

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

1. Definisi Prokrastinasi

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. Pada kalangan ilmuwan. Istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Ghufron & Risnawita, 2014:150).

Salomon & Rothblum (dalam Anggraeni, 2014:2) menjelaskan definisi prokrastinasi sebagai suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melaukan aktivitas lain, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering dalam menghadapi pertemuan.

Sedangkan Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2014:153) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai 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 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 irasional.
- 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.

Penundaan akademik didefinisikan sebagai meninggalkan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan untuk ujian dan melakukan pekerjaan Rumah (PR), sampai menit terakhir dan merasa tidak nyaman sehingga individu tersebut meninggalkan beberapa kegiatan di atas. Hal ini digambarkan individu sengaja menunda tugas pada masalah-masalah akademis karena ketakutan atau individu mengalami cemas untuk berbuat kesalahan, dan cirri-ciri individu yang memiliki manajemen waktu yang buruk (Capan, 2010 dalam Novritalia & Maimunah, 2014:93).

Steel (2007: 67) juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih melakukan aktifitas lain mestki mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari.

Dari penjelasan definisi tentang prokrastinasi diatas, maka dapat disimpulkan tentang istilah prokrastinasi, yaitu suatu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi yang sering terjadi di area akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron & Risnawita, 2014:156). Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh siswa atau mahasiswa.

Prokrastinasi akademik menurut Senecal, dkk dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara Lay & Schouwenburg mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman (Wolters, 2003: 179).

Menurut Green (1982, dalam Ghufron & Risnawita), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilih dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi dua unsur prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawita, 2014:157).

Solomon dan Rothblum (1984:504) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administrative, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Dengan berbagai definisi mengenai prokrastinasi akademik di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yaitu suatu kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang melakukan penundaan, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dalam mengerjakan tugas.

3. Jenis-jenis Tugas Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (1984:504) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, yaitu:

- a. Tugas menulis (mengarang), meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya mengerjakan revisi.

- b. Tugas belajar, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, khususnya dalam pengerjaan tugas sekolah.
- c. Tugas membaca, meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan bahan-bahan yang diperlukan dalam pengerjaan tugas sekolah.
- d. Tugas atau kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan, melengkapi syarat-syarat yang berkaitan dengan pengerjaan tugas sekolah.
- e. Menghadiri pertemuan akademik, meliputi penundaan maupun keterlambatan dalam menemui dosen untuk bimbingan tugas sekolah.
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan, meliputi penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan tugas sekolah secara keseluruhan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi pada enam area yaitu tugas menulis, belajar, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

4. Aspek Prokrastinasi

Milgram dalam (Ghufron & Risnawita, 2014:153) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi empat aspek antara lain:

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan baik untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.

- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Sedangkan menurut Ferrari, dkk (1995:76-84) menyebutkan aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

1. 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 menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah.

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. 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.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang *procrastinator* mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator 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.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah.

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-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah.

5. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik

Ferrari (1995:132) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

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 mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfungsi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *desicional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

Desicional procrastination adalah suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan suatu anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu kerja pada kondisi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan masalah. *Desicional procrastination* ini berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

Sementara itu, pada *avoidance procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa jenis prokrastinasi ada dua yaitu: *Functional Procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. *Disfunctional Procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah.

6. Penyebab Prokrastinasi

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Wulandari, 2010:57), prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

- a. Takut gagal (*fear of failure*) takut gagal atau motif menilai kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.
- b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*) berhubungan dengan perasaan negative terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasaan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikam
- c. Faktor lain. beberapa faktor lainnya antara lain: sifat ketergantungan, pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan. Jika dicermati lebih dalam, maka faktor-faktor ini juga meliputi faktor-faktor yang dituliskan sebelumnya (takut gagal dan tidak menyukai tugas).

Berdasarkan uraian di atas tentang penyebab prokrastinasi, maka dapat disimpulkan penyebab prokrastinasi antara lain yaitu takut gagal (*fear of failure*), Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*), dan faktor lain.

7. Prokrastinasi Akademik dalam Kajian Islam

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu. Salah satu yang mendukung pernyataan ini adalah QS. Al-Ashr : pada ayat 1, 2, dan 3 berbunyi :

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

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 menepati kesabaran.

