

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Mahasiswa**

##### **1. Pengertian Mahasiswa**

Dalam KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan pengertian mahasiswa adalah orang yang belajar dalam perguruan tinggi (<https://kbbi.web.id/>). Secara etimologis, mahasiswa berasal dari kata “maha” yang memiliki arti besar, dan “siswa” yang artinya adalah murid, jadi mahasiswa adalah murid besar. Murid besar yang dimaksudkan dalam pengertian di atas adalah adanya perbedaan kelakuan dan perlakuan dibandingkan dengan murid biasa. Perbedaan yang paling mencolok ialah sikap mental (*attitude*) perilaku, serta aspek kemandirian (Ganda, 2004).

Menurut Tilaar(1998), mahasiswa adalah manusia muda yang mulai mengarungi ilmu pengetahuan serta menalari masalah-masalah sosial. Menurut Daldiyono (2009) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah seseorang atau sekumpulan individu yang sudah lulus dari SMA/SLTA dan sedang menempuh pendidikan tinggi di Perguruan Tinggi.

Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan di atas , dapat disimpulkan, bahwa mahasiswa merupakan seorang individu yang sudah lulus dari masa SMA, dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa juga memiliki perbedaan diantaranya adalah perbedaan kelakuan dan perbedaan perlakuan dengan murid biasa.

## 2. Tujuan Mahasiswa

Ganda (2004) menjelaskan tujuan dari mahasiswa adalah mencapai dan meraih suatu taraf keilmuan yang matang, dimana artinya sarjana yang menguasai suatu ilmu serta memahami wawasan ilmiah yang luas sehingga mampu bersikap dan bertindak ilmiah dalam berbagai hal yang berkaitan dengan ilmu yang sudah dipelajarinya untuk diabdikan kepada masyarakat.

## 3. Peranan Mahasiswa

Mahasiswa sebagai individu yang mampu untuk melakukan perubahan di masyarakat selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Cahyono (2019), ada empat peran penting mahasiswa, antara lain:

a. Mahasiswa sebagai *Agent of change*

Mahasiswa diharapkan menjadi agen perubahan di lingkungan masyarakat dan menjadi garda terdepan dalam perubahan tersebut

b. Mahasiswa sebagai *Social Control*

Mahasiswa diharapkan menjadi panutan dalam lingkungan masyarakat yang berlandaskan pada ilmu pengetahuan yang dimilikinya dan mampu mentaati norma-norma yang berlaku di sekitarnya.

c. Mahasiswa sebagai *Iron Stock*

Mahasiswa diharapkan menjadi generasi penerus bangsa yang tangguh di masa depan karena memiliki kemampuan dan akhlak mulia.

d. Mahasiswa sebagai *Moral Force*

Mahasiswa dituntut untuk memiliki akhlak yang baik, karena mahasiswa berperan sebagai teladan di tengah-tengah masyarakat. Segala tingkah laku mahasiswa akan diamati dan dinilai oleh masyarakat.

#### **4. Ciri-ciri Mahasiswa**

Menurut Kartono & Kartini (1985) bahwa seseorang dikatakan sebagai mahasiswa apabila memiliki ciri-ciri berikut ini:

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi, sehingga dapat digolongkan ke dalam golongan intelektual.
- b. Karena mendapatkan kesempatan tersebut, maka mahasiswa diharapkan mampu bertindak sebagai seorang pemimpin yang terampil, di berbagai tingkatan masyarakat maupun dalam dunia kerja.
- c. Mahasiswa diharapkan mampu menjadi daya penggerak yang dinamis dalam suatu proses modernisasi.
- d. Mahasiswa diharapkan bisa memasuki dunia kerja dan menjadi tenaga kerja yang berkualitas dan profesional.

