

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Efikasi Diri Akademik

1.1 Pengertian Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri termasuk salah satu kemampuan pengaturan dalam diri dari seseorang. Bandura merupakan tokoh yang pertama kali mengemukakan konsep efikasi diri yakni menurutnya ialah sebagai perencanaan atau perkiraan serta proses pelaksanaan guna mencapai atau melakukan suatu hal.¹ Individu yang memiliki rasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya atas keberhasilan dalam menyelesaikan tugasnya cenderung menghindarinya daripada mencoba untuk dikerjakan. Atau dengan makna lain efikasi diri ialah kepercayaan diri seorang individu atas kemampuan yang dimilikinya untuk memulai menyelesaikan suatu tugas.

Bagi siswa efikasi diri yang dibutuhkan adalah efikasi diri akademik, dikarenakan dengan adanya efikasi diri akademik dalam diri siswa menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan sekolah dan performansi akademik. Menurut Bandura (1997), efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar

¹ Triyono., & Rifai, M. E. (2018). *“Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik”*. Surakarta: CV. Sindunata. Hlm. 22

untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri akademik tersebut merupakan keyakinan yang kuat dalam proses pencapaian prestasi yang optimal. Ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Sharma dan Nasa (2014) yang menyatakan bahwa efikasi diri akademik telah menerima peningkatan pengakuan sebagai prediktor performa akademik. Efikasi diri akademik dideksripsikan sebagai “kepercayaan diri seseorang pada kemampuan mereka untuk mengatur, melaksanakan, dan meregulasi performa untuk mencapai tipe performa yang ditentukan”. Hal ini berfungsi pada sekumpulan keyakinan multilevel dan multifaset yang mempengaruhi bagaimana seseorang dapat merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan berperilaku selama berbagai tugas akademik (Sharma & Nasa, 2014).²

Phan, Ngu, Shih, Lin, Shi, dan Wang (2020) melakukan studi terhadap mahasiswa di Taiwan dan juga menyuarakan mengenai pentingnya efikasi diri untuk menengahi hubungan antara pemecahan masalah pribadi, fungsi yang efektif dan upaya akademis dengan hasil yang signifikan, secara keseluruhan, memberikan kontribusi terbaik untuk pencapaian studi yang optimal.³ Selain itu, studi yang dilakukan oleh Yan, Brown, Lee, dan Qiu (2019) pada remaja Hong Kong menunjukkan bahwa sikap, norma subyektif, efikasi diri, dan

² Sharma, H. L., & Nasa, G. (2014). “*Academic self-efficacy: A reliable predictor of educational performances*”. *British Journal of Education*, 2(3), hlm. 57-64

³ Phan, H. P., Ngu, B. H., Shih, J.-H., Lin, R.-Y., Shi, S. Y., & Wang, H.-W. (2020). “*Validating ‘optimizing’ concepts: The importance of personal resolve, effective functioning, and academic striving*”. *Educational Psychology*, 40(4), 448–472

persepsi pengendalian diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap intensi untuk menilai diri, sedangkan efikasi diri dan intensi berpengaruh signifikan terhadap praktik penilaian diri.⁴

Menurut Bandura (1997), tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal atau *reward* yang diterima dari orang lain, status atau peran individu dalam lingkungannya, dan informasi mengenai kemampuan dirinya yang dapat diperoleh melalui pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan keadaan fisiologis dan emosional. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri seseorang dapat diukur dan dibedakan menjadi tiga dimensi, yaitu tingkat kesulitan (*level*), keluasan (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

Sebagaimana disampaikan oleh Ames “efikasi diri menjadi keyakinan dasar yang mampu memimpin diri seseorang guna mencapai kesuksesan atau keberhasilannya”.⁵

Kahn juga menjelaskan bahwa efikasi diri adalah sebuah persepsi diri individu terhadap kapasitas dirinya untuk mengerjakan tugasnya.⁶ Selain itu dirinya juga menerangkan bahwa efikasi diri

⁴ Yan, Z., Brown, G. T. L., Lee, J. C.-K., & Qiu, X.-L. (2019). “*Student self-assessment: Why do they do it?*” *Educational Psychology*, 40(4), 509–532

⁵ Balkis, M. (2011). “*Efikasi Akademik sebagai Mediator dan Moderator dalam Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik*”. *Jurnal Penelitian Pendidikan Eurasia*, 45, hlm. 1-16

⁶ Kahn, Z. (2011). “*Prokrastinasi Dalam Hubungannya dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa Pascasarjana Menulis Disertasi Doktor*”. Massachusetts: Smith College School for Social Work Northampton

ialah sebuah rasa yakin atas kemampuannya sendiri untuk bertindak sesuatu demi mencapai atau meraih sebuah hasil.⁷

