

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *SELF EFFICACY*

1. Konsep Dasar *Self Efficacy*

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi (*self efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Wood menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan atau kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. (Gufro dan Risnawita, 2011:73)

Self efficacy pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki seberapa pun besarnya. *Self efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung ketidakpastian, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

Self efficacy akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Gist dan Mitchell mengatakan bahwa *self efficacy* dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena *self efficacy* mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011:75).

Bandura (dalam Shohifatul, 2012:23) menjelaskan orang dengan dengan *self efficacy* tinggi mereka mampu mendekati tugas sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan sebagai ancaman yang dihindari Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada disekitarnya.Selanjutnya oleh Robbins (Ghufron dan Risnawita, 2011:76) dalam situasi yang sulit orang dengan *self efficacy* rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Menurut Bandura (Baron dan Bryne, 2004:183) pada umumnya orang akan bertindak untuk mencapai tujuan, jika ia merasa akan mendapatkan hasil dari tindakannya tersebut. Namun jika ia tidak yakin bahwa tindakannya akan berhasil maka ia merasa imabalan untuk tindakannya cenderung tidak ada atau relatif sedikit

Menurut Ngalim (2007:127) tidak jarang seseorang individu memandang rendah kemampuan dirinya sehingga dia mengalami ketidakpuasan sehingga dibutuhkan evaluasi akan kemampuan yang di miliki. Judge dkk (Ghufron dan Risnawita,2011:76) menganggap bahwa *self efficacy* adalah indikator positif dari

self evaluation untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya suatu perkiraan terhadap tantangan yang dihadapi.

Berdasar uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan dalam mengatasi beranekaragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Shohifatul, 2012:27) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu antara lain

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai, kepercayaan, dalam proses pengaturan diri 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 dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih efikasnya yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

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

d. Intensif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah intensif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah competent contingence incentive, yaitu intensif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan orang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

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

f. Informasi tentang kemampuan diri

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

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* individu berasal dari faktor internal dan eksternal dari individu itu tersebut. *Self efficacy* bisa dipengaruhi dari kebudayaan, jenis kelamin, jenis tugas, intensif eksternal, serta status dalam lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu budaya, gender, sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal dan status dalam lingkungan

3. Sumber *Self Efficacy*

Self efficacy sangatlah berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengevaluasi dan menilai kemampuan individu tentang keadaannya

menurut Bandura (Ghufron dan Risnawita, 2011:78-79) Ada empat sumber yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu :

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah *self efficacy* yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan di atasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit dapat melalui usaha yang terus-menerus.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut Bandura pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *self efficacy* adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi dan menilai kemampuan yang dimiliki individu tersebut. *Self efficacy* individu dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan individu, pengalaman keberhasilan orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Pengalaman keberhasilan merupakan pengalaman pribadi dari individu

sendiri, jika individu memiliki pengalaman keberhasilan maka akan menaikkan *self efficacy* individu itu sendiri sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Pengalaman orang lain berfungsi sebagai motivasi individu dalam menyelesaikan suatu tugas. Persuasi verbal bertujuan untuk mengarahkan individu dengan saran, nasihat bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan-kemampuan yang dia miliki. Sedangkan kondisi fisiologis berguna untuk memberikan sebuah ketenangan ketika menghadapi tugas.

4. Proses *Self Efficacy*

Self efficacy berpengaruh pada suatu tindakan pada manusia. Bandura (1994:71-81) menjelaskan bahwa *self efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

- a. Proses kognitif (*cognitive processes*), Bandura menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang

penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Melalui proses kognitif inilah efikasi diri seseorang mempengaruhi tindakannya.

- b. Proses motivasi (*motivational processes*), menurut Bandura bahwa motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya tentang apa yang dapat mereka lakukan, yang dapat dihindari, dan tujuan yang dapat mereka capai. Dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mereka untuk melakukan suatu
- c. Proses afeksi (*affective processes*), *self efficacy* mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, *self efficacy* mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang efikasinya tinggi akan menganggap sesuatu bisa di atasi, sehingga mengurangi kecemasannya.

d. Proses seleksi (*selection processes*), keyakinan terhadap efikasi diri berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (*efficacy*). Seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura menegaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut.

