

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Prokrastinasi Akademis

1. Pengertian Prokrastinasi akademis

Prokrastinasi dalam *America college dictionary* (Burka & Yuen, 1983) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Senada dengan pengertian tersebut, Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *cratinus* yang berarti keputusan hari esok atau jika digabung menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Gufon,2003)

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan. Boice (Irawati:2009) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang lebih tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Ellis dan Knaus (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang seharusnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai sesuatu *Trait* prokrastinasi.

Burka dan Yuen (1983) mengemukakan penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas.

Milgam, Meytal dan Lenison mengungkapkan prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional. Karakteristik prokrastinasi akademis yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis (Rizki,2009)

Gufron (2003) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Noran (ahmaini, 2010) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Rothblum, Beswick, dan Mann (Rizki, 2009) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademis dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukan. Hal yang serupa juga dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (Gufron,2003) prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subyektif yang dirasakan oleh individu yang melakukannya. Ferrari (Gufron,2003) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademis.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli mengenai prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi didalam konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya lebih memilih mengerjakan aktivitas-aktivitas yang kurang berguna dan menyenangkan untuk menghindari kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan lainnya yang berkaitan dengan pengerjaan tugas akademis.

2. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rotblum (rizki, 2009) mengemukakan prokrastinasi pada dunia pendidikan terdiri dari beberapa bentuk, yaitu:

a. Tugas mengarang

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

b. Belajar Menghadapi Ujian

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

c. Membaca

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

d. Kinerja Tugas Administratif

Berupa tugas untuk menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri Pertemuan

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

f. Kinerja akademis secara keseluruhan

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

3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. (Gufon, 2003)) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk

mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadangkadang 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.

- 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-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator 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-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi 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 bersifat hiburan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi tidak terjadi dengan sendirinya, ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1) Faktor Internal

Yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya: *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi

daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (Ghufron, 2003: 27).

b. Kondisi psikologis individu

Menurut Milligram, dkk. (dalam Ghufron, 2003: 27). Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (dalam Ghufron, 2003: 28). Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

Berbagai penelitian juga menemukan aspek-aspek lain yang pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademis. Ferrari (dalam Irawati, 2009) kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki seorang mahasiswa terdiri dari *self regulation*, motivasi, *self esteem*, tingkat kecemasan, *self monitoring*, *self consciousness*, *self control*, *self critical*, dan yang terakhir adalah *self efficacy*.

2) *Faktor Eksternal*

Yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

a. Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Nur Gufron, 2011) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

b. Kondisi lingkungan yang lenient,

prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Ghufron, 2003: 29).

5. **Akibat Prokrastinasi Akademis**

Prokrastinasi Akademis menyebabkan berbagai hal yang dapat merugikan bagi orang yang melakukannya. Menurut Solomon dan Rothblum (Rizki, 2009) beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu yang

ditentukan (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemunculan depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada pelajar dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Lebih Lanjut, rothblum, Solomom, dan Murakami (Arini, 2011) melihat prokrastinasi dari segi afeksi, kognitif, dan perilaku individu. Ditinjau dari segi afeksi, banyak para procrastinator melaporkan bahwa mereka merasakan adanya emosi kecemasan yang bersifat gangguan fisik seperti gelisah, gangguan tidur, jantung berrdebar, hal ini terkait dengan konsekuensi dari prokrastinasi akademik yang dilakukan. Dari segi kognitif ppara procrastinator merasa bahwa apabila ia mengalami kegagalan atau keberhasilan pada suatu tugas yang ia kerjakan, hal itu terjadi karena adanya factor-faktor eksternal (misalnya adanya factor x) bahkan bukan berasal dari dalam diri sendiri seperti berasumsi bahwa hal tersebut terjadi karena usaha atau kecakapan diri. Selain itu, adanya penilaian diri negative seperti takut akan mengalami kegagalan (*fear of failure*) bahkan sebelum berlangsungnya pekan ujian dan keengganan terhadap hal yang berkaitan dengan tugas (*task aversiveness*) sehingga para procrastinator sudah membentuk persepsi awal bahwa tugas/ujian adalah sesuatu yang sulit, dan menimbulkan kecemasan. Dan terakhir, dari