Ayat-ayat di atas menerangkan bahwa manusia yang tidak dapat menggunakan masanya dengan sebaik-baiknya termasuk golongan yang merugi.

Anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Abi Mas'ud Al Anshori menceritakan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan sholat ketika telah tiba waktunya yang sesuai dengan alquran surat An-Nisa 142:

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾

Artinya :

142. Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka

berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali.

Anjuran islam sesuai dengan ayat diatas kepada umatnya untuk selalu menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya juga tercermin dalam perintah-perintah ibdah yang selalu dikaitkan dengan keutamaan waktu, misalnya perintah tentang shalat hadis riwayat Abdulloh bin Mas'ud menerangkan bahwasanya pekerjaan yang paling disukai Allah adalah shalat yang tepat pada waktunya juga terdapat surat At Taubah 54:

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ
وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَرِهُونَ ﴿٥٤﴾

Artinya :

54. dan tidak ada yang menghalangi mereka untuk diterima dari mereka nafkah-nafkahnya melainkan karena mereka kafir kepada Allah dan RasulNya dan mereka tidak mengerjakan sembahyang, melainkan dengan malas dan tidak (pula) menafkahkan (harta) mereka, melainkan dengan rasa enggan.

Beberapa ayat-ayat Al-Qur'an di atas telah memberikan gambaran bahwa Islam sangat menganjurkan bahwa dalam hal apapun umat manusia harus selalu mengindahkan ajaran tentang keutamaan waktu termasuk waktu-waktu dalam kegiatan pekerjaan dan kegiatan akademik.

B. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *Self-efficacy*

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Ia 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 (1991) (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:73) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Selain itu *self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi diri sendiri dan berperilaku (Bandura, 1994:3). *Self-efficacy* adalah keyakinan manusia mengenai efikasi diri memengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran (Bandura, 1994 dalam Feist & Feist, 2010:212). *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan diri seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perilaku (Feist & Feist, 2010:212). Secara umum *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Ormrod, 2008:20).

Meskipun Bandura menganggap bahwa efikasi diri terjadi pada suatu fenomena situasi khusus, para peneliti yang lain telah membedakan

efikasi diri khusus dari efikasi diri secara umum atau *generalized self-efficacy*. Efikasi diri secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam (Ghufron & Risnawita, 2014:74).

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil 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. Menurut dia, efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lain, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi

pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Judge dan Erez, 2001; dalam Ghufron & Risnawita, 2014:75).

Sedangkan dalam Alwisol (2009:287) *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahawa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin kita untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan. Lebih dari seratus penelitian memperlihatkan bahwa efikasi diri meramalkan produktivitas pekerjaan. Ketika masalah-masalah muncul, perasaan efikasi diri yang kuat mendorong para pekerja untuk tetap tenang dan mencari solusi dari pada merenungkan ketidak mampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal itu akan menyebabkan kepercayaan diri tumbuh. Efikasi diri, seperti harga diri, tumbuh bersama pencapaian prestasi (Ghufron & Risnawita, 2014:76).

Judge dkk Menganggap bahwa efikasi diri ini adalah indikator positif dari core *self-evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi (Ghufron & Risnawita, 2014:76).

Schunk 1991, 1999, 2001, 2004 (dalam Santrock, 2009:216) menerapkan kalau konsep *self-efficacy* ini pada banyak aspek dari prestasi siswa. Siswa dengan *self-efficacy* rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang. Sedangkan siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih tekun berusaha pada tugas belajar dibandingkan siswa dengan *self-efficacy* rendah (Santrock, 2009:216).

Selain itu *self-efficacy* ini dapat menentukan apakah seseorang dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Selain itu *self-efficacy* menggambarkan akan kemampuan diri. Orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka ia akan percaya bahwa ia mampu melaksanakan sesuai dengan tuntutan situasi, dan harapan yang didapatkan sesuai dengan kemampuan

diri, karena orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai (Alwisol, 2009:287).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri 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. Efikasi diri akan memengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu yang lain.

2. Perkembangan *Self-Efficacy*

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang disekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri. Bandura (1997) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan

atau kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan (Ghufron & Risnawita, 2014:77).

3. Sumber-Sumber *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) (dalam Ghufron & Risnawita, 2014:78) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut.

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi 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 efikasi diri 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 (1997), 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.

Self-efficacy juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan (Alwisol, 2009:289).

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.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis (*physiological state*).

4. Dimensi-dimensi *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) (dalam Ghufron & Risnawita, 2014:80) efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut.

a. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu

dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi, efikasi diri adalah dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

5. Proses *Self-Efficacy*

Efikasi diri mempunyai pengaruh terhadap empat proses psikologi dalam diri individu, yang diantaranya adalah (Bandura 1994:3):

a. Proses Kognitif

Efek dari efikasi diri dalam proses kognitif terdiri dari bermacam-macam bentuk. Kebanyakan perilaku manusia bertujuan dan diatur oleh pemikiran-pemikiran yang mewujudkan tujuan-tujuan yang bernilai. Pengaturan tujuan personal dipengaruhi oleh penghargaan akan kemampuan. Efikasi diri yang lebih kuat. Tindakan diatur oleh pikiran. Individu yang memiliki keyakinan akan efikasi diri yang tinggi membayangkan skenario-skenario sukses yang memberikan tuntunan yang positif dan dukungan untuk prestasi (*performance*). Sedangkan individu yang ragu akan efikasi dirinya membayangkan skenario-skenario kegagalan dan banyak hal dapat melakukan kesalahan.

b. Proses Motivasi

Efikasi diri memainkan peran dalam pengaturan diri dari motivasi. Individu memotivasi dirinya dan menuntun tindakannya lebih dulu dengan pemikiran ke masa depan. Individu membentuk kepercayaan akan apa yang dapat dirinya lakukan. Individu mengharapkan kemungkinan kemungkinan hasil dari tindakan-tindakan yang akan dirinya lakukan. Individu menyusun tujuan-

tujuan untuk dirinya dan merencanakan bagian-bagian tindakan yang dirancang untuk mewujudkan masa depan yang bernilai. Keyakinan akan efikasi diri mempengaruhi motivasi dalam beberapa cara: efikasi diri menentukan tujuan yang ditetapkan individu untuk dirinya, keyakinan akan efikasi diri mempengaruhi motivasi dalam beberapa cara, efikasi diri menentukan tujuan yang ditetapkan individu untuk dirinya, berapa banyak usaha yang dikeluarkan, berapa lama individu bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan ketabahan individu untuk suatu kegagalan. Ketika dihadapkan dengan rintangan dan kegagalan, individu yang mempunyai keraguan akan kemampuannya akan mengurangi usahanya atau segera berhenti. Sedangkan individu yang mempunyai keyakinan yang kuat akan kemampuannya akan berusaha sekuat tenaga lebih keras lagi ketika mengalami kegagalan. Ketekunan yang kuat mempengaruhi pencapaian prestasi.

c. Proses Afektif

Efikasi diri berpengaruh pada stress dan depresi. Efikasi diri berperan dalam mengontrol pikiran-pikiran yang menghasilkan stress dan depresi. Keyakinan akan efikasi diri juga memainkan perannya dalam mengontrol stressor yang membangkitkan kecemasan. Individu yang percaya bahwa dirinya sanggup mengontrol ancaman-ancaman tidak mengalami gangguan pikiran. Sedangkan, individu

yang percaya bahwa dirinya tidak sanggup mengontrol ancaman-ancaman mengalami pembangkitan kecemasan yang tinggi.

d. Proses Seleksi

Keyakinan akan kemampuan diri mempengaruhi tipe-tipe aktivitas dan lingkungan yang individu pilih. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang dirinya percaya melebihi kemampuannya. Akan tetapi individu siap untuk melakukan aktivitas menantang dan memilih situasi yang dirinya rasa mampu untuk mengendalikannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan peruses-peroses yang dapat mempengaruhi *self efficacy* yaitu proses kognitif, proses motivas, proses afektif dan proses seleksi.

6. Indikator *Self-efficacy*

Menurut Brown dkk (dalam Manara, 2008:36), indikator dari dari *self-efficacy* mengacu pada dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Dengan melihat ketiga dimensi ini, maka terdapat beberapa indikator dari *self-efficacy* yaitu:

a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu

Individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.

- b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas

Individu mampu menumbuhkan memotivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam dalam rangka menyelesaikan tugas.

- c. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun

Individu mempunyai ketekunan dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.

- d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan

Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.

- e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi.

Individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja

7. Self-efficacy dalam Kajian Islam

Self efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai sebuah keberhasilan. Orang beriman dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan.

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن
 قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ
 مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“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 bersalah. 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 maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.(QS: al-Baqarah: 286)

Dari ayat al-Qur’an diatas dijelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang ada diberikan pada manusia berdasarkan kadar kemampuan seseorang. Seorang individu tidak akan diberikan sebuah permasalahan diluar kemampuannya.

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 berfikir seperti ini individu akan selalu berfikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena ia yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada.

Hal ini sejalan dengan kajian efikasi diri yang menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan sebelumnya akan meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuan yang ia miliki dalam memecahkan berbagai permasalahan.

Manusia harus mempunyai keyakinan akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaannya.

Sebagaimana Allah berfirman dalam surat an-Nahl ayat 78 dan surat at-Tiin ayat 4 yang berbunyi :

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

78. dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (QS: at-Tiin: 4)

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kesulitan. Umat Islam diperintahkan agar tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan karena dibalik hal

tersebut pasti ada kemudahan yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya yang bertawakal.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS: al-Insyirah 5-6)

C. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi

Masa remaja masih merupakan masa belajar disekolah. Bagi remaja, dunianya adalah sekolah, tugas-tugasnya yang utama adalah tugas sekolah. Dalam menyelesaikan masa sekolah siswa sering dihadapkan pada beberapa tugas yang menjadi syarat kelulusan dan sebagai penilaian keberhasilan dari guru maupun teman, baik keberhasilan dalam ujian maupun dalam melaksanakan tugas sekolah (Setyani, 2007:33). Tetapi dalam menyelesaikan tugas tersebut siswa sering kali mengalami kendala sehingga dibutuhkan keyakinan yang kuat untuk dapat mengatasi bermacam kendala.

Bandura 1997 (dalam Manara 2008:27) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dan hal ini berhubungan dengan keyakinan seseorang, dimana ini sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar dia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Dimana efikasi diri (*self-efficacy*) menurut Bandura adalah keyakinan individu mengenai

kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron & Risnawita, 2014:73).

Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu beraktifitas, seberapa jauh usaha individu dalam menghadapi suatu tugas tertentu, seberapa lama individu bertahan, dan reaksi emosi individu ketika menghadapi situasi atau tugas tertentu (Manara, 2008:27).

Dengan demikian siswa yang memiliki *self-efficacy* yang kuat atau tinggi, ia akan mampu bertahan dan terus mencoba melakukan beberapa tindakan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas maupun ujian yang diberikan pendidik di sekolah. Maka *self-efficacy* pada siswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa siswa tersebut bertahan dalam menghadapi kesulitan dalam tugas-tugas sekolah. oleh karena itu, siswa yang tidak mempunyai keyakinan diri (*self-efficacy*) pada kemampuannya sendiri untuk dapat mengatasi kesulitan maka siswa tersebut kemungkinan yang besar untuk melakukan prokrastinasi.

Seperti yang dinyatakan Steel dalam penelitiannya menjelaskan *self-efficacy* memiliki peranan cukup penting dalam dinamika kemunculan prokrastinasi. Keinginan melakukan sesuatu hal akan tinggi ketika harapan keberhasilan tinggi sehingga tingkat prokrastinasi menjadi rendah. Hal sebaliknya terjadi pada individu memiliki *self-efficacy* rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi Steel (2007:71).

Burka dan Yuen, 1983; Solomon dan Rothblum, 1984 (dalam Ghufron & Risnawita, 2014:163) menyatakan bahwa perilaku penundaan ini dikarenakan rasa takut gagal, memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Gejala ini disebut Ferrari sebagai prokrastinasi atau perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa MA Al-Hidayah Wajak. Semakin tinggi *self-efficacy* pada siswa, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* pada siswa, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.