Berdasarkan uraian di atas proses *self efficacy* adalah proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, proses seleksi

Jadi dalam proses *self efficacy* dalam kemampuan individu mengevaluasi akan kemampuan dirinya dengan cara proses kognitif yang berguna untuk mempengaruhi bagaimana individu menafsirkan situasi lingkungan serta dapat mengambil perencanaan sehingga nantinya *self efficacy* bisa mempengaruhi tindakannya. Dan peran berikutnya proses motivasi berguna untuk membentuk keyakinan tentang apa yang sanggup individu lakukan.

Sedangkan proses afeksi berguna untuk mengatasi banyaknya tekanan yang di alami individu ketika menghadapi permasalahan sehingga jika

individu memiliki afeksi yang tinggi akan mudah menyelesaikan semua tekanan yang ada. Serta proses seleksi yang dipengaruhi oleh keyakinan serta kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

Jadi proses *self efficacy* saling mempengaruhi sehingga orang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mudah mengatasi semua masalah yang dihadapnya sedangkan yang memiliki *self efficacy* rendah dia akan lebih mudah menyerah dan mudah cemas.

5. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Aspek-aspek *Self-Efficacy* menurut Bandura (Septianingsih, 2009:24) ada empat yaitu sebagai berikut :

- a. Kepercayaan diri dalam situasi tidak menentu mengandung keaburan dan penuh tekanan.

Self efficacy menentukan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan dan sering kali penuh dengan tekanan. Keyakinan individu atau tindakan yang benar-benar akan dilakukan individu tersebut, seberapa besar usaha yang dilakukan akan menentukan pencapaian tujuan akhir.

- b. Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul.

Self efficacy juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Jika keyakinan tinggi dalam menghadapi masalah maka individu akan menngusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengatasi masalah tersebut. Sebaliknya apabila individu tidak yakin terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi yang sulit, maka kemungkinan kegagalan akan terjadi.

c. Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan.

Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sesungguhnya telah mampu dicapai. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* yang rendah akan menetapkan target awal sekaligus membuat perkiraan pencapaian hasil yang rendah. Individu akan mengurangi atau bahkan membatalkan target yang telah dicapai apabila menghadapi beberapa rintangan dan pada tugas berikutnya akan cenderung menetapkan target yang lebih rendah lagi.

d. Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

Motivasi, kemampuan kognitif dan ketetapan bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

Kemampuan dan motivasi individu dalam menghadapi situasi kerja sangat menentukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* adalah Kepercayaan diri dalam situasi tidak menentu mengandung keaburan dan penuh tekanan, Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul, Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan, Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil

Kepercayaan diri dalam situasi tidak menentu mengandung keaburan dan penuh tekanan mengartikan bahwa *self efficacy* menentukan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan dan sering kali penuh dengan tekanan.

Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul yang menunjukkan *self efficacy* juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul sehingga keyakinan tinggi dalam menghadapi masalah maka individu akan mengusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengatasi masalah tersebut.

Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan. Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu

akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sesungguhnya telah mampu dicapai.

Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. , kemampuan kognitif dan ketetapan bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal

6. Klasifikasi *Self Efficacy* (Keyakinan Diri)

Pada dasarnya setiap individu memiliki *self efficacy* dalam dirinya masing-masing. Hal yang memebedakan adalah seberapa besar tingkat *self efficacy* tersebut apakah tergolong tinggi atau rendah. Bandura menyatakan memberikan ciri-ciri pola tingkah laku individu yang memiliki *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. (Septianingsih, 2009:27)

Tabel 2.1
Klasifikasi *Self Efficacy* oleh Bandura.

<i>Self efficacy</i> (Keyakinan diri) Tinggi	<i>Self efficacy</i> (Keyakinan diri) Rendah
1. Aktif memilih kesempatan yang terbaik 2. Mengolah situasi dan menetralkan halangan 3. Menetapkan tujuan dengan menciptakan standar 4. Mempersiapkan, merencanakan, dan melaksanakan tindakan 5. Mencoba dengan keras dan gigih 6. Secara kreatif memecahkan masalah 7. Belajar dari pengalaman masa lalu 8. Memvisualisasikan kesuksesan 9. Membatasi stress	1. Pasif 2. Menghindari tugas-tugas yang sulit 3. Mengembangkan aspirasi yang lemah 4. Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri 5. Tidak pernah mencoba 6. Menyerah dan menjadi tidak bersemangat 7. Menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan 8. Khawatir, menjadi stress, dan menjadi tidak berdaya 9. Memikirkan alasan/pembenaran untuk kegagalannya