#### **5. Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19**

Menurut Hasibuan (2020) mahasiswa di masa pandemi covid-19 saat ini diharuskan untuk merubah aktivitas belajarnya. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara konvensional atau tatap muka dengan dosen, pada saat ini

diharuskan untuk melakukan aktivitas pembelajaran secara daring melalui beberapa platform seperti contohnya “*Whatsapp, Zoom, E-learning, Classroom*”. Hal tersebut dibutuhkan sarana dan keterampilan yang mumpuni untuk menunjang proses pembelajaran secara daring atau *online* dengan baik.

## **B. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* terdiri dari “*pro*” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jadi jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari yang akan datang (Ghufron & Risnawati, 2012).

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan irasional untuk menunda tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan hingga memunculkan perasaan ketidaknyamanan dalam diri individu. Sedangkan Menurut Joseph Ferrari (dalam Andarini dan Fatma, 2013) prokrastinasi adalah tindakan yang dibuat-buat ketika seseorang bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan yang ada di dalam hati dan bertindak tanpa adanya pertimbangan yang matang.

Ghufron & Rini (2011) menjelaskan bahwa tindakan prokrastinasi dikatakan sebagai tindakan yang tidak efisien dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai tugas yang sudah diberikan.

Dari penjelasan yang sudah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda-nunda sehingga sangat tidak efisien dan membuang-buang waktu.

## **2. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Menurut Solomon & Rothblum (1984), prokrastinasi akademik adalah penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik, yaitu tugas menulis *paper*, belajar menghadapi ujian, membaca, menyelesaikan tugas-tugas administratif, dan menghadiri sebuah pertemuan.

Schouwenberg (dalam Andarini & Fatma, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku penundaan yang dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan terhadap jenis tugas formal yang berkaitan dengan bidang akademik (Ferrari dan Olivette, 1994).

Handayani dan Wahyuni (2012), mengatakan prokrastinasi akademik merupakan kegagalan pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik berupa tindakan untuk menunda-nunda memulai tugas atau menyelesaikan tugas.

Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan formal yang berkaitan dengan bidang akademik yang dapat diamati seperti tugas menulis, membaca, belajar untuk ujian, tugas kinerja akademik dan memenuhi administratif.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Rini (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, diantaranya :

#### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan individu turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, misalnya *fatigue*. Kemudian, kondisi psikologi juga turut mempengaruhi muncul prokrastinasi akademik pada seseorang karena setiap individu mempunyai kondisi psikologis yang berbeda-beda. Kondisi psikologis tersebut meliputi efikasi diri, harga diri, *self consciousness*, rendahnya kontrol diri, dan *self critical*.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut diantaranya gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan.

Menurut Salomon & Rothblum (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain:

### 1. Sulit mengambil keputusan

Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian suatu tugas. Kesulitan tersebut mendorong individu untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan, namun kurang bermanfaat (*impulsive*). Prokrastinator memiliki sikap yang pasif sehingga ia kurang mampu mengambil keputusan secara tepat (*indisiveness*).

### 2. Membelot

Individu melakukan prokrastinasi sebagai keengganannya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dilakukan secara sadar dan individu tahu akibatnya.

### 3. Kurang asertif

Kurang asertif sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang prokrastinator. Ketika individu menemui kesulitan ia tidak mau mencari bantuan (*seeking for help*) kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati *deadline*. Akibatnya tugas tersebut diselesaikan dengan tidak optimal.

### 4. Takut gagal

Takut gagal merupakan kepercayaan yang irrasional. Individu yang takut gagal akan melakukan prokrastinasi sebagai pelarian diri dari kecemasan neurotismenya itu.

5. Menginginkan sesuatu dalam keadaan “*perfect*”

Prokrastinator melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapinya dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

6. Ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas.

Individu cenderung akan menunda tugasnya dikarenakan individu merasa tidak suka terhadap tugas yang dihadapinya. Keyakinan tersebut didasari oleh kepercayaan yang irasional (*irrational beliefs*). Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang. Keyakinannya itu menyebabkan individu menunda-nunda penyelesaian tugasnya.

