosen, dan orang yang lebih dewasa.

- j. Mereview catatan dan buku teks (*review records*).

Inisiatif dari mahasiswa dalam berusaha untuk membaca ulang soal ujian, catatan, atau buku teks, untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian yang akan dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang *self regulated learner* yaitu 1) Evaluasi diri (*self evaluation*); 2) Pengorganisasian (*organizing*) dan pentransformasian (*transforming*); 3) Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*); 4) Mencari informasi (*seeking information*); 5) Membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*); 6) Mengatur lingkungan (*environmental structuring*); 7) Konsekuensi diri (*self consequences*); 8) Mengulang-ulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*); 9) Mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya; 10) Mereview catatan dan buku teks (*review records*).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*

Menurut Zimmerman dalam teori *sosial kognitif* terdapat tiga hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self regulated learning*, yakni pribadi, perilaku dan lingkungan.²¹

a. Faktor pribadi (*Person*).

Persepsi *self-regulated learning* tergantung pada masing-masing pribadi seseorang yang meliputi :

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.²²

²¹Nobelino Adicondro dan Alfi Purnamasari, ‘Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Regulated Learning* Pada Siswa Kelas VIII’, *Humanitas*, Vol. 08 No. 01 (Januari, 2011), 19.

- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.²³

b. Faktor perilaku (*Behavior*).

Ada tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self-regulated learning* yaitu :²⁴

1) Mengamati diri sendiri (*self observation*)

Yaitu berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansinya).

2) Penilaian dirinya sendiri (*self judgement*)

Yaitu merupakan tahap individu membandingkan performansinya dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan. Sehingga individu dapat melakukan evaluasi atau performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

²²Suyono dan Haryanto, *Belajar dan Pembelajaran* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 75.

²³M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi.*, 62.

²⁴Ibid., 62-63.

3) Reaksi dari dirinya sendiri (*self reaction*)

Yaitu merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

c. Faktor lingkungan (*Environment*).

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.²⁵

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi *self regulated learning* adalah pribadi, perilaku dan lingkungan. Ketiga hal tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain.

5. Karakteristik *self regulated learning*

Beberapa peneliti mengemukakan karakteristik perilaku individu yang melakukan *self regulated learning*, antara lain sebagai berikut:²⁶

- a. Menetapkan sasaran untuk memperluas pengetahuan mereka dan mempertahankan motivasi.
- b. Sadar akan emosi mereka dan mempunyai strategi untuk mengelolanya.
- c. Secara berkala memantau kemajuan mereka menuju satu sasaran.
- d. Menyempurnakan atau merevisi strategi mereka berdasarkan kemajuan yang mereka buat.
- e. Mengevaluasi rintangan-rintangan yang mungkin timbul dan melakukan adaptasi-adaptasi yang dilakukan.

²⁵M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi.*, 63.

²⁶John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 334.

Pada akhirnya, karakteristik pebelajar *self-regulated learning* adalah mereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian prokrastinasi akademik

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967.²⁷ Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “crastinus” yang berarti “besok”. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator.²⁸

Menurut Steel prokrastinasi adalah “menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk”. Sementara menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi adalah “suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak

²⁷Rumiani, “Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 03 No. 02 (2006), 38.

²⁸Hana Hanifah Fauziah, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 02 No. 02 (2015), 125.

pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan”²⁹.

Wolters juga menyatakan bahwa “prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah”³⁰.

Prokrastinasi dapat terjadi pada semua area pekerjaan, salah satunya terjadi pada area akademik. Prokrastinasi pada area akademik pada umumnya terjadi pada pelajar atau mahasiswa. Menurut Ferrari prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.³¹

Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa seperti yang dikemukakan oleh Ferrari yaitu dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.³² Selain itu Tice dan Baumeister mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan

²⁹Nela Regar Ursia, et. al, “Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* Pada Mahasiswa Skripsi”, 2-3.

³⁰Fauziah, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”, 126.