7. Pengaruh *Self Efficacy*

Mekanisme *self efficacy* memuat penjelasan bagaimana hasil *self efficacy* pada individu. Menurut Bandura (1999:30) persepsi diri atas *self efficacy* yang berlangsung adalah diri individu keberadaannya sebagai suatu fungsi yang menentukan perilaku individu, pola pikir, dan reaksi emosional yang mereka alami. Pengaruh *self efficacy* dalam diri individu adalah sebagai berikut :

a. Tingkah laku memilih

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus selalu membuat keputusan mengenai tindakan apa yang akan dilakukan dan berapa lama tindakan tersebut akan berlangsung. Individu cenderung menghindari

kegiatan dan situasi yang diyakini berada diluar kemampuan. Sebaliknya orang akan memilih dan melakukan serta menunjukkan secara meyakinkan aktifitas yang mereka nilai sanggup untuk dilakukan, sehingga hanya pada kegiatan yang mereka yakini mampu untuk dilaksanakan saja yang akan jadi pilihan.

b. Usaha yang akan dilakukan dan daya tahan

Self efficacy juga akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan dalam menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul. Bila menghadapi kesulitan, individu yang ragu-ragu tentang kemampuan diri akan mengurangi usaha dan mudah menyerah. Sedangkan individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan atau rintangan tersebut.

Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menaruh perhatian besar untuk melakukan usaha-usaha dalam mencapai unjuk kerja yang baik, sebab pengetahuan dan kemampuan akan berkembang dan meningkat bila ada usaha-usaha ke arah tersebut. Usaha-usaha meningkatkan kemampuan dan ketrampilan akan sangat berguna sebagai persiapan untuk menghadapi keadaan yang tidak pasti, kegagalan dan tantangan serta hambatan dan tuntutan lingkungan.

Perkembangan individu dapat dibantu dengan memiliki *self efficacy* agar tetap tegar dalam menghadapi kegagalan atau keadaan yang

tidak pasti dengan cara mengaktifkan persediaan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki.

c. Pola pikir dan reaksi emosi

Penilaian individu terhadap kemampuan akan mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosi selama melakukan interaksi dengan lingkungan. Individu yang menganggap diri tidak mampu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan akan tetap merasa tidak mampu dan membayangkan kesulitan yang lebih besar dari yang sebenarnya. Referensi diri yang salah tersebut akan menciptakan stress sehingga dapat mengurangi efektifitas penggunaan kemampuan dan berakibat individu tersebut mengalami hilangnya perhatian untuk melakukan upaya-upaya terbaik dalam menghadapi kegagalan atau sesuatu yang tidak dikehendaki. Sebaliknya pada individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mengarahkan perhatian dan usaha-usaha terhadap tuntutan situasi dan semakin tertantang oleh hambatan-hambatan yang lebih keras. Tuntutan lingkungan dan hambatan yang ada akan dilihat sebagai sesuatu yang harus dijawab dan di atasi.

Self efficacy akan membentuk pola pikir individu dalam melihat kegagalan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan melihat kegagalan disebabkan oleh usaha-usaha yang tidak efektif daripada karena faktor kemampuan. Sedangkan pada individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan melihat kegagalan disebabkan faktor eksternal daripada karena kurang kemampuan yang dimiliki.

Sehingga fungsi *self efficacy* sendiri bagi individu yaitu untuk mengajarkan keyakinan akan kemampuan yang dia miliki serta mampu mengatasi tekanan- tekanan serta menyelesaikan permasalahan yang dia hadapi

Berdasarkan dari keterangan di atas fungsi *self efficacy* yaitu tingkah laku memilih, usaha yang dilakukan serta daya tahan, pola pikir dan reaksi emosi

8. Peranan *Self Efficacy*

Menurut pajares (2002:113) *self efficacy* yang kuat akan meningkatkan hasil yang dicapai dan kesejahteraan individu dalam berbagai cara, yaitu :