Dari uraian penjelasan para tokoh diatas, penelitian kali ini berlandaskan teori efikasi diri akademik oleh Bandura, keyakinan tiap orang itu pasti tak sama. Bila efikasi diri akademiknya kuat maka cenderung membuat dirinya tekun atas tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang dimilikinya. Sehingga bisa disebut seseorang dengan efikasi diri akademik kurang cenderung memungkinkan menunda untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, khususnya yang menantang dan sulit. Semetara itu hal tersebut berkebalikan dengan pemilik efikasi diri akademik lebih, yang mana cenderung ingin segera menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan cepat. Sebab itulah, individu dengan tingkat intelegensi yang sama akan memungkinkan untuk mendapatkan hasil akademik yang berbeda dikarenakan tingkat atau level sebuah efikasi diri akademik yang ia miliki. Atau dengan kata lain efikasi diri akademik adalah ekspektasi atau kepercayaan berkaitan tentang penilaian diri terhadap seberapa yakin individu memahami kemampuannya sendiri mengenai wujud kontrol diri dan keberfungsian diri atas situasi yang datang dari luar dan dapat memaknainya secara positif perihal masalah akademik.

1.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri akademik yang dimiliki individu dapat dilihat dari aspek-aspek yang ada. Menurut Bandura sebagaimana yang dikutip

⁷ Ibid

oleh Ghufron dan Risnawita, efikasi diri seseorang bisa didasarkan pada 3 faktor, diantaranya yakni:⁸

a. Tingkat (*level*)

Terkait pengerjaan tugasnya, individu pasti memiliki perbedaan terkait tingkatan kesulitan atau permasalahan yang dihadapi. Seseorang dengan tingkat efikasi diri lebih atau besar akan cenderung menyelesaikan permasalahan atau tugas sesuai kadar kemampuan dirinya serta mampu menyelesaikan tiap tugasnya tersebut dengan baik.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi keluasan atau *generality* terkait kemampuan seorang individu menguasai bidangnya ataupun tugasnya. Orang dengan tingkat efikasinya yang besar umumnya sanggup memahami sejumlah bidang atau ketrampilan secara bersamaan agar dapat mengerjakan tiap tugasnya. Pun sebaliknya, orang dengan efikasinya yang kurang maka ia tidak banyak menguasai keterampilan yang diperlukannya saat mengerjakan tugasnya.

c. Kekuatan (*strength*)

Dan pada dimensi tiga ini kian lebih menjelaskan dan memahami terkait seberapa besar kuatnya keyakinan seseorang. Efikasi diri akan memperlihatkan bahwasanya sikap seseorang tersebutlah yang nantinya memberikan hasil atas usahanya tersebut. Dengan demikian hal tersebut menjadi tolok ukur baginya guna senantiasa

⁸ Ghufron, M. N., & Risnawita R. S. (2016). "*Teori-teori Psikologi*". Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

meyakini dirinya kalau mampu disertai kerja keras, meskipun di saat ia menjumpai masalah apapun.

Pendapat dari Bandura inilah yang menjadi acuan dalam menentukan aspek-aspek efikasi diri akademik, yaitu tingkat (*level*), keluasan (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

1.3 Sumber-Sumber Efikasi Diri Akademik

Sumber-sumber efikasi diri akademik seseorang juga dapat dilihat pada sumber efikasi diri menurut Bandura yaitu sebagai berikut:⁹

a. Pengalaman akan kesuksesan

Seseungguhnya besar dan kurangnya tingkatan efikasi diri tiap orang tergantung atas baik dan buruknya pengalaman yang telah dilewatinya. Seperti misalnya jika seorang tersebut kebanyakan mengalami keberhasilan atau sukses pada tiap masalahnya maka cenderung akan memiliki kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya sendiri sehingga otomatis dengan kata lain efikasi dirinya besar. Akan tetapi hal sebaliknya akan terjadi jika orang tersebut kebanyakan mengalami kegagalan.

b. Pengalaman individu lain

Terkadang keyakinan seseorang bisa dipengaruhi naik turunnya oleh pengalaman orang lain jika orang tersebut belum mampu memahami secara benar terkait kemampuan yang dimiliki orang lain maupun terkait kemampuan dirinya sendiri.

⁹ Rustika. (2012). “*Tinjauan Teori Albert Bandura*”. Jurnal Efikasi Diri. Universitas Gadjah Mada. Volume. 20. No .1-2

c. Persuasi verbal

Ajakan atau motivasi lisan terkadang juga dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang. Namun tak setiap hari hal ini bisa digunakan karena tentunya setiap hari masalah akan bebrbeda dan jikalau terdapat sebuah kejadian yang membuat dirinya trauma maka juga akan sulit mengembalikan kepercayaan dirinya tersebut.

d. Keadaan fisiologis

Keadaan fisiologis sebagian besar mempengaruhi keyakinan individu atas kemampuannya terhadap sesuatu. Kebanyakan seorang individu akan menyesuaikan untuk mengerjakan sesuatu yang diperkirakan menurut mereka sesuai terhadap tingkat fisiologis maupun emosi mereka.