³¹Anis Latifah dan Nur Aeni, “Dinamika Psikologis Mahasiswa”, 44.

³²Aulia Syaf, “Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktifis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri”, *Tesis*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 5.

prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.³³

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

2. Teori perkembangan prokrastinasi akademik

Terdapat beberapa teori perkembangan yang menjelaskan terjadinya prokrastinasi akademik, antara lain:³⁴

a. Psikodinamik.

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami dimasa lalu, sehingga ia menunda mengerjakan

³³Nela Regar Ursia, et. al., ‘Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* Pada Mahasiswa Skripsi’, 2.

³⁴Hardiati, ‘Pengaruh *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik’, 12-15.

tugasnya, yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.

b. Behavioristik.

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas kuliahnya dengan melakukan penundaan, cenderung akan melakukan lagi perbuatannya. Sukses yang pernah ia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama di masa yang akan datang. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

c. *Cognitive behavioral*.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas. Seseorang memandang tugas tersebut

sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task*). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. Selain itu, keyakinan irrasional juga disebabkan oleh ketakutan yang berlebihan untuk gagal (*fear of failure*). Seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan paparan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa terjadinya prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dengan tiga teori perkembangan yaitu psikodinamik (prokrastinasi akademik karena trauma masa lalu terhadap tugas), behavioristik (prokrastinasi akademik karena proses pembelajaran dan mendapat *reinforcement* atas perilaku tersebut), dan *cognitive behavior* (prokrastinasi akademik karena tugas dipandang berat dan tidak menyenangkan dan takut gagal).

3. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari bentuk bentuk prokrastinasi ada dua yaitu:³⁵

- a. Prokrastinasi fungsional (*functional procrastination*), yaitu: penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

³⁵Syaf, "Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri", 5.

- b. Prokrastinasi disfungsional (*disfunctional procrastination*), yaitu: penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Lebih lanjut ia menjelaskan ada dua bentuk prokrastinasi yang berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidanceprocrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.

Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasikan tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga seseorang akhirnya menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

Pada *avoidanceprocrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi

dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Advoidanceprocrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness*.³⁶

4. Ciri-ciri prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari dkk bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri tertentu. Berikut ini adalah keterangannya:³⁷

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam menyelesaikan 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. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam

³⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi.*, 154-155.

³⁷ *Ibid.*, 158-160.

penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan. Baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan 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 ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan,

seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

5. Area prokrastinasi akademik

Menurut Solomon dan Rothblum, sebagaimana yang dikutip oleh Laily Nur Hasanah dan Ruseno Arjanggi bahwa prokrastinasi akademik sering dilakukan pada enam area akademik:³⁸

- a. Tugas mengarang; meliputi tugas untuk menulis makalah, laporan, paper dan skripsi.
- b. Belajar dalam rangka menghadapi ujian; meliputi belajar untuk mempersiapkan kuis, mid semester atau ujian semester.
- c. Membaca buku penunjang mata kuliah; meliputi mencari dan membaca buku atau referensi penunjang mata kuliah.
- d. Tugas administratif; seperti membayar SPP, mengembalikan buku perpustakaan, melakukan daftar ulang dan lain-lain.
- e. Menghindari pertemuan akademik; meliputi menghadiri kuliah, praktikum, seminar maupun pertemuan yang terkait dalam bidang akademik.
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan; menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

³⁸Laily Nur Hasanah dan Ruseno Arjanggi, "Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi*, Vol. 04 No.02 (Desember, 2011), 30.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Menurut Ghufron faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.³⁹

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

1) Kondisi fisik individu

Faktor dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Menurut Milligram dkk. *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan

³⁹Meirina Dian Mayasari, et. al., ‘‘Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya’’, *Jurnal Insan*, Vol. 12 No. 02 (2010), 98.

tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.⁴⁰

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

1) Peran pengasuhan orang tua

Peran pola asuh orang tua yang diterapkan memiliki pengaruh bagi kecenderungan seseorang melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah dapat menyebabkan kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan dengan pengawasan yang rendah merupakan lingkungan yang kondusif bagi seseorang untuk

⁴⁰Meirina Dian Mayasari, et. al., ‘‘Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik’’, 98.

melakukan prokrastinasi. Pengawasan yang rendah disini artinya tidak ada yang menegur atau memberikan hukuman jika seseorang tidak mengerjakan dan menyelesaikan tugas.⁴¹

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

C. Dasar Hubungan *Self Efficacy*, *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik

1. Hubungan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik

Proses belajar di di tingkat perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu dan proses belajarnya. Hal ini berbeda dengan saat mereka masih duduk di tingkat sekolah menengah dan dibawahnya. Mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur dan mengendalikan dirinya termasuk saat menghadapi padatnya aktivitas perkuliahan dan tugas-tugas yang sulit.

⁴¹Setyanto, ‘‘Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik’’, 24-25.

Dalam menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi *self efficacy* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Banyaknya tugas kuliah yang harus dikerjakan, mulai dari tugas yang sederhana, moderat, sampai yang membutuhkan performansi maksimal(sulit) tentunya membuat kurangnya keyakinan dalam diri mahasiswa untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas kuliah tersebut secara optimal. Dampak yang terjadi mahasiswa akan cenderung menghindari banyak tugas kuliah terutama apabila tugas tersebut kompleks dan memiliki keinginan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dengan memiliki *self efficacy* yang baik, maka mahasiswa akan berperilaku lebih giat dan tekun dalam menghadapi tugas kuliah dan tidak menyerah untuk mencapai hasil yang diinginkan, sehingga keinginan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, antara lain: penelitian oleh Seo yang menemukan bahwa efikasi diri memiliki peran penting untuk menurunkan sifat perfeksionis dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya Wolters menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi dengan efikasi diri.⁴²

Penelitian lainnya yang mendukung dilakukan Steel yang menemukan bahwa *self efficacy* memiliki peranan cukup penting

⁴²Syaf, ‘‘Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri’’, 4.

dalam dinamika kemunculan prokrastinasi. Keinginan melakukan sesuatu hal akan tinggi ketika harapan keberhasilan tinggi sehingga tingkat prokrastinasi menjadi rendah. Hal sebaliknya terjadi pada individu memiliki *self efficacy* rendah kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi.⁴³

Melihat dari teori-teori yang sudah dipaparkan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

2. Hubungan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik

Dalam menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi *self regulated learning* juga sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Banyaknya tugas kuliah yang harus dikerjakan, ditambah aktivitas lain di luar akademik tentunya membuat mahasiswa akan kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik. Dampak yang terjadi mahasiswa akan merasa malas dan memiliki keinginan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dengan penerapan strategi *self-regulated learning* yang baik, maka mahasiswa akan mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah sehingga ia dapat menjaga performanya di dalam perkuliahan dan prestasi

⁴³Julianda, "Prokrastinasi dan *Self Efficacy* Mahasiswa", 2.

akademiknya dapat tetap terjaga, sehingga keinginan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, antara lain: penelitian lain oleh Hariri yang menyatakan bahwa *self regulated learning* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik.⁴⁴Selanjutnya Fischer menyatakan bahwa masalah utama pada prokrastinasi adalah ketidakmampuan memperkirakan jumlah waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas.⁴⁵

Penelitian lainnya yang mendukung dilakukan Wolters mengenai hubungan prokrastinasi dengan *self regulated learning*, menemukan bahwa metakognitif regulasi diri adalah prediktor terkuat kedua dari perilaku prokrastinasi setelah *self efficacy*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa level terendah dari regulasi diri terkait dengan level tertinggi prokrastinasi, dan regulasi diri adalah salah satu kunci untuk memahami prokrastinasi.⁴⁶

Melihat dari teori-teori yang sudah dipaparkan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

⁴⁴Ana Nurul Ismi Tamami, ‘‘Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa MTsN 3 Pondok Pinang’’, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2011), 20.

