

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Istilah *self efficacy* dalam konteks ilmiah pertama kali dikenalkan oleh Bandura. Bandura merupakan tokoh yang memperkenalkan istilah *self efficacy* (efikasi diri). Bandura mendefinisikan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.¹ *Self efficacy* ini merupakan elemen penting dalam teori kognitif sosial.

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 mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.

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

Menurut John W. Santrock, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bisa menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif. Dan juga mengatakan teori *self efficacy* ini mempengaruhi tugas, usaha, ketekunan dan juga prsetasi belajar siswa.²

Menurut Bandura *self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. *Self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.³

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam mengatasi beragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai seseorang memerlukan keyakinan dan usaha agar tujuannya bisa tercapai sesuai yang diharapkan. *Self efficacy* secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan seseorang mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. *Self efficacy* juga mempengaruhi aspek kognisi dan perilaku seseorang.

² John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*, terj. Tribowo B.S (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), 298.

³ Rista Febiyanti Wibowo, " *Self Efficacy* dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (2014), 4.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura, *self efficacy* pada tiap diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek. Berikut adalah tiga aspek tersebut:⁴

a. Tingkat kesulitan tugas (*level*)

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

Aspek 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. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta : Ar Ruzz Media, 2013), 80-81.

c. Luas bidang tugas (*generality*)

Aspek 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.⁵

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

3. Karakteristik orang yang mempunyai *self efficacy* (efikasi diri)

Orang yang mempunyai *self efficacy* (efikasi diri) yang tinggi menunjukkan karakteristik antara lain:⁶

a. Orientasi pada tujuan

Perilaku seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan selalu persisten, positif dan mengarah pada keberhasilan dan berorientasi pada tujuan. Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai dan semakin mantap komitmennya terhadap tujuan.

b. Orientasi kendali internal

Kendali individu mencerminkan tingkat dimana mereka percaya bahwa perilaku mempengaruhi apa yang terjadi pada dirinya.

⁵ Subhan Ajrin Sudirman, 'Efikasi Diri, Optimisme dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang yang Sedang Menyusun Skripsi'', *Tajdid*, 18 (November, 2015), 175.

⁶ Nurhasanah, "Hubungan Efikasi Diri dan Indeks Prestasi Keberhasilan Belajar", *Lembaran Publikasi Ilmiah Plusdiklat Migas*, 3 (t.t), 16.

Individu dengan orientasi kendali internal akan mengarahkan diri mereka untuk membuat tujuan dan rencana kegiatan untuk dapat mencapai tujuan secara umum. Mereka membangun rasa keyakinan diri bahwa dirinya dapat berprestasi dengan baik dalam situasi tertentu.

c. Tingkat usaha yang dikembangkan dalam suatu situasi

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menentukan tingkat motivasinya. Seseorang yang mempunyai keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya menunjukkan usaha yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Keberhasilan biasanya memerlukan usaha yang terus menerus.

d. Jangka waktu bertahan dalam menghadapi hambatan

Semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin besar dan tekun mereka berusaha. Ketekunan yang kuat biasanya menghasilkan penyelesaian pada pekerjaan.

4. Sumber-sumber *Self Efficacy* ada 4 antara lain:⁷

a. Pengalaman Performansi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu, sebagai sumber performansi masa lalu yang menjadi pengubah *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya, prestasi yang bagus akan meningkatkan *self efficacy*, sedang kegagalan

⁷ Alwilson, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 288-289.

akan menurunkan *self efficacy*, dan keberhasilan akan memberi dampak yang berbeda-beda, tergantung pada proses pencapaiannya:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat *self efficacy* semakin tinggi
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan *self efficacy* dibanding kerja kelompok dan di bantu orang lain
- 3) Kegagalan menurunkan *self efficacy* jika orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional, dampaknya tidak buruk jika kondisinya optimal
- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki *self efficacy* yang kuat, dampaknya tidak buruk jika kegagalan itu terjadi pada orang yang *self efficacy*nya belum kuat
- 6) Orang yang terbiasa berhasil, sesekali gagal tidak akan mempengaruhi *Self efficacy*nya

b. Pengalaman Vikarius

Pengalaman ini diperoleh melalui model sosial *self efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self efficacy* akan menurun jika melihat orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal, kalau figur yang diamati berbeda dengan diri pengamat, pengaruh pengalaman vikarius tidak begitu besar. Sebaliknya ketika

mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi pengamat tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang relatif lama.

c. Persuasi Sosial

Self efficacy juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi, dan sifat realistik dari apa yang mempersuasi.

d. Keadaan Emosi

Suatu kegiatan apabila dibarengi keadaan emosi maka akan mempengaruhi *self efficacy* di kegiatan ini. Emosi yang kuat, takut, cemas, dapat mengurangi *self efficacy*. Namun peningkatan emosi yang tidak berlebihan dapat meningkatkan *self efficacy*. Perubahan tingkah laku akan terjadi kalau sumber *efficacy expectation* (persepsi diri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu) berubah. Perubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah.