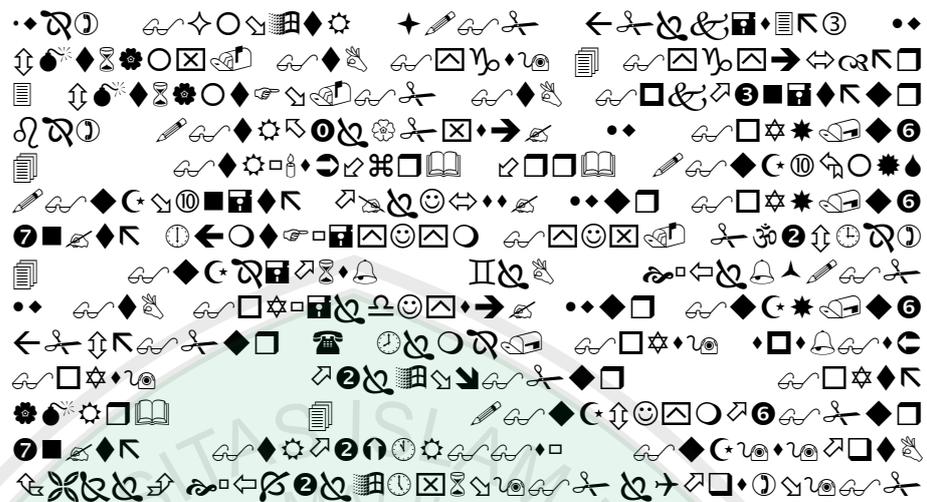
- a. Individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, karena mereka menganggapnya sebagai tantangan yang harus dilewati.
- b. *Self efficacy* diri yang kuat akan menjadikan individu lebih berminat dan lebih menaruh perhatian terhadap tugas yang dikerjakan dan akan meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan.
- c. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda sehingga akan cepat pulih dari trauma kegagalan yang dialami.
- d. Apabila berhadapan dengan situasi yang sulit, mereka memiliki keyakinan bahwa akan dapat mengendalikan situasi.

- e. Dengan *self efficacy* yang tinggi, seseorang dapat mengeluarkan kemampuan yang terbaik dari dirinya, mengurangi stress dan mengurangi kecenderungan depresi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa peranan *self efficacy* yaitu *self efficacy* yang tinggi akan beruha menyelesaikan tugas yang sulit, *self efficacy* diri yang kuat akan mampu meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda, apabila berhadapan dengan situasi yang sulit mampu mengendalikan situasi, dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi mampu mengeluarkan kemampuan yang terbaik dan mengurangi stres

9. *Self Efficacy* Dalam Perspektif Islam

Self efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai sebuah keberhasilan. Umat Islam dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan Agama Islam juga mendorong umatnya untuk memiliki keyakinan yang tinggi. Manusia adalah mahluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimiliki, sehingga sepatutnyalah ia yakin terhadap apapun hasil yang telah ia kerjakan, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Al Baqarah Ayat 286, sebagai berikut



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 bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."(QS Al-Baqaroh, 286)

Self efficacy merupakan hal yang harus dimiliki seorang muslim karena ini merupakan bentuk tanggung jawab. Dari apa-apa yang individu kerjakan hasil buruk atau baik harus diterimanya. Tak hanya itu, namun keyakinan diri bahwa kesalahan atau dosanya akan di maafkan kemudian optimis dirinya bisa bangkit dari keterpurukan kesalahan dan bisa menjadi lebih baik merupakan sikap yang individu pilih sebagai muslim yang baik.

Dengan memahami ayat di atas umat Islam akan selalu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tugas dan permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas

kemampuan manusia. Dengan konsep berpikir seperti ini individu akan selalu berpikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena ia yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaanya.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَهُوَ يُعَلِّمُكُم بِإِذْنِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ ذَكِيمٌ
 وَاللَّهُ يَخْتَارُ مَا يُؤْتِيكُم مِّن فَضْلِهِ لَسَوْفَ تَعْلَمُونَ
 وَاللَّهُ يُخَوِّضُكُم فِي الْأُمَمِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
 وَاللَّهُ يَخْتَارُ مَا يُؤْتِيكُم مِّن فَضْلِهِ لَسَوْفَ تَعْلَمُونَ
 وَاللَّهُ يُخَوِّضُكُم فِي الْأُمَمِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. (QS.an-Nahl: 78)