1.4 Faktor-faktor Pempengaruh Perkembangan Efikasi Diri Akademik

Mengenai faktor-faktor pengaruh perkembangan efikasi diri akademik, disebutkan oleh Bandura bahwa “efikasi diri dapat dipengaruhi oleh enam faktor, salah satunya yaitu faktor budaya yang melalui *values* atau nilai, *beliefs* atau kepercayaan, dan *self regulatory process* atau proses pengaturan diri yang mana memiliki fungsi sebagai sumber-sumber dalam penilaian efikasi diri dan juga sebagai sebuah konsekuensi dari keyakinan terhadap efikasi diri”.¹⁰

¹⁰ Efendi, Rohmad. (2013). “*Self Efficacy: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa*”. Jurnal Psikologi Sosial dan Industri. Universitas Negeri Semarang

Sedangkan menurut Pudjiastuti “perkembangan efikasi diri pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut.”¹¹

a. Faktor Orientasi Kendali Diri

Jika seorang individu sudah memiliki orientasi kendali diri maka dapat menjadikannya untuk senantiasa berusaha mencapai hal yang ingin dilakukan atau diinginkannya. Faktor ini termasuk penting karena termasuk pembentuk daripada afikasi diri. Jika seseorang mampu mengorientasikan sesuatu yang akan dilakukannya maka otomatis juga akan membantu munculnya keyakinan atas kemampuannya untuk melaksanakan hal tersebut dan utamanya yang bersifat positif.

b. Faktor situasional efikasi diri bergantung pada faktor-faktor kontekstual dan situasional.

Efikasi diri dapat dikatakan bervariasi karena pada beberapa situasi pasti akan membutuhkan sebuah keterampilan yang lebih dan mungkin dapat beresiko besar terhadap kondisi lainnya.

c. Status atau perasaan individu dalam lingkungannya mempengaruhi efikasi diri.

Seseorang dengan status atau pengakuan yang lebih pada lingkungannya cenderung memiliki tingkat afikasi atau kepercayaan diri atas kemampuan yang dimiliki yang besar.

¹¹ Pudjiastuti. (2012). “*Hubungan Self Efficacy dengan Perilaku Mencontek Mahasiswa Psikologi*”. Jurnal Fakultas Psikologi Unisba. Volume XXVIII, No. 1.

Dikarenakan individu lain disekitarnya telah mengakuinya untuk memiliki status atau pengaruh lebih dibanding mereka.

- d. Faktor intensif eksternal atau *reward* yang diterima individu dari orang lain mampu mempengaruhi *self efficacy*.

Kebanyakan di dunia pendidikan atau pekerjaan terdapat sebuah penghargaan atas sebuah pencapaian seperti rangking, bonus uang, binus cuti, kenaikan jabatan dan lain sebagainya sebagai bentuk apresiasi terhadap dirinya karena telah menjalankan fungsi atas dirinya secara baik. Sehingga dengan adanya hal tersebut dapat menjadikan seseorang senantiasa memiliki keyakinan atau afikasi diri yang besar untuk menjalankan fungsi atas dirinya tersebut.

Menurut uraian di atas maka bisa disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memberi pengaruh pada perkembangan efikasi diri individu, yaitu nilai, kepercayaan dan proses pengaturan diri, kegagalan serta keuksesan yang dialami, dan juga pesan atau motivasi orang lain. Faktor-faktor tersebutlah yang berperan sangat penting didalam perkembangan efikasi diri pada individu.

2. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik

1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *proscratinare*, dimana kata “*pro*” yang berarti maju, ke depan, bergerak maju, dan “*crastius*” yang berarti esok atau menjadi hari esok. Sehingga prokrastinasi berarti “kegiatan menunda hingga hari esok atau memang lebih menyukai untuk melakukan pekerjaannya

dihari esok”. Dan prokrastinator adalah sebutan sebagai orang yang melakukan perilaku prokrastinasi.

Dalam prokrastinasi akademik, Ferrari menyebutkan, “individu yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik cenderung untuk menghindari dari informasi diagnostik mengenai kemampuannya.”¹² Dikarenakan individu tersebut tak ingin dianggap bahwa keterampilan atas pekerjaannya dinilai minim atau kurang, maka perilaku prokrastinasi tersebut akan ia lakukan. Individu ini cenderung terlebih dahulu meyakini bahwa dirinya tidak mampu dan akan gagal jika melakukan suatu hal padahal sesungguhnya ketidak-sungguhan dari dirinya lah yang membuat dirinya gagal atau tak mampu yakni berupa menunda pekerjaan atau tugas itu.