5. Cara meningkatkan *Self Efficacy*

J.W Santrock menyebutkan empat cara meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki, yakni:⁸

- a. Memilih satu tujuan yang diharapkan dapat dicapai di mana tujuan yang dipilih tentu saja yang sifatnya realistis untuk dicapai
- b. Memisahkan pengalaman masa lalu dengan rencana yang sedang dilakukan. Hal ini penting untuk dilakukan agar pengaruh kegagalan masa lalu tidak tercampur dengan rencana yang sedang dilakukan
- c. Tetap berusaha mempertahankan prestasi yang baik dengan cara berusaha tetap fokus dengan keberhasilan yang telah dicapai
- d. Membuat daftar urusan situasi atau kegiatan yang diharapkan dapat diatasi atau dapat dilakukan mulai dari hal yang paling mudah sampai ke hal yang paling sulit. Hal ini penting untuk meningkatkan *self efficacy* secara bertahap dalam pengerjaan hal-hal yang sulit.

⁸ J.W Santrock, *Life Span Development (Seventh Edition)* (New York: Mc Graw Hill, 1999), 357.

B. Tinjauan Tentang Kecemasan Akademis

1. Pengertian Kecemasan Akademis

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.⁹

Menurut Freud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.¹⁰

Menurut Syamsu Yusuf dan Nurikhsan, kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu.¹¹ Ancaman didefinisikan sebagai stimulus yang dapat menyebabkan otak memicu rasa takut, tidak percaya, gelisah atau ketidak berdayaan pada umumnya.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

⁹ Gede Tresna, "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitiasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian", *Jurnal UPI*, 01 (2011), 93.

¹⁰ Anggota IKAPI, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 87.

¹¹ Syamsu Yusuf dan Juntikan Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 258.

Sedangkan pengertian kecemasan akademis menurut Valiante dan Pajares menyatakan bahwa kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakuyan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan.¹²

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademis merupakan jenis kecemasan yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Hal tersebut merupakan perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif.

2. Karakteristik Kecemasan Akademis

Ottens berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis, yakni antara lain:

- a. Pola Kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*pattern of anxietyengendering mental activity*) bahwa siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, cara terbaik untuk memotivasi

¹² A.J. Ottens, *Coping with academic axienty* (New York: The Rosen Publishing Group, 1991), 1.

diri sendiri dan bagaimana cara mengatasi kecemasan adalah berfikir yang salah, sehingga kecemasan akademik itu muncul.¹³

- b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*)

Tugas akademik seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademis membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).

- c. Distress secara fisik (*physiological distress*)

Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.

- d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*)

Barangkali siswa yang cemas secara akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu.

¹³ Auliailillah Ilmi Rahadiano dan Nino Hery Yoenanto, " Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya", *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3 (Agustus, 2014), 125.

Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Penghindaran (prokrastinasi) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performansi siswa fungsinya yang bercabang (misalnya, berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Siswa yang cemas juga berusaha keras menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cepat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

Dari yang sudah diungkapkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecemasan akademis meliputi pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distres secara fisik dan perilaku yang kurang tepat.

3. Komponen Kecemasan Akademis

Holmes membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat komponen kecemasan tersebut antara lain:¹⁴

a. Komponen Mood (psikologis)

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup dan rasa tidak aman. Individu

¹⁴ Hanny Isthtifa, "Pengaruh *Self Efficacy* dan Kecemasan Akademis terhadap *Self Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta", *Skripsi* (Jakarta: Universitas Islam Negeri Jakarta, 2011), 42-43.

tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkan untuk terkena depresi.

b. Komponen kognitif

Secara kognitif seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

c. Komponen somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi dalam dua bagian yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, kalau kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot dan sering merasa mual.

d. Komponen motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata dan sikap yang terburu-buru.