وَالْحَقُّ أَنزَلْنَاهُ لِقَوْمٍ يُدْعُونَ
 وَاللَّهُ يَخْتَارُ مَا يُؤْتِيكُم مِّن فَضْلِهِ لَسَوْفَ تَعْلَمُونَ
 وَاللَّهُ يُخَوِّضُكُم فِي الْأُمَمِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya . (QS. At-tiin, 4)

mengindikasikan bahwa manusia akan diberikan tugas atau permasalahan yang lebih sulit apabila ia mampu. Hal ini sejalan dengan kajian *self efficacy* yang menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan sebelumnya akan meningkatkan kayakinannya terhadap kemampuan yang ia miliki dalam memecahkan berbagai permasalahan.

B. Prokrastinasi

1. Konsep Dasar Prokrastinasi

Istilah ‘penundaan’ (*procrastination*) disini diartikan sebagai ‘tindakan menunda yang disengaja dan berlebihan’, yang artinya penangguhan yang disengaja dilakukan oleh seorang dan berlangsung dalam waktu yang lama (Reza,2010:17)

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya (Ghufron, 2011:150).

Prokrastinasi sendiri adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri (Yuanita, dalam aini dan Iranita, 2011:66). Motivasi juga berperan dalam diri individu untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan sehingga dia tidak menunda suatu tugas (Djaali, 2011:101)

Orang yang melakukan prokrastinasi adalah prokrastinator. Seorang prokrastinator biasanya baru mulai mengerjakan pekerjaannya pada saat-saat terakhir pengumpulan. Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik. Solomon dan Rothblum (dalam Ilfiandra, 2010:2) juga mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai :

- a. Hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, dan
- b. Hampir selalu atau selalu mengalami pengalaman kecemasan dengan tugas akademik.

(Ghufron dan Risnawita, 2011:153) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang sebagai batasan tertentu yaitu :

- a. prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-

komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2011:156). Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik (Lee dkk.2006 dalam Ilfiandra, 2010:1). Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah disebutkan di atas, 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.

2. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Ferari (Ghufron dan Risnawita, 2011:155-156) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian:

a. Functional Procrastination

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat

b. Disfunctional Procrastination

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga menyebabkan jelek dan menimbulkan masalah. Penundaan dilakukan tanpa adanya tujuan yang rasional, seringkali dilakukan sebagai bentuk penghindaran dari tekanan, perasaan tidak enak atau tanggung jawab. Hal seperti ini merupakan sikap menunda-nunda yang tidak berguna. Akibat dari jenis penundaan ini tugas penting tidak jadi terlaksana, hilang kesempatan, tantangan terabaikan, tujuan dan mpan penting tak terwujud. Ada dua bentuk disfunctional procrastination yaitu dan

1. *Decisional Procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan.
2. *Avoidance Procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang nampak

Berdasarkan uraian di atas bahwa jenis prokrastinasi ada dua yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Disfunctional procrastination* di bagi menjadi dua yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*

3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli. Prokrastinasi akademik adalah penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, sedangkan prokrastinasi non

akademik penundaan tugas sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya (Ilfiandra, 2010: 3)

Ferrari (Ghufroon dan Risnawita, 2011:158-159) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan dimati 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 mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan 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 penulisan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan 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 prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri 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 lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Ghufron dan Risnawita (2011:163-166) ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor internal dan faktor eksternal.

- a. 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 :

- 1) Kondisi fisik individu.

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak .

- 2) Kondisi Psikologis individu.

Menurut millgram dkk (dalam, Ghufron dan Risnawita, 2011:164)

Trait kepribadin individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan , misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana

semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

b. Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang memoengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan oraang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

1) pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Ghufron dan Risnawita, 2011:165), 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. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance procratination menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procratination.