Prokrastinasi juga merupakan suatu kebiasaan menunda sesuatu yang mana itu tahapan atau bagian dari langkah meraih tujuan.¹³ Menunda ini acap kali menjadikan dirinya mengalami kegagalan atas seustau yang dikerjakannya. Prokrastinasi berkaitan terhadap ketakutan akan kegagalan, sulit memutuskan sesuatu, seringkali ketergantungan pada orang lain, tidak ingin dikontrol sesuai aturan, dan cenderung tidak menyukai pekerjaan atau tugasnya. Menurut Ferrari dkk., yang dikutip oleh Triyono dan Rifai, bahwa terdapat beberapa batasan dalam mengartikan prokrastinasi, yakni:¹⁴

¹² Yeli, R. (2021). “*Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh*”. Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

¹³ Ozer, B.U., & Ferrari, J.R. (2011). “*Gender Orientation and Academic Procrastination: Exploring Turkish High School Student*”. *Individual Differences Research*, 9. Hlm. 33-40

¹⁴ Triyono., & Rifai, M. E. (2018). “*Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*”. Surakarta: CV. Sindunata. Hlm. 15

- a. Prokrastinasi tidak ada hubungan atau permasalahan terkait alasan maupun tujuannya hal tersebut dilaksanakan. Namun hal ini hanyalah terkait sikap seseorang guna menjadikan segala sesuatunya seperti pekerjaan atau tugasnya tertunda.
- b. Prokrastinasi selaku sebuah pola perilaku ataupun kebiasaan dalam diri seseorang, penundaan yang ia lakukan telah menjadi kebiasaannya bahkan seringkali dirinya menjadikan hal-hal yang sifatnya irasional demi menunda mengerjakan tugasnya.
- c. Prokrastinasi termasuk sebuah kepribadian yang kompleks, yang artinya hal ini ada dan terjadi tidak hanya dikarenakan faktor menunda saja, namun juga terkait atas sikap, emosi ataupun mental lainnya yang berkaitan serta bisa dilihat atau ditemui dengan cara langsung ataupun tak langsung.

Prokrastinasi menurut Lay, dikutip oleh Wattimena dan Elizabeth, yaitu sebuah penundaan dalam waktu tertentu guna melakukan sesuatu yang mestinya ia lakukan guna meraih sebuah tujuan dikarenakan dirinya merasa pekerjaannya tak menyenangkan, tidak menarik maupun terasa berat. Lay, juga mengartikan bahwa prokrastinasi berarti "*The putting off that which is necessary to reach some goals*" atau menunda melaksanakan sesuatu yang mestinya dilakukannya demi meraih sebuah tujuan.¹⁵

Sedangkan menurut Wolters yang dikutip oleh Iskender, prokrastinasi ialah sebuah sikap seseorang untuk menunda sesuatu

¹⁵ Wattimena, Elizabeth. (2015). "*Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi*". Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

yang mestinya ia kerjakan, hingga hampir mencapai batas waktu pengerjaan kemudian orang tersebut baru muncul niat guna segera menyelesaikan tugasnya.¹⁶

Berdasarkan pemaparan mengenai pengertian prokrastinasi akademik di atas, dengan demikian bisa disimpulkan bahwa pengertiannya ialah suatu sikap atau perilaku seseorang yang cenderung sering melakukan penundaan untuk menyelesaikan segala tugas atau pekerjaannya hingga batas waktu tertentu, lalu kemudian menjadikan dirinya cemas dan mengerjakan tugas itu secara tergesa-gesa serta tak maksimal bahkan dapat menjadikan dirinya mengalami kegagalan atas tugas tersebut.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sering mengalami keterlambatan maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan tugas yang dilakukan secara sengaja. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu *disfunctional procrastination* yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan sedangkan *functional procrastination* merupakan penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti

¹⁶ Iskender, M. (2011). “*Pengaruh Self-Compation pada Prokrastinasi Akademik dan Sikap Disfungsional*”. Jurnal Penelitian dan Peninjauan Pendidikan, 230-234. Diakses pada 22 Juli 2021, dari Academic Journal of Turkey

sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.¹⁷

1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk., yang dikutip oleh McCloskey, ada empat aspek atau hal yang menjadi tolak ukur serta pengamatan dalam prokrastinasi akademik, yakni:¹⁸

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Saat individu mendapat suatu tugas, maka ia tidak akan dengan sigap untuk disegerakan menyelesaikan tugasnya itu dengan menggunakan dalih bahwa ia tak mendapat materinya tersebut atau bahkan berdalih mencari sebuah jawaban atau inspirasi terlebih dahulu agar hasil pekerjaannya sempurna. Namun ketika materi sudah didapatkan maka ia tak akan menyelesaikan tugasnya dengan segera.

b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Dirinya cenderung seringkali merasa tak bisa ataupun merasa sulit dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, hingga dirinya kemudian menunda untuk menyelesaikannya dengan segera.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya

Individu akan membuat perencanaan terkait kapan waktu mulai maupun waktu kapan tugas itu selesai, namun kenyataannya ia tidak bisa menjalankan rencananya itu.

¹⁷ Rizvi A. *Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Psikologika Nomor 3 Tahun II.

¹⁸ McCloskey, J. D. (2011). *“Finally, My Thesis On Academic Procrastination”*. (Tesis Psikologi, University Of Texas At Arlington, 2011).

d. Cenderung menyukai kegiatan lainnya dibandingkan segera menyelesaikan tugasnya tersebut.