4. Jenis Kecemasan Umum

Freud membedakan tiga macam kecemasan berdasarkan sumbernya, yakni antara lain:¹⁵

- a. Kecemasan realistik (*realitic anxiety*) adalah rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar, kecemasan realistik menjadi asal mula timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.
- b. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya jika individu memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakini akan mendapat hukuman. Hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan.
- c. Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul ketika individu melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip tetapi memiliki perbedaan prinsip, yakni pada tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral, individu tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi superego, sedangkan kecemasan neurotik individu dalam keadaan distres terkaang panik, sehingga tidak dapat berfikir jelas dan energi akan menghambat penderita kecemasan neurotik untuk membedakan antara khayalan dengan kenyataan.

¹⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian.*, 26-27.

C. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holtzman untuk menggambarkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.¹⁶ Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*procrastination*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.¹⁷

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Selain itu Solomon dan Rotgblum juga menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan menunda untuk memulai menyelesaikan tugas yakni dengan melakukan aktivitas lain yang tidak

¹⁶ Noor Fitriana Annisa Putri, et.al, "Hubungan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta", *Jurnal Psikologi*, 1 (2013), 4.

¹⁷ Aprilina Ramadhani, " Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Tidak Bekerja Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda", *Jurnal Psikoborneo*, 4 (2016), 509-210.

berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat.¹⁸

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.¹⁹ Selain itu Tice dan Baumeister mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.²⁰

Menurut Tuckman prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan kecenderungan untuk menunda suatu tugas tertentu, individu memiliki kebiasaan dan kecenderungan untuk menunda menyelesaikan pengerjaan tugas.²¹

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku yang menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada enam area

¹⁸Nela Regar Ursia, et.al, "Prokratsinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya", *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*, 17 (2013), 1-2.

¹⁹Aulia Syaf, "Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri", *Tesis* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 5.

²⁰Nela Regar Ursia, et. al., "Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* Pada Mahasiswa Skripsi", 2.

²¹Iredho Fani Reza, "Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Humanitas*, 12 (t.th), 40.

akademik, yaitu tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara umum yang dilakukan secara terus menerus, baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.²²

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang seharusnya segera diselesaikan oleh mahasiswa dan dengan sadar mahasiswa melakukan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tugas akademiknya. Terutama pada tugas akhir yakni skripsi yang harus diselesaikan secepat mungkin agar tugas tersebut cepat terselesaikan.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi

Scouwenberg mengupas tentang ciri-ciri prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi kecenderungan menunda-nunda untuk memulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk

²² Latifah Yunia Anggraini dan Titik Muti'ah, "Prestasi Akademik Siswa Ditinjau dari Prokrastinasi dan Persepsi Anak pada Pola Asuh Orang tua di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta", *Jurnal Spirit*, 3 (Novemver, 2012), 3.

menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung melakukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan skripsinya secara memadai.²³

c. Kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual

Mahasiswa yang menjadi prokrastinator mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang sudah ditentukan karena mereka beranggapan bahwa waktu yang diberikan itu sangatlah kurang dalam menyelesaikan tugasnya.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi

Mahasiswa yang menjadi prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan pekerjaannya dan melakukan hal-hal lain yang

²³ Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani, " Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus", *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (Juni, 2011), 66.

lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas maupun pekerjaan yang ada. Biasanya kegiatan yang dilakukan mahasiswa yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton film atau drama, ngobrol, jalan-jalan dengan teman, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga hal tersebut menghambat penyelesaian tugasnya.²⁴

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi ada empat yakni penundaan untuk memulai atau menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas alain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya Prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari dan McCown, faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal), sebagai berikut:²⁵

²⁴ Anniez Rachmawati Musslifah, "Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa", *Jurnal Talinta Psikologi*, 3 (Agustus, 2014), 184.

²⁵ Ita Ipnu Burhani, "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Naskah Publikasi*, (2016), 6-7.

a. Faktor Internal

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

1) Kondisi fisik

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

2) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis ini termasuk pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya terkait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat dan perilaku didorong oleh sifat-sifat. *Trai* atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu. Motivasi instrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Aspek lain dalam diri individu yang

dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, efikasi diri, *self conscious*, *self control* dan *self critical*.

b. Faktor eksternal

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

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferri dan McCown menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat prokrastinasi pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

2) Kondisi lingkungan *lenient* (toleran)

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

3) Kondisi Lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir

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

Menurut Ferrari dan McCown, perilaku penunda dapat pula dipengaruhi beberapa indikator-indikator sebagai berikut:²⁶

- Kurang dapat mengatur waktu
- Percaya diri yang rendah
- Menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas
- Keras kepala, dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya mengerjakan pekerjaan
- Memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya
- Menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan
- Merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain

4. Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Salomon dan Rothblum membagi area perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:²⁷

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

²⁶Ita Ipnu Burhani, "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", 7.