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

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi berasal dari faktor internal dan eksternal dari individu. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi fisiologis individu. Faktor eksternal meliputi pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

5. Penyebab Prokrastinasi Akademik

Farouq (2010:13-19) mengemukakan beberapa penyebab yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah :

a. Suka bermalas-malasan

Ketika memulai sesuatu dan rasa malas itu muncul, maka akan menunda pekerjaan dan lebih memilih untuk bermalas-malasan. Sehingga tugas yang ada tidak dapat diselesaikan

b. Sifat Perfeksionisme

Sifat ini merupakan salah satu penyebab utama penundaan, yaitu sikap yang disebabkan oleh pikiran yang tidak realistis. Mengumpulkan atau mempersiapkan sesuatu secara berlebihan dan melebihi kadarnya hanya akan memperlambat proses kerja kita dan menyebabkan penggunaan waktu tidak efektif.

c. Takut Salah

Penundaan seringkali datang dari kekuatan, lebih tepatnya rasa takut akan adanya kesalahan dalam melakukan. Orang yang seperti ini tidak akan pernah mengetahui kemampuan mereka yang sesungguhnya karena justru dari kesalahan itulah, seseorang belajar untuk tidak membuat dan mengulangi kesalahan yang sama.

d. Cepat Frustrasi

Setiap manusia pada umumnya dapat memahami betapa menyenangkan dapat menyelesaikan tugas. Tetapi jangan sampai memikirkan pekerjaan terlalu berat sehingga berakhir dengan frustrasi.

e. Sifat Pemarah

Beberapa orang seringkali menunda-nunda sesuatu ketika mereka marah kepada orang lain (atau lembaga yang bersangkutan). Orang sering marah apabila memiliki terlalu banyak hal yang harus dikerjakan, sehingga menunda-nunda tugas dan urusan tanpa memperhitungkan waktu penulisan tugas dan urusan kita.

f. Tidak mampu mengatakan tidak

Ketika seseorang mengajak kita untuk melakukan hal lain yang menarik saat mengerjakan tugas, maka cenderung untuk tidak bisa mengatakan tidak, atau mengalami kesulitan untuk menolak tawaran tersebut.

g. Lebih suka bekerja dengan tekanan

Orang yang seperti ini biasanya mengaku akan lebih menyukai saat-saat terakhir mendekati batas waktu akhirnya. Namun hal ini bisa menimbulkan banyak masalah sebagai efek dari interaksi kita dengan orang lain.

h. Tidak memiliki batas waktu

Ketika bekerja tanpa batas waktu, kita bisa mengatakan pada diri sendiri untuk mengerjakan lain kali, maka pekerjaan tidak akan terselesaikan dengan hanya memikirkan karena cara yang tepat untuk menyelesaikan

suatu tugas baru akan ditemukan ketika tugas tersebut sudah mulai dikerjakan.

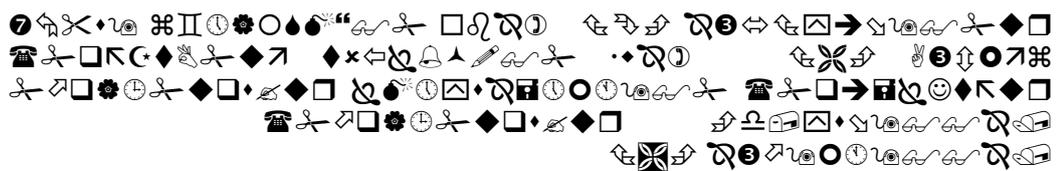
i. Memilih hal kecil yang harus dilakukan

Hal-hal kecil merupakan penyebab banyaknya penundaan tugas. Hal itu membuat kesulitan dalam memulai mengerjakan suatu tugas. Hal-hal kecil dan sepele dapat menyita waktu pada saat perlu memikirkan hal-hal yang lebih penting dan mendesak.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab prokrastinasi adalah suka bermalas-malasan, sifat perfeksionisme, takut salah, cepat frustrasi, sifat pemarah, tidak mampu mengatakan tidak, lebih suka bekerja dengan tekanan, tidak mampu mengatakan tidak, lebih suka bekerja dengan tekanan, tidak memiliki batas waktu, dan memilih hal kecil yang harus dilakukan.

6. Prokrastinasi Dalam Perspektif Islam

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. Sebagaimana dijelaskan dalam Q. S. Al-Ashr ayat 1-3



Artinya:

1. *demi masa.*
2. *Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,*
3. *kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan segala sesuatu. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Q. S. Al-Asr ayat 1-3 sekiranya cukup jelas supaya manusia tidak suka menunda-nunda dan dapat memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan penuh tanggung jawab. Waktu bagi kehidupan manusia adalah sangat penting, jika manusia hidup tanpa memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan merugi.