Walaupun seseorang telah merencanakan guna menyelesaikan tugasnya, namun individu akan cenderung senang melakukan pekerjaan lainnya yang membuat dirinya senang, misal lebih memilih bermain game, berjalan-jalan, membuka internet maupun pekerjaan lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan dari seseorang dalam mengerjakan tugasnya dengan sadar secara terus menerus, dengan berupa tindakan penundaan guna menyelesaikan tugasnya, sehingga akan terjadi kesenjangan antara perencanaan waktu dengan realitasnya yang menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas, serta cenderung suka terhadap sesuatu yang dirasa menyenangkan dibandingkan segera menyelesaikan tugas.

1.3 Faktor Penyebab Terjadinya Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi ialah sebuah sikap menunda pekerjaan atau menunda menyelesaikan sebuah tugas secara sadar dan terus menerus dikarenakan lebih memilih melakukan kegiatan lainnya yang dirasa menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugasnya. Penjelasan Ferrari yang dikutip oleh Rahmawati, “*reward* dan *punishment* dari orang tua atau guru juga dapat dikatakan sebagai sebab terjadinya perilaku prokrastinasi. Hal itu terjadi karena adanya pemberian *reward* atau penghargaan dari obyek lain lebih menyenangkan, daripada obyek yang diprokrastinasi.” Ferrari juga

menjelaskan bahwa “prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh keyakinan seseorang yang perfeksionisme dan tidak rasional”.¹⁹

Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawita, menjelaskan bahwa yang penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.²⁰

a. Faktor internal

Faktor didalam diri seseorang seperti kondisi fisiologis (fisik) dan kondisi psikologis. Seseorang yang fisiknya tidak lelah maka ia dapat segera melakukan pekerjaannya, namun jika fisiknya lelah maka ia akan cenderung menunda pekerjaannya. Terlebih jika kuantitas jumlah pekerjaan sangat banyak. Sedangkan kondisi pada psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti motivasi diri, regulasi diri, keyakinan diri, harga diri dan trait kepribadian.

b. Faktor eksternal

Faktor yang bersumber di luar kontrolnya seseorang, misalnya pola asuh kedua orang tuanya serta kontrol pengawasan, entah itu pada lingkungan keluarganya serta di lingkungan sekolahnya.

Kemudian menurut Burka dan Yuen yang dikutip oleh Prasetya dkk., menyebutkan bahwa ada beberapa alasan penyebab pelajar melakukan tindakan prokrastinasi, diantaranya yaitu:²¹

¹⁹ Rahmawati, M. (2011). “*Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta*”. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

²⁰ Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2012). “*Teori-Teori Psikologi*”. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

a. Faktor internal

a.1 Ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) : adanya rasa ketakutan pada diri seseorang bahwa dirinya akan merasakan kegagalan untuk meraih capaian akademis yang diinginkan, sehingga menjadikannya lebih condong untuk menghindari kondisi maupun segala sesuatu yang dapat menyebabkan kegagalan itu terjadi.

a.2 Ketakutan akan kesuksesan (*fear of success*) : adanya rasa takut yang muncul terhadap akibat yang mungkin dapat terjadi pada dirinya jika keberhasilannya telah tercapai.

a.3 Ketakutan akan mengalami kekalahan (*fear of losing the battle*) : hilangnya suatu kontrol atas diri sendiri jika ia merasa gagal dalam suatu pekerjaan.

a.4 Ketakutan akan kelekatan (*fear of attachment*) : rasa takut yang dimiliki seseorang jika dirinya berhubungan dekat terhadap individu lain.

a.5 Ketakutan akan perpisahan (*fear of separation*) : rasa ketakutan yang muncul jika dirinya ditinggalkan sendiri.

b. Faktor eksternal

b.1 Pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas

b.2 Pengalaman dalam suatu kelompok

b.3 Bentuk-bentuk sukses maupun kegagalan

²¹ Prasetya, B.E.A., Riyani., & Sutriyono. (2012). “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B”. Jurnal Psikologi Satya Widya. Volume 28, No. 2. 127-135

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas bahwa sebab dari prokrastinasi yang timbul adalah berasal atas beragam aspek atau faktor. Sehingga faktor-faktor inilah yang digunakan sebagai salah satu dasar dari pembuatan alat ukur penelitian kali ini, yaitu penelitian hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Kota Kediri selama pandemi.

2. Tinjauan Tentang *Blended Learning*

Indonesia telah masuk era “*New Normal*”, yang mana pada setiap aktivitas harus dilaksanakan sesuai dengan PROKES termasuk diantaranya kegiatan belajar mengajar.. *Blended learning*, ialah satu diantara sekian dari model pelatihan dengan capaian target menjadikan tingkat perilaku, keteampilan maupun seseorang menjadi kian baik, yang pelaksanaannya menggabungkan antara konsep luring dan daring sehingga termasuk kegiatan yang sesuai PROKES karena menghindari kerumunnya massa secara langsung.

Beruntungnya saat ini pandemi telah menurun sehingga kegiatan masyarakat yang seperti biasa sudah mulai normal kembali, meskipun tidak langsung secara keseluruhan. Begitu juga dengan pelajar, sekolah mereka saat ini sudah memberlakukan *blended learning*. Dimana metode belajar-mengajarnya berpadu antara tatap muka dan secara *online*. Para siswa memiliki jadwal masuk sekolah tatap muka yang berbeda, sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh masing-masing dari pihak sekolah mereka.