²⁷ Rahmat Aziz, "Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana", *Journal of Islamic Education*, 1 (Januari-Agustus, 2015), 275.

- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan
- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan
- e. menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran
- f. penundaan kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

D. Dasar Hubungan *Self Efficacy*, Kecemasan Akademis dan Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi

1. Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi

Memasuki era teknologi dan globalisasi seperti saat ini seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global. Kualitas sumber daya manusia (SDM) memegang peranan penting dalam kondisi persaingan global yang penuh dengan tekanan

dan kompetisi. Disiplin, kreatif dan memiliki etos kerja yang tinggi merupakan indikator sumber daya manusia yang berkualitas. Mahasiswa dikatakan sebagai sumber daya manusia yang berkualitas tinggi manakala dirinya dapat menunjukkan perilaku yang mencerminkan adanya kedisiplinan, kreatifitas maupun etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugasnya.

Selain itu, proses belajar di tingkat perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri, yang tidak lain harus berbekal penguasaan ketrampilan belajar yang memadai dan motivasi untuk melakukannya sendiri. Terlebih pada mahasiswa semester akhir, tentunya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhirnya yakni skripsi.

Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa dituntut memiliki *self efficacy* yang tinggi. Banyaknya tenaga dan pikiran yang dibutuhkan saat proses pengerjaan skripsi, mulai dari bimbingan ke dosen pembimbing serta melakukan penelitian yang menyita waktu serta tenaga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut tentunya membuat kurangnya keyakinan dalam diri mahasiswa untuk mampu menyelesaikan skripsinya secara optimal. Dampak yang terjadi mahasiswa tersebut akan cenderung menghindari tugas skripsi yang kompleks serta akan berkeinginan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dengan memiliki *self efficacy* yang baik, maka mahasiswa akan berperilaku lebih giat dan tekun dalam

mengerjakan dan menyelesaikan skripsinya serta tidak akan menyerah untuk mencapai hasil yang diinginkan, sehingga keinginan melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi akan berkurang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Jimmi Putra terdapat hubungan yang tinggi antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Hubungan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik dengan arah yang negatif. Hal tersebut adalah semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.²⁸

Seperti yang dijelaskan Senecal, dkk bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mungkin memiliki keinginan untuk melakukan suatu aktivitas akademik sesuai harapannya atau waktu yang telah ditentukan, namun pada akhirnya kehilangan motivasi untuk melakukannya sehingga mahasiswa tersebut terjebak dalam perilaku menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya. *Self efficacy* memiliki dampak yang dapat menjadi motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. Jadi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya dan tidak mudah menyerah sampai mencapai target yang diinginkan. Sehingga dapat dilihat bahwa semakin tinggi maka prokrastinasi akan semakin rendah, begitu

²⁸ Jimmi Putra dan Lilim Halimah, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Agama Islam Di Universitas Islam 45 Bekasi", *Jurnal Prosiding Psikologi*, 2 (2014-2015), 442.

juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka prokrastinasi akan semakin tinggi.²⁹

Penelitian lainnya yang mendukung dilakukan Steel yang menemukan bahwa *self efficacy* memiliki peranan cukup penting 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.³⁰

Berdasarkan teori-teori yang sudah dipaparkan diatas maka peneliti berasumsi bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Hubungan Kecemasan Akademis Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi

Dalam menempuh proses belajar yang ada diperguruan Tinggi tentunya mahasiswa semester akhir dihadapkan dengan tugas yang selama ini dianggap sangat memberatkan yakni skripsi. Faktor yang muncul saat mahasiswa sedang menyelesaikan skripsi yakni kecemasan akademis. Kecemasan akademis ini sangat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, sebab jika mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi dalam dirinya maka

²⁹ Noor Fitriana Annisa Putri, et.al, "*Hubungan Self Efficacy*", 5.

³⁰Julianda, "*Prokrastinasi dan Self Efficacy Mahasiswa*", 2.

prokrastinasi akan muncul. Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan-kecemasan ini akan muncul saat menyelesaikan tugas akhir atau saat bimbingan dengan dosen.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, ternyata semakin tinggi kecemasan akademis yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi yang akan dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini didasarkan saat mahasiswa menghadap dosen pembimbing, sebagian besar merasa gemetar dan tegang. Selain itu mahasiswa juga merasakan gugup serta tangan yang berkeringat, hal tersebut disebabkan karena mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi saat berhadapan dengan dosen pembimbing. Kecemasan yang muncul itulah yang menyebabkan prokrastinasi muncul, sebab terbayang-bayang dengan tugas yang harus segera diselesaikan.