Menunda-nunda (prokrastinasi) adalah suatu penyakit berbahaya yang diderita oleh banyak manusia. Prokrastinasi menyebabkan seseorang menangguhkan sebuah amal karena berfikir amal tersebut bisa dikerjakan lain hari atau lain waktu. Padahal dengan menunda ia akan menyesal ketika tidak mampu lagi mengerjakan pekerjaan tersebut di lain hari atau lain waktu. Harta hilang mungkin dapat dicari, namun jika waktu yang hilang sedikitpun tidak akan bisa diganti walaupun harus ditebus dengan apapun. Kerugian menunda-nunda tidak sekedar dirasakan dampaknya di dunia saja namun juga di akhirat kelak

C. Penulisan Skripsi

1. Definisi Skripsi

Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas masalah dalam bidang ilmu sesuai pada jurusan yang sedang ditempuh dengan menggunakan kaidah yang berlaku. Skripsi disusun oleh mahasiswa atau mahasiswi di bawah pengawasan dosen pembimbing untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana (strata 1) (Pedoman Penulisan Skripsi STIK Yos Sudarso Purwokerto, 2006: 3)

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono dan Hasan, 2002 dalam Aini dan Iranita 2011: 65) sedangkan Menurut Poerwodarminto (Aini 2011:65), skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana.

Jadi Skripsi merupakan sebuah Karya Ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa jenjang Strata 1 pada akhir studi dengan dibimbing oleh dua orang dosen pembimbing sesuai usulan dari mahasiswa dan disetujui Ketua

Program Studi/ Konsentrasi. Mahasiswa yang menyusun skripsi harus memenuhi syarat antara lain: sudah mengikuti praktek kerja lapangan (PKL)

2. Tujuan Penulisan Skripsi

Tugas penyusunan skripsi dilaksanakan dengan tujuan agar (pedoman penulisan skripsi STIK Yos Sudarso Purwokerto, 2006:4):

- a. Mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmu yang ditempuh.
- b. Mahasiswa mampu melakukan penelitian mulai dari merumuskan masalah, mengolah data, mengumpulkan data, menganalisis, menarik suatu kesimpulan.
- c. Membantu mahasiswa menyampaikan, menggunakan, mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh menjadi suatu sistem yang terpadu untuk pengembangan ilmu.

D. Hubungan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik

Tugas-tugas belajar yang dihadapi siswa bermacam-macam. Ditinjau dari segi jenis prestasi kognitif ada tugas yang menuntut menghafal, mengerjakan sesuatu, menulis sesuatu, menulis suatu laporan atau tugas akhir, dan membentuk pendapat mengenai sesuatu. Dari segi besar kecil resiko yang terkandung dalam suatu tugas belajar, ada yang berkemungkinan lebih besar akan gagal dan ada yang berkemungkinan lebih kecil (WS. Winkel, 2012:645).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib disusun oleh para mahasiswa strata satu (S1) pada suatu lembaga perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Selama penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada masalah-masalah yang dapat menghambat skripsi.

Hambatan-hambatan selama proses penyusunan skripsi meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kondisi fisik individu itu sendiri, ataupun keadaan psikologis individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu, kondisi lingkungan serta pengasuhan orang tua. Hambatan-hambatan tersebut membuat individu mulai cenderung untuk menunda menyelesaikan skripsinya.

Prokrastinasi adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Misalnya tugas sekolah (dalam, Ghufron dan Risnawita 2011:156). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan pro yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran crastinus yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya (Ghufron dan Risnawita 2011:150). Prokrastinasi akademik ini merupakan jenis prokrastinasi yang paling banyak mendapatkan perhatian, karena efek negatifnya terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Monchec dan Munchik (dalam wibawa, 2011:5) mengatakan, konsekuensi dari prokrastinasi meliputi dua hal, yakni konsekuensi konkrit dan konsekuensi emosional. Adapun konsekuensi konkrit dari prokrastinasi adalah melewati

deadlines, kehilangan kesempatan, kehilangan pendapatan, produktivitas menurun, menyalahgunakan waktu, dan kehilangan tempat di dalam kelompok. Sedangkan konsekuensi emosional dari prokrastinasi adalah merosotnya moral, meningkatnya stres, frustrasi dan kemarahan, serta melemahnya motivasi.