⁴⁵Herdianti, ‘‘Pengaruh *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik’’, 3.

⁴⁶Tamami, ‘‘Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik’’, 20.

3. Hubungan *self efficacy* dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik

Kondisi belajar di perguruan tinggi yang toleran menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktunya dengan baik dan belajar dengan mandiri. Namun dengan kondisi yang toleran dapat memunculkan kecenderungan perilaku penundaan akademik atau prokrastinasi akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya mahasiswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik sehingga tugas yang diberikan oleh dosen tidak selesai tepat pada waktunya dan tidak sesuai harapan karena kecenderungan mahasiswa untuk menjerjakan atau menyelesaikan tugasnya.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut menimbulkan banyak dampak negatif, salah satunya adalah menurunnya prestasi akademik dari mahasiswa. Kenyataan tersebut pada umumnya dipicu oleh keyakinan yang kurang akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Keyakinan diri atau *self efficacy* memiliki peran besar bagi diri mahasiswa dalam keberhasilannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan memiliki *self efficacy* yang baik maka akan mempengaruhi semangat mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan rasa percaya diri untuk berprestasi sehingga keinginan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Joseph R. Ferrari, James T. Parker dan Carolyn B. Ware, dalam penelitiannya terhadap 319 mahasiswa di Perguruan Tinggi di New York menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kemungkinan seseorang melakukan prokrastinasi akademik.⁴⁷

Penelitian lain oleh Ayu Ratna Yulianti terhadap 60 siswa di SMPN 16 Surakarta yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik siswa. Selain itu variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 58,9% terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.⁴⁸

Selanjutnya penelitian oleh Laily Nur Hasanah dan Ruseno Arjanggi terhadap 250 mahasiswa Universitas Islam Sultan Tulung Agung Semarang yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 18,7% terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.⁴⁹

⁴⁷Joseph R. Ferrari, et. al., ‘‘Academic Procrastination’’, 492.

⁴⁸Ayu Ratna Yulianti, ‘‘Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta’’, *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015), 84.

⁴⁹Laily Nur Hasanah dan Ruseno Arjanggi, ‘‘*Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa’’, 41.

Selain rendahnya *self efficacy*, rendahnya *self regulated learning* juga dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. *Self regulated learning* memiliki peran besar bagi keberhasilan mahasiswa dalam proses belajarnya. Dengan penerapan strategi *self-regulated learning* yang baik maka mahasiswa akan mampu membuat rencana dan prioritas dalam melakukan aktivitas, sehingga keinginan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Caroline Senecal dan Richard Koestner dalam penelitiannya terhadap 498 mahasiswa di Perguruan Tinggi Perancis-Kanada menemukan bahwa cara siswa dalam meregulasi perilaku akademiknya berhubungan signifikan dengan perilaku prokrastinasi, dimana siswa yang memiliki alasan intrinsik dalam mengejar pendidikannya maka akan mengurangi kemungkinan ia melakukan prokrastinasi. Dari hasil penelitian tersebut variabel *self regulation* memberikan sumbangan sebesar 25% terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.⁵⁰

Penelitian lain oleh Ana Nurul Ismi Tamami terhadap 272 siswa di MTsN 3 Pondok Pinang Jakarta yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola asuh orang tua dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

⁵⁰Caroline Senecal dan Richard Koestner, "Self Regulation and Academic Procrastination", 607.

Selain itu variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 55% terhadap terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.⁵¹

Selanjutnya penelitian oleh Herdiati terhadap 248 mahasiswa psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menemukan terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning*, dukungan sosial serta jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 20,7% terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik.⁵²

Melihat dari teori-teori yang sudah dipaparkan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

⁵¹Tamami, ‘‘Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik’’, 135.

⁵²Herdiati, ‘‘Pengaruh *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik’’, 74.