segi afeksi, para procrastinator merasa bahwa ia kurang memiliki *self-control* yakni memulai mengaerjakan tugas mengikuti suasana hati atau yang mana berakibat pada tidak puasny akan hasil kerja karena waktu pengerjaan yang tersisa tinggal sedikit, selain itu para procrastinator yang memiliki rasa *self efficacy* pada suatu pengerjaan tugas rendah cenderung akan mudah menyerah dan putus asa bila menemukan kesulitan dalam pengerjaan tugas, sehingga tentu saja akan berdampak pada hasil tugas tersebut.

B. Tinjauan *Self regulation*

1. Pengertian *Self regulation*

Self regulation merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*Social Cognitive Theory*). *Self Regulation* terdiri dari dua kata yaitu *self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelolah. Sehingga dapat diartinya *self regulation* adalah pengelolaah diri. Albert Bandura adalah orang yang pertama laki mempublikasikan teori belajar social pada awal 1960-an (Gufon,2011)

Zimmerman (Gufon, 2011) berpendapat bahwa *self regulation* berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Menurut Zimmerman, *self regulation*

yang dihasilkan mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah.

Suryani (Gufron, 2011) berpendapat bahwa pengelolaan diri atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegansi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau pengintruksian di individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Bandura (Alwisol, 2007) berpendapat, manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan.

Pintrich dan Groot (Ayu, 2010)) memberikan istilah *self regulation* dalam belajar dengan istilah *self regulation learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya.

Menurut Winne (Adicondro & Purnamasari, 2011) *self regulation* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca,

menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan, atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya). Pelajar regulasi diri memiliki karakteristik bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi mereka dan punya strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat, dan mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan. *self regulation* adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Mahasiswa yang mempunyai *self regulation* tinggi adalah mahasiswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar.

Menurut Pintrich (elvina,) *Self Regulation* adalah cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademik dengan cara pengontrolan perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan kognitifnya dalam belajar. Secara ringkas, Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa dengan *Self Regulation* mahasiswa dapat diamati sejauh mana partisipasi aktif mereka dalam mengarahkan proses-proses metakognitif, motivasi dan perilakunya di saat mereka belajar. Proses

metakognitif adalah proses dimana siswa mampu mengarahkan dirinya saat belajar, mampu merencanakan, mengorganisasikan, mengarahkan diri sendiri dan melakukan evaluasi diri pada berbagai tingkatan selama proses perolehan informasi.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *Self Regulation* dapat didefinisikan sebagai proses individu yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target belajar dengan mengolah strategi-strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi.

2. Aspek-Aspek *Self Regulation*

Menurut Zimmernan (dalam nur Gurfon, 2011) memaparkan bahwa *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu: a). Metakognisi, b) Motivasi, dan c) perilaku/afeksi. Penjelasan selengkapnya sebagai berikut:

a. Metakognisi

Matlin (Gufon, 2011) mengatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif-atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognitif merupakan suatu hal yang penting. Hal ini pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur dan menata peristiwa yang akan dialami dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya. Zimmerman dan pons

(Gufron,2011) menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginteruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam proses belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan (Gufron, 2011) mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (Gufron,2011) bahwa keuntunagn motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsic, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

c. Afeksi

Perilaku menurut Zimmerman dan shank (Gufron, 2011) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini Zimmermwn dan pons (Gufron, 2011) mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkunagn social dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri atau *self regulation* terdiri dari metakognisi yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktifitas. 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 social dalam mendukung aktivitasnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation*