Prokrastinasi bukanlah hal sepele, meskipun sebagai budaya kita tidak menganggap hal ini sebagai masalah, padahal kebiasaan ini merupakan wujud dari problem serius dari pengendalian diri. Mengingat besarnya kerugian dan luasnya dampak dari prokrastinasi, maka dari itu prokrastinasi menjadi masalah yang harus segera dipecahkan.

Ada beberapa alasan mengapa orang melakukan prokrastinasi. Knaus (dalam Wibawa, 2011:6) mengatakan lima pokok alasan mengapa orang melakukan penundaan. Pertama, karena fisik yang tidak mampu. Apa yang dimaksud dengan fisik yang tidak mampu adalah gangguan medis yang hebat, sehingga tidak mampu untuk melanjutkan pekerjaan. Yang kedua, karena tidak tahu. Maksudnya adalah bila orang tidak memahami tindakan yang harus dilakukannya, sehingga ia menunda melakukan pekerjaan tersebut hingga mendapatkan informasi yang cukup mengenai pekerjaannya tersebut. Yang ketiga, karena tipu muslihat. Yang keempat, karena ingin menjauhi hal-hal yang tidak menyenangkan. Misalnya seseorang mengerjakan skripsi membuatnya bosan dan tidak menyenangkan dan menjadi beban. Untuk menghilangkan perasaan tidak menyenangkan karena tugas tersebut, ia pun menunda untuk mengerjakannya dan mengerjakan hal yang ia sukai, seperti mengobrol atau membuka internet. Yang kelima, karena ragu-ragu. Ragu-ragu disini dikatakan sebagai keraguan terhadap kemampuan diri sendiri.

Orang yang mengalami keraguan terhadap dirinya sendiri cara pandangnya akan menyempit dan terus berfokus pada kesalahannya. Karena hal tersebut, mereka akan cenderung melakukan penundaan. Keraguan terhadap diri sendiri terjadi bila seseorang meragukan kemampuannya.

Prokrastinasi sendiri memiliki kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu. (Yuanita, dalam Aini dan Iranita, 2011: 66)

Penundaan tugas dalam menyelesaikan skripsi oleh pelaku prokrastinasi (prokrastinator) salah satu konsekuensi yang kurang menyenangkan tersebut adalah tekanan psikologis yang dapat berasal dari diri individu tersebut.

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah berupa keadaan fisik dan kondisi Psikologis individu. Kondisi psikologis individu misalnya *Self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut (Ghufron dan Risnawita, 2011:164).

Self efficacy merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *Self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *Self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Judge dkk Ghufron dan Risnawita, 2011:77).

Self efficacy secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan dalam mengatasi beranekaragam situasi yang muncul

dalam hidupnya. *Self efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

Self efficacy adalah hal penting bagi setiap seorang untuk menghadapi suatu permasalahan yang harus dihadapi. *Self efficacy* sangat mempengaruhi kepercayaan diri, sedangkan kepercayaan diri adalah satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia, yang terbentuk melalui proses belajar dalam interaksinya dengan lingkungan. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul. *Self efficacy* sangat penting dalam kehidupan manusia, karena *self efficacy* banyak menentukan dan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan kita, diantaranya potensi menangani stressor, untuk menghadapi lingkungan baru, serta mengatasi sebuah hambatan. Self-efficacy merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal

Self efficacy juga akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan dalam menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul. Keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki akan berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang sulit. Seorang individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menghadapi berbagai permasalahan yang ada. Pada

level dimensi, Bandura (Ghufron dan Risnawita, 2011:77) menyatakan semakin tinggi self-efficacy seseorang, maka akan semakin mampu ia mengatasi berbagai permasalahan yang sulit

Rutter (dalam manara, 2006:5) menyatakan bahwa semakin tinggi self-efficacy pada individu, maka semakin mampu individu tersebut untuk beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup.

Bila menghadapi kesulitan, individu yang ragu-ragu tentang kemampuan diri akan mengurangi usaha dan mudah menyerah. Sedangkan individu yang mempunyai *Self efficacy* tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan atau rintangan tersebut. Sehingga, dengan adanya *Self efficacy* yang tinggi dari mahasiswa, maka dimungkinkan tingkat prokratinasi akademik akan rendah.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi penulisan skripsi pada fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang