

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown & Holzman pada tahun 1967 (Ghufron & Risnawati, 2012). Menurut Erde (dalam Triyono & Rifai, 2018) definisi dari prokrastinasi adalah penundaan tugas yang sudah terencana walau pada dasarnya individu tersebut mengerti risikonya.

Hidayah & Atmoko (2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kegagalan dalam melakukan apa yang semestinya dilakukan untuk dapat mencapai suatu tujuan. Prokrastinasi juga berarti penundaan menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri, efikasi diri, dan harga diri dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stres (Howel et al;; Tice & Baumeister dalam Triyono & Rifai, 2018). Menurut Pradityarahman (2020) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda suatu tugas atau pekerjaan baik karena untuk mencapai tujuan lain ataupun dikarenakan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Penundaan hampir selalu membuat hal-hal menjadi lebih sulit dan menyebabkan stres.

Yong (dalam Hidayah & Atmoko, 2014) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan

rasional untuk melakukan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan dilakukan berulang-ulang tanpa memandang alasan apapun sehingga mengakibatkan dampak negatif kepada si pelaku seperti prestasi rendah, tidak naik tingkat atau tidak lulus kuliah.

2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Sokolowska (2009), prokrastinasi memiliki 4 aspek yaitu:

a) Perilaku

Aspek perilaku menekankan pada penundaan mengerjakan tugas dengan cara menghindar dan memperlambat penyelesaian tugas. Oleh karena itu, karakteristik perilaku prokrastinasi berkaitan dengan aksi penundaan atau penghindaran. Seorang prokrastinator cenderung mengalami kesulitan untuk melakukan hal-hal yang tidak disenangi dan ketika mungkin untuk melakukan, akan menghindarinya. Ia lebih cenderung untuk melakukan hal-hal yang disenangi.

b) Afektif.

Aspek afektif menekankan pada ketidaknyamanan yang dirasakan individu. Secara khusus, dimensi ini berhubungan dengan kecemasan dan kekhawatiran. Penundaan sebagai mekanisme jalan keluar dari tekanan emosional yang diasosiasikan dengan tugas. Orang yang melakukan penundaan juga rentan menderita kekhawatiran dan frustrasi, khususnya sebelum atau sesudah batas waktu

yang ditentukan. Selain itu, cenderung bosan, suka mencari sensasi, dan aksi pemberontakan.

c) Kognitif.

Aspek kognitif menekankan kepada mengapa individu tetap membuat keputusan untuk menunda meskipun mengetahui konsekuensinya negatifnya. Pendekatan secara kognitif membahas kesengajaan untuk menunda diawal atau menyelesaikan suatu tugas. Aspek kognitif dari prokrastinasi melibatkan pertentangan antar niat untuk menyelesaikan tugas. Dimensi kogniti juga melibatkan kesulitan memprioritaskan suatu tugas, dan manajemen waktu yang buruk.

d) Motivasi.

Prokrastinasi juga bisa dilihat sebagai motivasi untuk tidak menyelesaikan tugas. Termasuk di dalamnya persepsi individu akan pentingnya tugas, manfaat, dan ketertarikan intristik yang melekat dalam diri individu.

Ferrari dkk. (1995) (dalam Triyono & Rifai, 2018) prokrastinasi akademik memiliki 4 aspek yang dapat diukur dan diamati, seperti:

a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Ketika mendapatkan tugas, individu tidak sesegera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.

b) Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Individu meras kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya. Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya.

d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Meskipun individu sudah membuat rencana untuk menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang menyenangkan.

Suriah dan Tjundjing (2007) (dalam Triyono & Rifai, 2018) menyebutkan aspek pada perilaku prokrastinasi adalah *perceived time* (gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas, *intention action gap* (perbedaan antara keinginan dan perilaku sebenarnya), *emotional distress* (perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi), dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri).

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek dari prokrastinasi meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak nyaman.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kepercayaan diri, kontrol diri, efikasi diri, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri dan *self-critical*. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang ikut menyebabkan terjadinya kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik, meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan (Bandura dalam Irawati, 2017).

Menurut Burka dan Yuen (2008) (dalam Triyono & Rifai, 2018), prokrastinasi dipengaruhi oleh konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Selain itu juga karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kepercayaan diri, kontrol diri, efikasi diri, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri dan *self-critical*. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang ikut menyebabkan terjadinya kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik, meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan (Bandura dalam Irawati, 2017).