3.1 Pengertian *Blended Learning*

Blended Learning merupakan perpaduan yang harmonis antara skema pembelajaran secara luring maupun daring dalam sebuah kegiatan pelatihan. *Blended learning* dapat dikatakan suatu model pembelajaran yang mengkombinasikan strategi pembelajaran tradisional di kelas (*classroom lesson*) yaitu secara tatap muka dengan pembelajaran berbasis *online* (*e-learning*) yang memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) sehingga dapat menggabungkan inovasi dan keuntungan teknologi pada pembelajaran *online* dengan interaksi dan partisipasi dari keuntungan pembelajaran tatap muka. Dikarenakan sejak era *new normal* setelah pandemi corona para murid cenderung kian lebih mengeksplor wawasannya secara daring, namun untuk menguatkan wawasannya tersebut tentunya mereka tetap perlu berkonsultasi, mengamati serta praktik secara langsung atau luring bersama teman-teman sejawatnya dengan di dampingi pengajarnya. Itulah sebabnya alasan mengapa *blended learning* diterapkan pada sistem belajar-mengajar saat ini.

Menurut Syarif (2012), *blended learning* adalah suatu pembelajaran yang bersifat fleksibel yang dalam implementasinya dengan kombinasi pembelajaran tradisional di dalam kelas dengan penggunaan *online* (*e-learning*) menggunakan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK).²² Husamah (2014) juga mengungkapkan *blended learning* merupakan suatu gabungan dari beragam media

²² Syarif, Izzudin. (2012). “Pengaruh Penerapan Model *Blended Learning* terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SMK”. Jurnal Pendidikan Vokasi, Vol.2, No.2.

pembelajaran yang serasi untuk menciptakan aktivitas belajar yang lebih unggul. *Blended learning* memiliki dua komponen inti yaitu pembelajaran tatap muka (*face to face*) dan pembelajaran *online* (*e-learning*).²³ Sedangkan menurut Dwiyoogo (2018), *blended learning* yaitu pembelajaran yang mengombinasikan berbagai strategi penyampaian pembelajaran yaitu pembelajaran tatap muka, pembelajaran berbasis komputer (*offline*) , dan pembelajaran *online* (*e-learning*).²⁴

Sebelum diberlakukannya *blended learning* seperti saat ini, seluruh sekolah masih menggunakan metode belajar dari rumah atau yang kita kenal dengan *school from home*. *School From Home* sendiri termasuk sesuatu yang sangat baru karena belum pernah ada sebelumnya. Mungkin sekilas terdengar mirip seperti *homeschooling*. Sama-sama tidak ke sekolah, sama-sama proses belajar mengajarnya diatur atau diawasi orang tua. Namun sebenarnya *school from home* dan *homeschooling* jauh berbeda. Bedanya hanya pada pemegang kendali dalam proses belajar-mengajar.

Perpaduan diantara pembelajaran sistem konvensional yang menjadikan pembelajar dengan pebelajar secara langsung bertemu pada kegiatan pembelajaran secara daring yang dapat dipelajari kapanpun dan dimanapun. Semuanya dilakukan secara *real time*. *Blended learning* merupakan sebuah kemudahan dalam metode belajar dengan menggabungkan aspek gaya pembelajaran, model

²³ Husamah. (2014). "*Pembelajaran Bauran (Blended Learning)*". Jakarta: Prestasi Pustaka.

²⁴ Dwiyoogo, W.D. (2018). "*Pembelajaran Berbasis Blended Learning*". Depok: Rajawali Pers.

pengajaran serta teknik penyampaiannya. Selain itu juga mengenalkan metode pengajaran luring dan daring yang dikombinasikan. Selain itu juga manfaat dari pelatihan ini juga termasuk selaku komponen berinteraksi dalam sosial.

Ketika pembelajaran *blended learning* berlangsung, pembelajar tidak lagi bertindak sebagai pemberi informasi satu-satunya. Pembelajar berfungsi sebagai tutor, fasilitator, dan motivator. Oleh karena itu saat berlangsung pembelajaran tatap muka hendaknya pembelajaran dikemas berbeda dengan pertemuan tatap muka konvensional yaitu pertemuan tatap muka dapat dikemas dengan aktivitas diskusi dan kolaborasi secara efektif. Tugas yang telah diberikan pada pembelajar menjadi bahasan topik untuk pembenaran tujuan kompetensi yang diharapkan. Saat pembelajaran berlangsung *online*, maka pembelajar dapat merancang konten atau bahan ajar disampaikan secara online melalui web. Konten juga dikemas dengan mudah akses, menarik, dan menyenangkan. Konten juga dapat berupa gambar, video, audio, animasi, dan lain sebagainya. Kolaborasi yang dilakukan tentunya dapat dilakukan dengan berbagai aplikasi yang lagi marak digandrungi pembelajar dan berkembang saat ini, seperti *whatsApp*, *email*, *streaming*, *video call* dan lain sebagainya untuk menjembatani proses komunikasi dan kolaborasi.