Menurut Zimmerman dan Pons (Gufon, 2011), ada tiga factor yang mempengaruhi pengelolaan diri. Berikut ini adalah ketiga factor tersebut:

1) Faktor individu

Faktor individu (Gufon, 2011) ini meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu, semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

2) Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktifitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu (Gufron,2011). Bandura (Gufron,2011) menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan *self regulation*, diantaranya:

a. *Self Observation* (observasi diri)

Self observation (Alwisol, 2007) berkaitan dengan factor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitori performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku yang lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.

b. *Self Judgment* (Penilaian diri)

Self Judgment (Gufron, 2011) merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standart yang telah dilakukannya dengan standart atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Bandura (Alwisol, 2007) berpendapat *self judgment* dalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standart pribadi, membandingkan tingkah lakudengan norma standart atau tingkah

laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktifitas, dan member atribusi performansi. Standart pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model, misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performansi diri.

c. *Self Reaction* (Reaksi diri)

Self reaction (Gufron,2011) merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standart yang telah dibuat dan ditetapkan. Bandura (Alwisol, 2007) menambahkan bahwa berdasarkan pengamatan dan *judgment* itu, orang mengavaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri sendiri. Bias terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif, menjadi kurang bermakna secara individual.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif (Guron, 2011) mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung. Lingkungan mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara,(alwisol, 2007) yaitu:

a. Lingkungan memberi standart untuk mengevaluasi tingkah laku

Factor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standart evaluasi diri seseorang. Melalui orang

tua atau guru anak-anak belajarbaik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standart yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri.

b. Lingkungan mempengaruhi *self regulation* dalam bentuk hadiah

Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standart tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standart tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam ini menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self regulation* adalah individu, perilaku, dan lingkungan. Ketiga hal itu berkaitan satu dengan yang lainnya.

C. Tinjauan *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

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. (Wijaya, 2007). Bandura (Apriyani, 2009)

mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Alwisol (2007) menyatakan bahwa *Self Efficacy* sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, *Self Efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self Efficacy* adalah pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan berbekal keterampilan dan keahlian.

Menurut Albert Bandura (1986: Kurniawan, 2011) *Self-Efficacy* adalah pertimbangan subjektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi. *Self-Efficacy* tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan dari apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki.

Baron dan Byrne (Gufron,2011) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah. Bandura (Muhid,2009) mendefinisikan *self efficacy* sebagai

pertimbangan seseorang terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. *Self efficacy* juga didefinisikan sebagai suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut dan menempatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran sosial.

Pandangan para ahli tersebut memiliki persamaan dalam memberikan batasan mengenai *Self Efficacy*. Dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* adalah sebuah keyakinan subjektif individu untuk mampu mengatasi permasalahan-permasalahan atau tugas, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Sumber-Sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura ada Empat sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk *Self Efficacy* (Apriyani,2009), yaitu :

a) *Mastery experience*

mastery experience adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Pengalaman menyelesaikan masalah adalah sumber yang paling penting mempengaruhi *Self Efficacy* seseorang, karena *mastery experience* memberikan bukti yang paling akurat dari tindakan apa saja yang diambil untuk meraih suatu keberhasilan atau kesuksesan, dan keberhasilan tersebut dibangun dari kepercayaan yang kuat didalam keyakinan individu. Kegagalan akan menentukan *Self Efficacy*

individu terutama bila perasaan keyakinannya belum terbentuk dengan baik. Jika individu hanya mengalami keberhasilan/ kesuksesan dengan mudah, individu akan cenderung mengharapkan hasil yang cepat dan mudah menjadi lemah karena kegagalan. Padahal beberapa kegagalan dan rintangan dalam usaha manusia mengajarkan bahwa kesuksesan membutuhkan kerja keras. Setelah individu diyakinkan bahwa individu tersebut memiliki hal-hal yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan, individu akan berusaha untuk bangkit dan keluar dari kegagalan, karena *Self Efficacy* yang kuat membutuhkan pengalaman menghadapi rintangan melalui usaha yang tekun.

b) *Vicarious experience*

Pengalaman orang lain adalah pengalaman pengganti yang disediakan untuk model sosial. Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini *Self Efficacy* individu dapat meningkat, terutama apabila individu merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subjek belajarnya. Individu akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatkan *Self Efficacy* individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Melihat orang lain yang mirip dengan dirinya berhasil/sukses melalui usaha keras dapat meningkatkan kepercayaan pengamat bahwa dirinya juga mempunyai kemampuan untuk berhasil, dan sebaliknya dengan mengamati

kegagalan orang lain akan menurunkan keyakinan dan usaha dari individu tersebut.

c) *Persuasi* verbal

Persuasi verbal adalah cara ketiga untuk meningkatkan kepercayaan seseorang mengenai hal-hal yang dimilikinya untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan keberhasilan/kesuksesan. *Persuasi verbal* mempunyai pengaruh yang kuat pada peningkatan *Self Efficacy* individu dan menunjukkan perilaku yang digunakan secara efektif. Seseorang mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa dirinya dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. *Persuasi verbal* berhubungan dengan kondisi yang tepat bagaimana dan kapan *persuasi* itu diberikan agar dapat meningkatkan *Self Efficacy* seseorang. Kondisi individu adalah rasa percaya kepada pemberi *persuasi* dan sifatnya realistik dari apa yang dipersuasikan. Seseorang yang dikenai *persuasi verbal* bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan, maka orang tersebut akan menggerakkan usaha yang lebih besar dan akan meneruskan penyelesaian tugas tersebut.

d) Keadaan fisiologis dan emosional

Situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi *Self Efficacy*. Gejolak emosi, guncangan, kegelisahan yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan, maka

situasi yang menekan dan mengancam akan cenderung dihindari. Ketika melakukan penilaian terhadap kemampuan pribadi, seseorang tidak jarang berpegang pada informasi somatic yang ditunjukkan melalui fisiologis dan keadaan emosional. Individu mengartikan reaksi cemas, takut, stress dan ketegangan sebagai sifat yang menunjukkan bahwa performansi dirinya menurun. Penilaian seseorang terhadap *Self Efficacy* dipengaruhi oleh suasana hati. Suasana hati yang positif akan meningkatkan *Self Efficacy* sedangkan suasana hati yang buruk akan melemahkan *Self Efficacy*. Mengurangi reaksi cemas, takut dan stress individu akan mengubah kecenderungan emosi negatif dengan salah interpretasi terhadap keadaan fisik dirinya sehingga akhirnya akan mempengaruhi *Self Efficacy* yang positif terhadap diri seseorang.

Berdasarkan penjelasan Bandura di atas, *Self Efficacy* bersumber pada *Mastery experience*, *Vicarious experience*, *Persuasi* verbal dan Keadaan fisiologis dan emosional. Empat hal tersebut dapat menjadi sarana bagi tumbuh dan berkembangnya *Self-Efficacy* satu individu. Dengan kata lain *Self-Efficacy* dapat diupayakan untuk meningkat dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

3. Komponen-komponen *self Efficacy*

Bandura (1986: Kurniawan, 2011) mengungkapkan bahwa perbedaan *Self-Efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing mempunyai

implikasi penting di dalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertama, Magnitude (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.

Kedua, *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

Ketiga, *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Penguohan “*self-efficacy*” dilakukan terhadap salah satu dimensi di atas atau kombinasi antara dimensi “*Magnitude*” dan “*Stregth*”.Dimensi *self-efficacy* yang diukur adalah dimensi kekuatan (*stregth*), antara lain:

- a. Persistensi Yaitu keteguhan dalam menggerakkan usaha – usaha untuk menghadapi situasi – situasi yang spesifik.
- b. Orientasi Kendali Internal Yaitu perasaan mampu mengendalikan dana mengatasi situasi – situasi yang spesifik.
- c. *Adaptability* Yaitu perasaan mampu menyesuaikan diri pada situasi – situasi yang menekan.
- d. Orientasi pada tujuan Yaitu perasaan yang mengarah pada aktivitas pencapaian

4. Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Bandura (1997; Anwar, 2009) menyatakan bahwa factor-faktor yang dapat mempengaruhi self efficacy pada diri individu antara lain:

a) Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (value), kepercayaan (*delief*), dan proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b) Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga

memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c) Sifat tugas yang dihadapi

Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, semakin mudah dan sederhana tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d) Insentif eksternal

Bandura menyatakan bahwa salah satu factor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang

e) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga tinggi.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self efficacy* tinggi jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* rendah, jika ia memperoleh informasi negative mengenai dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan diri yang diungkap dalam *self efficacy* yaitu budaya, gender, sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

D. Hubungan Antara *self regulation* dan *self efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa yang memiliki kemampuan strategi *self regulation* dapat dibedakan pada kesadaran mereka tentang keefektifan strategi belajarnya yaitu kesadaranya tentang hubungan antara proses pengaturan dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademik. Selain itu juga dapat dibedakan melalui kemandirian mahasiswa yang ditandai dengan usaha-usaha untuk mengatur diri sendiri secara aktif yang meliputi pengaturan kognisi, afeksi dan perilaku.

Self regulation merupakan proses menyeluruh yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang melibatkan penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang digunakan mahamahasiswa untuk mencapai tujuan belajar mereka. Jadi pada dasarnya setiap mahamahasiswa memiliki kemampuan *self regulation*, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Salah satu penyebab perbedaan tingkat-tingkat *self regulation* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan prokrastinasi menunjukkan suatu

perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu, tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Menurut penelitian Jansen dan Carton, 1999 (dikutip oleh Ghufon, 2003:28) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulation*.

Jadi antara *self regulation* dengan prokrastinasi memiliki hubungan negatif, semakin tinggi tingkat *self regulation* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *self regulation* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa.

Ciri-ciri dari prokrastinasi menurut Ferrari, dkk. (1995: 4) adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

Penelitian Wolters (dalam Mastuti, dkk., 2006: 17), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *self regulation*. Selain itu, dikatakan oleh Janssen dan Carton, 1999 (dikutip oleh Ghufon, 2003: 28), perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulation*.

Sebagaimana indikator yang terdapat dalam *self regulation* dan prokrastinasi yang saling berhubungan. Indikator dalam *self regulation* yang menyebutkan tentang "manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-

tugas akademik” dengan indikator dalam prokrastinasi yang menyebutkan salah satu ciri prokrastinasi yaitu ”kelambanan dalam mengerjakan tugas”.

Jadi apabila semakin tinggi manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik maka kelambanan dalam mengerjakan tugas akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya jika manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik rendah maka kelambanan dalam mengerjakan tugas akan semakin tinggi. Karena semakin tinggi tingkat manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik maka akan semakin cepat mahasiswa tersebut dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Apabila tingkat *self regulation* tinggi maka mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah sehingga ia dapat menjaga performanya di dalam perkuliahan dan prestasi akademiknya dapat tetap terjaga. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat prokrastinasi yang tinggi dan tingkat *self regulation* menjadi rendah maka banyak waktu yang akan terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan kemungkinan besar hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang.

Baron dan Byrne (Gufron,2011) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah.

Bandura (Muhid,2009) mendefinisikan *self efficacy* sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. *Self efficacy* juga didefinisikan sebagai suatu pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang tersebut dan menempatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran sosial.

Efficacy seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat persepsi *self efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis.

Hal ini dikarenakan oleh realitas sosial yang biasanya penuh dengan kesulitan sehingga orang harus memiliki perasaan keunggulan pribadi yang kuat untuk mempertahankan usaha yang teguh dalam menghadapi kesulitan dan rintangan, maka di sinilah peranan keyakinan diri diperhitungkan. Persepsi *efficacy* yang lemah merupakan hambatan internal menuju kemajuan

dan menghalangi kemampuan untuk mengatasi hambatan eksternal secara efektif. *Self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha meskipun individu memiliki ketrampilan dan menyebabkannya mudah putus asa.

Jadi pada dasarnya setiap mahasiswa memiliki kemampuan self efficacy, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Dari perbedaaan tingkat *self efficacy* pada tiap-tiap mahasiswa inilah maka perlu diketahui tentang faktor atau penyebab yang melatarbelakangi tingkat *self efficacy*, yang salah satu faktor atau penyebabnya dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi mahasiswa. Karena prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Ellis dan Knaus (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang seharusnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai sesuatu Trait prokrastinasi.

Lebih Lanjut, rothblum, Solomom, dan Murakami (Arini, 2011) melihat prokrastinasi dari segi afeksi, kognitif, dan perilaku individu. Ditinjau dari segi afeksi, banyak para procrastinator melaporkan bahwa mereka merasakan adanya emosi kecemasan yang bersifat gangguan fisik seperti gelisah, gangguan tidur, jantung berrdebar, hal ini terkait dengan konsekuensi dari prokrastinasi akademik yang dilakukan. Dari segi kognitif para

procrastinator merasa bahwa apabila ia mengalami kegagalan atau keberhasilan pada suatu tugas yang ia kerjakan, hal itu terjadi karena adanya factor-faktor eksternal (misalnya adanya factor x) bahkan bukan berasal dari dalam diri sendiri seperti berasumsi bahwa hal tersebut terjadi karena usaha atau kecakapan diri. Selain itu, adanya penilaian diri negative seperti takut akan mengalami kegagalan (*fear of failure*) bahkan sebelum berlangsungnya pekan ujian dan keengganan terhadap hal yang berkaitan dengan tugas (*task aversiveness*) sehingga para procrastinator sudah membentuk persepsi awal bahwa tugas/ujian adalah sesuatu yang sulit, dan menimbulkan kecemasan. Dan terakhir, dari segi afeksi, para procrastinator merasa bahwa ia kurang memiliki *self control* yakni memulai mengerjakan tugas mengikuti suasana hati atau yang mana berakibat pada tidak puasannya akan hasil kerja karena waktu pengerjaan yang tersisa tinggal sedikit, selain itu para procrastinator yang memiliki rasa *self efficacy* pada suatu pengerjaan tugas rendah cenderung akan mudah menyerah dan putus asa bila menemukan kesulitan dalam pengerjaan tugas, sehingga tentu saja akan berdampak pada hasil tugas tersebut.

Hal tersebut juga diperkuat dengan adanya penelitian Abdul Muhid yang hasilnya adalah Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Dari data matriks interkorelasi, bahwa variabel *self efficacy* dengan variabel prokrastinasi akademik, diperoleh harga korelasi $r_{xy} = -0,633$ Dari data tersebut dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

Berarti semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Self-regulation yang tinggi dan *Self-Efficacy* yang tinggi akan mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Jika seorang mahasiswa memiliki *self regulation* yang tinggi akan menggunakan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan akademik. Selain itu juga dapat mengatur diri sendiri. Maka akan berpengaruh pada prokrastinasi akademik yang rendah. Demikian juga dengan *Self-Efficacy*, seorang mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi memiliki ketekunan dan dorongan keyakinan yang kuat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Ketika menghadapi kesulitan, memiliki perasaan keunggulan pribadi yang kuat untuk mempertahankan usaha yang teguh dalam menghadapi kesulitan dan rintangan.

Dalam kaitannya dengan Prokrastinasi akademik, mahasiswa yang memiliki *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* tinggi dimungkinkan akan memiliki Prokrastinasi akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa yang memiliki *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* rendah dimungkinkan akan memiliki Prokrastinasi akademik yang rendah.

E. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Muhid dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Self Control* dengan kecenderungan perilaku prokraastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya” mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negative antara *Self Efficacy* dengan Prestasi Belajar Akuntansi Keuangan. Hal ini dibuktikan dengan harga korelasi $r_{xy} = -0,633$ $P = 0,000$. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wulandari dengan judul “Hubungan Antara Tingkat *Self Regulation* dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang” mengatakan bahwa terdapat hubungan negative antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik. Hasil korelasi antara *self regulation* dengan prokrastinasi menunjukkan angka sebesar $-0,670$ dengan $p = 0,000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya adalah negatif tetapi signifikan karena $p < 0,05$. Jadi jika tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat *self regulation* rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Dewi Arini dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan perilaku Prokrastinasi Akademik pada Pengerjaan Tugas Mahasiswa”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0.00$) dan nilai koefisien korelasi $r= -0.847$.

F. Kerangka Teoritik

Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah dinyatakan oleh banyak ahli Psikologi, maka dapat ditarik kesimpulan tentang istilah prokrastinasi. Yaitu suatu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya.

Menurut Schouwenburg (dalam Irmawati:2009) indikator prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut : (a) Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, (b) Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, (c) Ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, dan (d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. *Self regulation* bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan

akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

Menurut Pintrich & Groot (1990: 33), definisi *self regulation* memang bermacam-macam, namun paling tidak harus mencakup tiga komponen yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut :

- a. Kemampuan metakognitif
- b. Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik,
- c. Strategi kognitif

Self-Efficacy adalah sebuah keyakinan subjektif individu untuk mampu mengatasi permasalahan-permasalahan atau tugas, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Bandura (1986) mengungkapkan bahwa perbedaan *Self-Efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude, strength dan generality*.

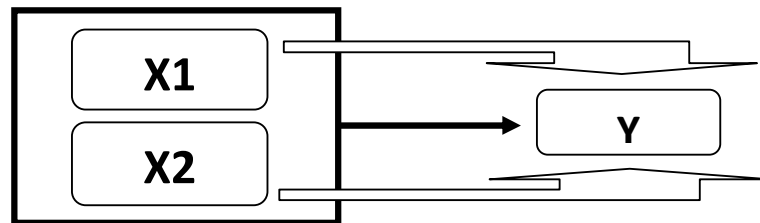
- a. Pertama, *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu.
- b. Kedua, *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya.
- c. Ketiga, *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya.

Self Efficacy yang dapat diukur adalah dimensi kekuatan antara lain:

- a. Persistensi, yaitu keteguhan dalam menggerakkan usaha-usa untuk menghadapi situasi-situasi yang spesifik.
- b. Orientasi kendali internal, yaitu perasaan mampu mengendalikan dan mengatasi situasi-situasi spesifik.
- c. *Adaptability*, yaitu perasaan mampu menyesuaikan diri pada situasi-situasi yang menekan.
- d. Orientasi pada tujuan, yaitu perasaan yang mengarah pada aktifitas pencapaian tujuan

G. Paradigma Penelitian

Dari kerangka berfikir diatas dapat digambarkan paradigma penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

(X1) : *self regulation*

(X2) : *Self Efficacy*

(Y) : *Prokrastinasi akademik*

⇨ Hubungan *Self Regulation* dan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi

➔ Hubungan *Self Regulation* dan *Self-Efficacy* secara bersama-sama dengan Prokrastinasi akademik

H. Hipotesis

Dari uraian di atas, maka di sini akan dikemukakan hipotesis berdasarkan kerangka teori adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi IAIN Sunan Ampel
2. Terdapat hubungan negatif antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi IAIN Sunan Ampel
3. Terdapat hubungan negatif antara *self regulation dan Self-Efficacy* secara bersama-sama dengan Prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi IAIN Sunan Ampel