Faktor-faktor prokratinasi menurut Ghufron & Risnawati (2012) menurutnya ada dua faktor internal individu yang dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, yaitu kondisi psikologis dan kondisi fisik individu.

a) Kondisi Psikologis, kondisi psikologis individu ini sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari, menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh adanya keyakinan yang tidak irasional dan perfeksionisme. Trait kepribadian yang ada pada individu turut memengaruhi munculnya prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

b) Kondisi Fisiologis, kondisi fisik yang dapat menyebabkan prokrastinasi adalah kondisi kesehatan. Sebagaimana yang dijelaskan Ferrari, bahwa kondisi kesehatan seseorang dapat menentukan tingkat prokrastinasnya.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat memengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi: pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

a) Pengasuhan orangtua, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah yang menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator.

b) Kondisi lingkungan, kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada

lingkungan yang penuh pengawasan, di dalam lingkungan terdapat adanya teman sebaya ataupun kelompok yang memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Menurut Pradityarahman (2020) ada beberapa point yang dapat membuat kita melakukan prokrastinasi sebagai berikut:

a) Menginginkan kepuasan yang instan

Rebahan dirasa lebih nyaman daripada berlari. Memeriksa sosial media dirasa lebih mudah daripada melakukan pekerjaan yang telah ditunda. Itulah beberapa contoh kepuasan instan yang membuat seseorang terlena akan dampak yang ditimbulkan.

b) Melebih-lebihkan diri di masa depan

Seseorang sering membuat rencana yang akan dilakukan, dan berpikir bahwa semua rencana yang dibuat dapat terlaksana. Namun dalam realitanya akan menjadi lebih buruk karena melakukan prokrastinasi. seseorang selalu berharap lebih dimasa depan tapi tidak berusaha semaksimal mungkin.

c) Tidak termotivasi

Prokrastinasi bisa menjadi cara untuk menjelaskan bahwa seseorang tidak ingin melakukan sesuatu. Motivasi dan prokrastinasi itu berbanding terbalik. Untuk menaklukan prokrastinasi maka yang sering dilakukan ialah memotivasi diri.

Berdasarkan faktor-faktor diatas bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor diluar individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku

prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

2.1.4 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (Ghufron, 2012) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati pada ciri-ciri tertentu berupa:

a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai menyelesaikannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b) Kelambanan dalam menyelesaikan tugas. Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan 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. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah

ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan tugas.

d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk menyelesaikan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati pada ciri-ciri tertentu meliputi penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, meliputi melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas, melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas secara tuntas, kelambanan dalam menyelesaikan tugas, meliputi membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk memulai menyelesaikan tugas, tidak

memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, meliputi keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan tugas, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan, meliputi melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

2.1.5 Prokrastinasi Akademik dalam Perfektif Islam

Prokrastinasi akademik ialah kegiatan menunda-nunda yang dilakukan individu secara disengaja dan berulang-ulang dalam mengerjakan tugas akademik karena individu tersebut kurang menyenangkan atau takut gagal dalam mengerjakan tugas tersebut. Dalam islam aktivitas menunda-nunda dianggap sangat berbahaya, karena individu yang memiliki perilaku ini memiliki pemikiran bahwa amalan tersebut dapat dikerjakan besok. Padahal, jika menunda dia akan mengalami penyesalan saat dia tidak sanggup mengerjakan pekerjaan tersebut dilain waktu. Hal ini sesuai dengan Hadist Rasulullah SAW yang diriwayatkan Bukhari :

Suatu ketika Umar bin Khattab menulis surat kepada Abu Musa al-Asy'ari- waktu beliau sedang di Basrah. "Janganlah anda menunda pekerjaan hari ini pada esok hari, karena pekerjaan anda akan menjadi menumpuk sehingga (tidak sanggup anda kerjakan) dan akan hilang semuanya."(HR.Bukhari)

Dari Hadist tersebut kita dapat mengetahui bahwa setiap individu seharusnya segera melakukan tugasnya. Jangan menunda sampai hari esok. Menurut perspektif

Islam (dalam Ilyas & Suryadi, 2017) perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT Senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan.

Dengan kesadaran bahwa segala pekerjaan yang telah selesai atau yang akan dimulai tidaklah terlepas dari kesulitan, tapi dalam kesulitan itu kemudahan pun akan turut serta. Ada saja nanti kemudahan yang didapatkan asal selalu menyertakan Allah dalam segala pekerjaan (Hamka, 1982).

Sebagian ulama menjelaskan bahwa jika kamu sudah selesai dengan urusan dunia, maka kerjakanlah urusan akhirat, atau kalau sudah selesai shalat maka berdo'alah. Pesan tersirat dari ayat tersebut adalah kita dituntut untuk menuntaskan pekerjaan, dan melanjutkan ke perkerjaan berikutnya. Akhirat adalah hasil perniagaan di dunia, maka selesaikan urusan dunimu untuk kau temui di akhirat kelak (Imaduddin, 2018).

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ ۗ سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ

“jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi”. Jelas sekali bahwa Allah tidak suka kepada orang yang selalu menunda-nunda pekerjaan. Namun dalam melakukannya pun jangan tergesa-gesa. Inilah ciri manusia dalam al-Quran surah al-An'biyaa: 37.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّهُ
أُولَئِكَ مَسْئُولًا

“Carilah jalan diantaranya. Jangan tergesa-gesa, namun juga jangan menunda-nunda. Lakukanlah dengan yakin, selalu menggunakan akal dan ilmu. Berikut peringatannya dalam al-Quran surah Al-Israa: 36

Ibnu Jauzi (dalam Khalili, 2006) menyarankan: “dalam hal ini, sisi kehati-hatian (al ihtiyah) harus benar-benar di jaga, dan hukum kehati-hatian adalah membuang jauh-jauh ungkapan sekarang dan besok serta angan-angan panjang. Karena usia manusia tidak akan kembali lagi, dan kita tidak akan selamat dari sesuatu yang kita takutkan, yaitu kematian. Dan jika kita menunda-nunda suatu pekerjaan, maka kita akan menghadapi beberapa halangan. Juga harus memiliki keyakinan kuat bahwa kematian adalah suatu perkara yang serius dan nyata, maka segeralah bertobat dan berbuat kebajikan. Seseorang yang tertipu `sekarang dan besok-nya nafsu dan setan, sungguh ia akan merasakan penyesalan yang dalam.” Dalam hadis Qudsi juga disebutkan mengenai aksi kecil akan mendatangkan akibat besar. Begini redaksi hadis Qudsinya, “Bila hambaku datang dengan berjalan, maka aku akan datang dengan berlari”. Oleh karena itu, bersegeralah melakukan kebaikan di hari inidan di hari-hari selanjutnya (Arjuna, 2018).

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa perilaku prokrastinasi sangat merugikan individu dan Allah SWT menganjurkan kepada umatnya untuk selalu mengerjakan hal lain setelah pekerjaan yang lain selesai. Menunda-

nunda pekerjaan merupakan hal yang di benci Allah SWT dan dilarang-Nya.

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Pengertian Efikasi Diri

Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sementara itu, Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan (dalam Ghufron & Risnawati (2012). Efikasi diri adalah perasaan individu terkait kemampuan dan kapasitas mereka menghadapi perangkat khusus kondisi yang diletakkan hidup ke hadapan mereka (Arthur & Emily, 2010).

Menurut Alwisol menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Woolfolk menyatakan efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu (dalam Manuntung, 2018). Luthans (dalam Imron, 2018) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu tentang diri atau kemampuannya untuk meningkatkan motivasi, pengetahuan sumber daya, dan tindakan yang diperlukan untuk berhasil melaksanakan tugas tertentu dalam konteks tertentu.

Menurut Kahn (2011) efikasi diri merupakan persepsi individu akan kapasitasnya dalam menyelesaikan suatu tugas. Cain mengartikan efikasi diri sebagai kepercayaan diri akan kemampuan diri dalam melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk hasil yang diinginkan. Santrock (2009) mendefinisikan efikasi diri dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa dia mampu melakukan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan dan menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif (dalam Triyono & Rifai, 2018).

Feist mengartikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian dan kejadian dalam lingkungan. Ghufro dan Risnawita yang mengatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu aspek pengetahuan mengenai diri yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Efikasi diri yang dimiliki individu dapat memengaruhi sikap dan tindakannya guna mencapai tujuan yang diinginkan, termasuk dalam memperhitungkan berbagai risiko yang akan terjadi. Efikasi diri yang dimiliki individu dapat memengaruhi sikap dan tindakannya guna mencapai tujuan yang diinginkan, termasuk dalam memperhitungkan berbagai risiko yang akan terjadi. Berbeda dengan Pervin dan John yang mengatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu unsur yang bisa mengubah getaran pemikiran biasa yang sangat terbatas menjadi suatu bentuk padanan yang masuk ke dalam koridor spiritual, sehingga dapat memotivasi diri sendiri, mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta memiliki kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain (dalam Supriyadi, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk mengontrol diri dalam melakukan suatu kegiatan sehingga kegiatan tersebut sesuai dengan harapan. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan memotivasi dirinya sendiri dan beranggapan bahwa dia mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Penilaian keyakinan diri seseorang yang positif dapat mempengaruhi segala aspek dalam kehidupannya. Persepsi terhadap efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi, bahwa ia mampu mengendalikan situasi yang mengganggu. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan masalah secara efektif.

2.2.2 Aspek Efikasi Diri

Efikasi diri seseorang menurut Bandura (dalam Triyono & Rifai, 2018) dapat dilihat dari 3 aspek, yaitu:

a) Tingkat (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Penerimaan dan keyakinan individu terhadap suatu tugas berbeda-beda, biasanya individu hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada individu yang menganggap suatu tugas itu sulit, sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian. Apabila sedikit rintangan yang dihadapi dalam penyelesaian tugas, maka tugas tersebut akan mudah diselesaikan. Aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengatasi kesulitan dari tugas-tugas dalam menyelesaikannya. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksakannya.

b) Keluasan (*generality*)

Aspek ini berhubungan dengan keadaan umum yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, mulai dari melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau situasi tertentu yang tidak pernah dilakukan. *Generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif maupun afektifnya. Dalam aspek ini dapat dilihat bagaimana individu mampu untuk tetap gigih dan pantang menyerah ketika dihadapkan pada tuntutan menyelesaikan skripsi misalnya individu mampu untuk menjelaskan masalah dengan satu atau lebih teori.

c) Kekuatan (*strength*)

Aspek ini berhubungan dengan tingkat ketahanan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas, akan terus bertahan dalam usahannya, meskipun banyak mengalami kesulitan dan rintangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy* yang dimiliki seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya, maka ia akan teguh dalam usaha untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek dalam efikasi diri adalah tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu meliputi keyakinan pada tuntutan-tuntutan dalam menyelesaikan tugas, menghindari situasi dan perilaku di luar batas kemampuan. Keadaan umum yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang

berbedabeda, meliputi mahasiswa gigih dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan skripsi. Tingkat ketahanan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki, meliputi kemantapan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugas, pengalaman masa lalu memperlemah atau memperkuat individu dalam menyelesaikan tugas.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Manuntung, 2018) ada beberapa yang mempengaruhi efikasi diri, antara lain:

a) Sifat dari Tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Individu yang dihadapkan tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

b) Insentif Eksternal

Faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri adalah insentif yang diperoleh individu tersebut. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

c) Status atau Peran Individu Dalam Lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimiliki juga tinggi. Individu yang memiliki status lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimiliki juga rendah.

d) Informasi Tentang Kemampuan Diri

Individu akan memiliki efikasi diri tinggi, jika individu tersebut memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki efikasi diri rendah, jika memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Greenberg dan Baron mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu:

- a) pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas di masa lalu (sudah melakukan tugas yang sama di masa lalu).
- b) pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya efikasi diri individu dipengaruhi oleh sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal yaitu adanya penghargaan yang mampu meningkatkan motivasi individu dalam lingkungan dan informasi terhadap kemampuannya.

2.2.4 Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam

Allah dalam Al-Qur'an telah menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karena Allah berjanji dalam Al-Qur'an bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اِكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ

Artinya :

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Ayat diatas dapat disimpulkan bahwa Allah tidak akan membebani dengan sesuatu yang berada diluar kemampuannya, maka akan timbul keyakinan bahwa apapun terjadi, kita akan mampu menghadapinya. Kemampuan untuk menghadapi peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab, dibalik itu semua, esensinya adalah kemampuan yang diberikan Allah kepada manusia. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalai kehidupan ini. Maka setiap orang hendaknya menyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki dan akan menjadi potensi sebagai modal untuk menuju kesuksesan.

Selain kemampuan, jiwa pun mempunyai kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang baik dan yang buruk. Kecenderungan yang baik akan terasa ringan untuk dilakukan dan memperoleh pahala. Adapun kecenderungan yang buruk, jiwa akan terasa berat dan sakit dalam mengerjakannya. Jiwa merupakan tempat berjuang antara cita yang baik yaitu cita ketaatan kepada Allah dengan cita yang buruk yaitu hawa nafsu. Hal ini merupakan suatu keniscayaan yang dialami oleh setiap orang. Bagi yang yakin akan kemampuannya untuk berbuat baik, maka individu tersebut akan mampu berbuat baik. Sebaliknya individu tersebut tidak yakin maka tidak akan mampu untuk berbuat baik tersebut ringan untuk dilakukan.

Sumber hukum Islam di atas jelas mengatakan bahwa semua permasalahan pasti bisa diatasi karena besar kecilnya permasalahan disesuaikan dengan kemampuan setiap hamba atau individu. Jika sumber dipahami dan diyakini, sehingga terbentuk perilaku sehari-hari, maka efikasi dirinya akan tinggi. Pemahaman Al-Qur'an dan sunnah di atas sesuai dengan pengertian efikasi diri yang berarti keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptannya.

Firman Allah dalam QS. An-nahl ayat 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ
السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya :

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia

memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur."

Pendengaran dan penglihatan adalah indra untuk menangkap informasi dan informasi ini yang nantinya akan menjadi referensi atau pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Semakin banyak orang berpengalaman dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah maka semakin percaya atau yakin dalam menyelesaikan masalah yang lain. Sedangkan hati, merupakan tempat untuk menimbang rasa yang berbeda dengan akal. Hati merupakan tempat dari sebuah keyakinan, yang mana keyakinan tersebut bisa berasal dari pendengaran dan penglihatan ataupun dari hati itu sendiri dikarenakan pancaran sinar ilahi.

Firman Allah dalam Q.S At-Tiin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya :

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".

Manusia adalah ciptaan yang paling sempurna, diberi akal sebagai kholifah dan diberi hati sebagai hamba. Sehingga kesempurnaan tersebut menjadi modal dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya.

Firman Allah dalam Q.S Surat Yusuf ayat 87 :

يٰٓبَنِيَّ اُذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَاَلَا تَأْتِيْسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْتِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya :

"wahai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu

berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

Bagi umat islam tidak ada kata putus asa, tidak ada kata menyerah, semua pasti ada penyelesaiannya dan orang islam hidup didunia adalah untuk diuji sebagai gantinya surga diakhirat. Dari semua ayat diatas merupakan dukungan atau anjuran untuk meningkatkan efikasi diri seorang muslim, agama islam sangat menganjurkan umatnya untuk selalu berfikir positif.

2.3 Hubungan Antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan. Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses.

Setiap individu pernah melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam hidupnya dengan area prokrastinasi yang berbeda, termasuk mahasiswa yang duduk di bangku perkuliahan. Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa masuk dalam area akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menunda-nunda baik dalam memulai mengerjakan

maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik yang di berikan oleh dosen dan memilih melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada membuat tugas.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan dapat memberikan perasaan tidak nyaman pada pelakunya. Seorang mahasiswa yang menunda-nunda pengerjaan tugas, sebenarnya ingin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan, namun ada hambatan yang timbul pada saat proses pengerjaan seperti rasa tidak senang terhadap tugas yang diberikan, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, takut tugas yang dikerjakan tidak maksimal, dan lain-lain.

Seorang prokrastinator menyadari bahwa tugas yang diberikan kepadanya adalah tugas yang harus diselesaikan dengan segera dan membutuhkan perencanaan yang maksimal. Namun prokrastinator biasanya dengan sengaja menunda-nunda atau mengulur waktu menyelesaikan tugasnya dengan memberikan berbagai alasan. Prokrastinator juga mengalihkan diri dari tugas yang seharusnya diselesaikannya kepada aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kepercayaan diri, kontrol diri, efikasi diri, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri dan *self-critical*. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang ikut menyebabkan terjadinya kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik, meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan (Bandura dalam Irawati, 2017).

Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri 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. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu menyelesaikan segala sesuatu yang ada di sekitarnya.

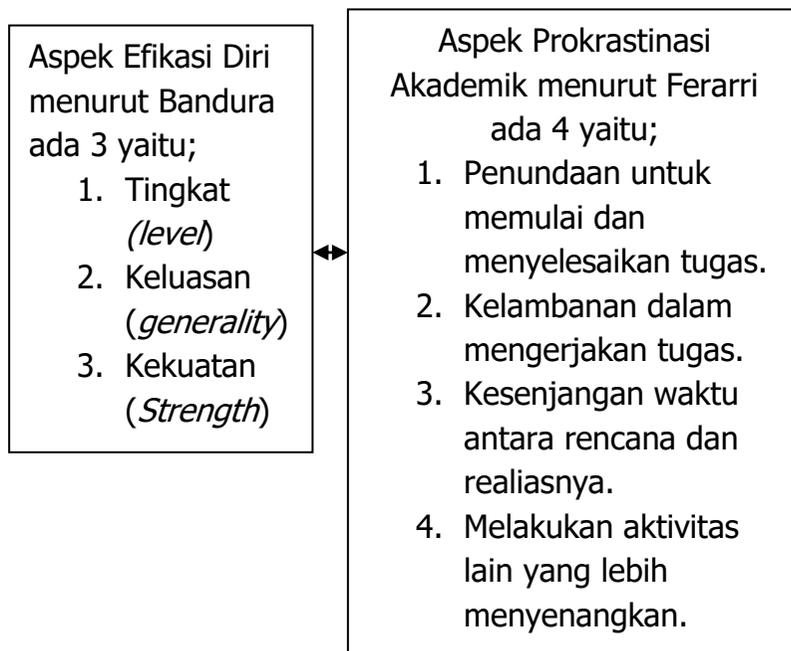
Efikasi diri merupakan faktor penting dalam menentukan prestasi akademik seseorang. Efikasi diri subjek yang tinggi dapat diartikan bahwa pada dasarnya seseorang tersebut memiliki karakteristik yang ada dalam aspek-aspek yang terdapat dalam aspek-aspek yang terdapat dalam efikasi diri, yaitu: (1) tingkat kesulitan tugas, subjek mampu mengerjakan tugas yang sulit tanpa bantuan orang lain, (2) kekuatan atau keyakinan yang dimiliki individu, subjek memiliki keyakinan yang cukup dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik walaupun terkadang sebelum mengerjakan tugas subjek merasa pesimistis, dan (3) keluasan bidang/generalisasi, subjek memiliki keluasan wawasan yang cukup dalam bidang akademik, bersedia mengerjakan tugas-tugas baru, walaupun takut merasa bersalah karena merasa wawasan yang dimiliki sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa efikasi

diri merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan oleh mahasiswa yang sedang belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, karena dengan efikasi diri yang kuat akan kemampuan yang dimiliki maka individu akan berusaha untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, dalam konteks penelitian ini adalah menyelesaikan tugas-tugas akademik. Adanya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, mendorong siswa untuk mencoba berbagai tindakan atau usaha memecahkan kesulitan yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akademik.

Berdasarkan beberapa hal di atas dapat dilihat bahwa efikasi diri yang diperlukan individu dalam menyelesaikan tugas sehingga mahasiswa tidak mengalami prokrastinasi ketika menghadapi kendala-kendala baik internal maupun eksternal. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi cenderung akan lebih dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam proses penulisan skripsi. Berbeda dengan mahasiswa yang mempunyai efikasi diri rendah akan menganggap hambatan adalah suatu kendala yang besar kemudian timbul prokrastinasi. Jika mahasiswa mempunyai efikasi diri tinggi maka prokrastinasi ketika menyelesaikan skripsi akan dapat diminimalisir tetapi jika mahasiswa mempunyai efikasi diri rendah maka prokrastinasi akan tinggi, jadi mahasiswa yang mempunyai efikasi tinggi maka kendala-kendala dalam menyelesaikan skripsi dapat dengan mudah diatasi sehingga individu tidak cenderung melakukan prokrastinasi terhadap tugasnya.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian yang di ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :



Bagan 1

2.5 Hipotesis

Berdasarkan hipotesis tersebut maka hipotesis yang di hasilkan ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademiki pada mahasiswa pendidikan guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah UIN Raden Fatah Palembang.”