1.2 Konsep *Blended Learning*

Blended memiliki arti kombinasi atau campuran, sedangkan *learning* yang artinya pelatihan atau pembelajaran. Sehingga jika

disatukan memiliki arti yaitu sebuah kombinasi ataupun perpaduannya beragam metode pengajaran secara daring ataupun luring. Menurut Graham, proses pelatihan ataupun pengajaran secara daring ialah proses belajar mengajar dalam skema jarak yang jauh antara murid dengan pengajar yang sedang tidak bertemu secara langsung ataupun berada pada satu tempat atau ruangan. Pengajar mengajarkan materinya dengan cara daring atau menggunakan internet.

Metode pembelajaran *blended learning* merupakan kombinasi antara pembelajaran tatap muka atau *face to face* dengan bantuan teknologi dan komunikasi yang mempunyai banyak kelebihan diantaranya:²⁵

1. Peserta didik dapat berinteraksi secara langsung dengan isi pembelajaran
2. Dapat saling berinteraksi dengan teman-teman yang lain
3. Berdiskusi dengan kelompok dan saling bertukar pendapat
4. Mengakses *e-library* maupun kelas virtual
5. Penilaian *online*
6. *E-tutions*
7. Mengakses dan memelihara *blog* pembelajaran
8. Webinar atau seminar *online*
9. Melihat dosen ahli di kanal *youtube*
10. Belajar *online* melalui video dan audio

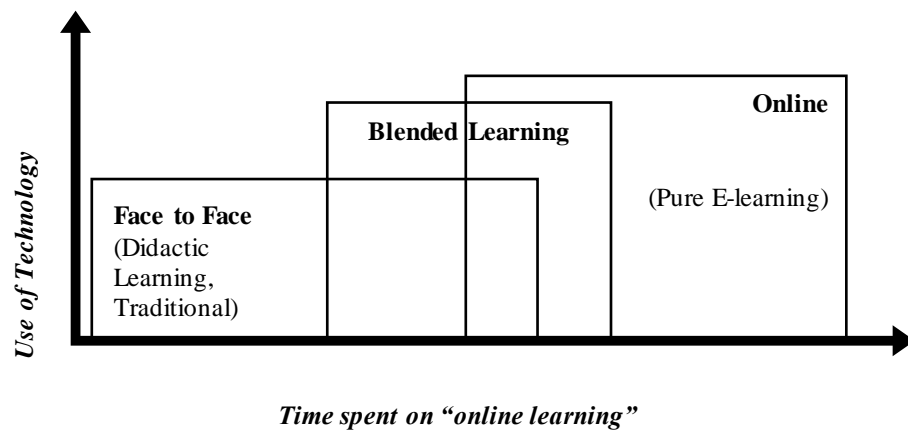
²⁵ Lalima, Dr & Dangwal, Kiran. (2017). "*Blended Learning: An Innovative Approach*". Universal Journal of Educational Research. 5. 129-136. 10.13189/ujer.2017.050116.

11. Laboratorium virtual

Blended learning menggunakan kombinasi dari beragam wujud aplikasi atau web daring dalam berkomunikasi pembelajaran seperti: *google classroom, google meet, edmodo, zenius, quipper, zoom, whatsapp dan facebook*. Berikut ialah bagaimana wujud strukturnya metode belajar *offline, online serta blended learning*:

Gambar 3.2.1 Konsep *blended learning*

Sumber : Henzi dan Procter (2004)²⁶



Terdapat beragam teknis penyelenggaraan *blended learning* diantaranya dengan memakai persentase 70:30 dengan pengertian tujuh puluh persen pertemuan secara daring sisanya lagi secara luring. Kemudian dengan memakai presentase 50:50 dengan pengertian separuh pertemuan secara daring kemudian separuhnya lagi luring. Adapun cara menentukan persentase ini sendiri ialah

²⁶ Henzi, a, & procter, C. (2004). "*Reflection On The Use Of Blended Learning*". Diakses dari http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/ah_o4.rtf. Diakses pada tanggal 08 Januari 2022.

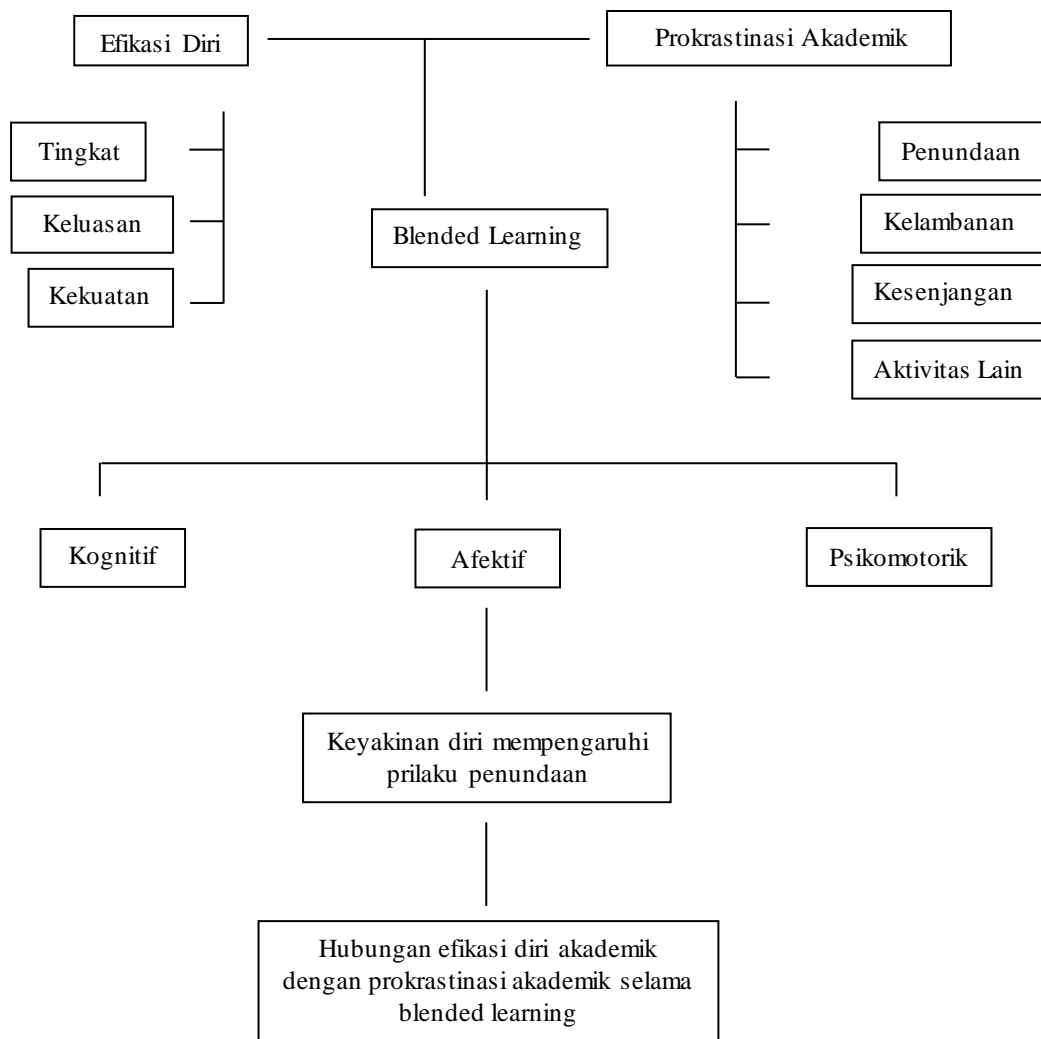
dengan melihat beberapa faktor diantaranya tingkat kesiapan awal tiap murid, segala peralatan yang diperlukan dalam pembelajaran serta capaian hasil yang diinginkan atas sebuah materi. Sementara itu ada pula yang memang tak perlu sama sekali pembelajaran luring atau secara langsung, diantaranya yaitu penyusunan buku, penulisan karya ilmiah, penulisan kertas kerja, penulisan rencana kerja, serta penulisan proposal dan lainnya. Dikarenakan setiap permasalahan yang ada dalam materinya tersebut bisa diselesaikan cukup secara daring. Namun pada sisi lainnya juga ada beberapa materi dengan persentase besar untuk kemudian diadakan secara luring misalnya kegiatan-kegiatan praktik seperti: bidang olah raga, pengoperasian alat, berenang dan lain sebagainya. Oleh karena itu alasan utama dalam menimbang ketentuan skema presentase ini ialah dengan menyediakan sumber daya yang tepat dan selaras terhadap karakteristik materinya supaya efisien, efektif, serta menarik.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka teoritis berguna sebagai sebuah landasan dalam penelitian, karena disusun berdasarkan pada hasil pengeristalan dari sebuah konsep dan teori yang telah dikemukakan didalam bab tinjauan teoritis. Gambaran mengenai fokus utama perilaku prokrastinasi siswa selama *blended learning* yang menjadi titik sentralnya yaitu dari penggunaan diri siswa itu sendiri yang harus diupayakan agar lebih menyadari dan memperhatikan efikasi dirinya dalam setiap langkahnya ketika mendapatkan suatu tugas dari guru

mereka. Salah satu hal yang harus menjadi perhatian bagi individu pelaku prokrastinasi yaitu dengan memperbaiki penguasaan kemampuan kognitif, afektif, maupun psikomotornya dalam melakukan suatu tugas yang telah diberikan dan ditetapkan tenggat waktunya.

Gambar 2.b Bagan Kerangka Berpikir Teoritis



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian diatas, masalah yang sedang diteliti dapat diajukan hipotesa penelitian sebagai berikut:

Ho : tidak adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Kota Kediri selama *blended learning* dimasa pandemi

Ha : adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Kota Kediri selama *blended learning* dimasa pandemi