Steel (dalam Ervitasari, 2015), mengemukakan ada lima faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu :

a. Kebencian terhadap tugas yang diberikan

b. Enggan dalam menyelesaikan setiap tugas

c. Efikasi diri

d. Kurang berhati-hati

e. *Conscientiousness*, yang terdiri dari beberapa aspek, seperti kontrol diri, kemampuan memusatkan perhatian, pengorganisasian, dan motivasi prestasi

#### 4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari & Olivette (1994) menyebutkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik meliputi :

a. Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi paham bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Tetapi seseorang menunda-nunda untuk dapat memulai mengerjakan dan menyelesaikannya sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam penyelesaian tugas, tanpa ada perhitungan batas waktu yang dimilikinya. Kadang tindakan ini mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang yang melakukan prokrastinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi suatu *deadline* yang telah ditentukan sebelumnya, baik itu tugas yang ditentukan oleh orang lain, ataupun rencana yang telah ditentukannya sendiri.

d. Melakukan tindakan aktivitas yang lebih menyenangkan

Prokrastinator menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca (media cetak), menonton film, mengobrol dengan teman sebaya, mendengarkan musik yang disukai, dan berbagai macam kegiatan yang dapat menyita waktu.

Menurut Ferrari dan Steel (dalam Suriyah dan Sia, 2007), menyatakan bahwa perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, aspek-aspek tersebut berupa :

*a. Perceived Time*

Seorang yang melakukan prokrastinasi merupakan orang-orang yang gagal dalam menepati *deadline*, seseorang yang berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa yang akan datang. Prokrastinator paham bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menyelesaikannya jika sudah memulai mengerjakan tugas tersebut. Hal ini menyebabkan prokrastinator gagal dalam memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

*b. Intention-Action*

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan diharapkan dapat terwujud dalam kegagalan mengerjakan tugas akademik walaupun mempunyai keinginan untuk mengerjakan. Hal ini terkait antara kesenjangan waktu rencana dan kinerja aktual. Seseorang prokrastinator cenderung mempunyai kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktunya.

*c. Emotional Distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda ini akan memberikan perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

*d. Perceived Ability (Keyakinan terhadap kemampuan diri)*

Prokrastinasi sendiri tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang. Namun keraguan-keraguan yang sering muncul dalam dirinya membuat seseorang melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Rasa takut gagal dalam mengerjakan tugas menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sendiri. Dua perasaan diatas membuat seseorang menghindari tugas-tugas karena takut gagal.

## 5. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (dalam Ghufron dan Rini, 2012), menyebutkan ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering ditunda-tunda yaitu :

### a. Tugas mengarang

Tugas mengarang yaitu penundaan melaksanakan suatu kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.

### b. Belajar ketika akan ujian

Belajar ketika akan ujian mencakup penundaan dalam belajar ketika akan menghadapi ujian, contohnya UTS, dan UAS.

### c. Tugas membaca

Tugas membaca biasanya mencakup penundaan untuk membaca buku referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

### d. Tugas administratif

Tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan

Menghadiri sebuah pertemuan merupakan penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademik

Pada kinerja akademik ini yaitu menunda untuk mengerjakan sesuatu atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Bruno (1998), menjelaskan bahwa ada empat jenis prokrastinasi, yaitu:

- a) penundaan fungsional, adalah penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, atau adanya kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya, misalnya individu yang menunda tugasnya karena sakit.
- b) Penundaan disfungsional, adalah penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai. Misalnya, menunda karena takut gagal.
- c) Penundaan jangka pendek, adalah penundaan pada target waktu yang pendek. Misalnya, jam atau harian.
- d) Penundaan kronis, adalah penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan sangat merugikan.

## 6. Tujuan dan Manfaat dari Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Rizvi dkk.,1997) membagi prokrastinasi berdasarkan tujuan dan manfaat penundaannya, yaitu :

### *a) Functional Procrastination*

Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan lengkap. Bentuk penundaan ini memandang suatu tugas harus dikerjakan secara sempurna walaupun melewati waktu yang optimal yang seharusnya dimulai, sehingga mendapatkan penyelesaian yang baik.

### *b) Dysfunctional Procrastination*

adalah penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Bentuk penundaan ini tanpa disertai suatu alasan yang berguna bagi prokrastinator maupun orang lain. Penundaan ini dapat menimbulkan masalah bila prokrastinator tidak bisa melepaskan diri dari kebiasaan penundaan tersebut.

Ada dua bentuk *dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan prokrastinator melakukan penundaan (dalam Rizvi dkk.,1997), yaitu :

### *a. Decisional Procrastination*

Suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Hal ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang menyebabkan konflik dalam

diri individu dan memutuskan untuk menunda. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah antesenden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dan dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.

Berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000).

*b. Avoidance Procrastination atau Behavioral Procrastination*

Suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasakan kurang menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan yang akan memberikan penilaian negatif kepada dirinya. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness* (Ferrari dalam Wulan, 2000).

## **7. Ciri-ciri Prokrastinator**

Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain :

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- c. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
- d. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Sapadin dan Maguire (dalam Syafi'i, 2001) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu:

- a. *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugasnya.
- b. *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Prokrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
- c. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.

d. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.

e. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

f. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

Millgram (dalam Ervitasari, 2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku spesifik yang memiliki ciri-ciri, yaitu :

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas ataupun aktivitas lain.
- b. Menghasilkan pekerjaan dan jauh dari hasil yang diharapkan.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dapat dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

## 8. Teori-teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

### a. Psikodinamik

Ferrari (dalam Ghufron & Rini, 2012), penganut psikologi psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama.

### b. Behavioristik

Bijou (dalam Ghufron dan Rini, 2012), penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut dan seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah ia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama di masa yang akan datang.

### c. Kognitif dan behavioral-kognitif

Ellis & Knaus (dalam Ghufron dan Rini, 2012) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitif-behavioral*.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task and fear of failure*). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik, sehingga membuat seseorang menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya.

### **C. Efikasi Diri**

#### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Menurut Bandura (1997), efikasi diri merupakan bagian penting dalam teori sosial kognitif atau efikasi diri sebagai kepercayaan terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai hasil. Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.

Feist & Greogery (2010) juga mengungkapkan bahwa efikasi diri bukanlah ekspektasi, konsekuensi, ataupun penilaian kemampuan motorik terhadap hasil tindakan, tetapi keyakinan atas kesanggupan untuk melakukan perilaku tertentu. Alwisol (2009) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri itu kepercayaan terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk dapat melakukan tindakan yang diharapkan.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Bandura (dalam Feist & Greogery, 2010) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

### **a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)**

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang keberhasilan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah efikasi diri kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

### **b. Modeling Sosial**

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 dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap di saat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah. Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu

Faktor –faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Ormrod (2008) :

a. Keberhasilan dan kegagalan pembelajaran sebelumnya

Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008), bahwa seorang pembelajar lebih mungkin untuk yakin ia dapat berhasil pada suatu tugas ketika telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu. Apabila efikasi diri yang tinggi telah berkembang dalam diri individu, maka ketika mengalami suatu kegagalan pembelajaran tidak akan mudah kehilangan rasa percaya diri.

b. Kesuksesan dan kegagalan orang lain.

Individu akan merasa yakin mampu mencapai kesuksesan ketika melihat orang lain yang memiliki kemampuan setara dengan dirinya mampu mencapai kesuksesan. Namun sebaliknya, ketika melihat orang lain dengan kemampuan setara mengalami kegagalan, maka orang tersebut akan lebih mudah kehilangan kepercayaan dirinya.

c. Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

Individu yang bekerja dalam kelompok akan memiliki efikasi diri lebih tinggi dibanding ketika belajar sendiri.

### 3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufron dan Rini, 2012), efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. Tingkat (*Magnitude*)

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 dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat 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 level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. 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.

Menurut Bandura (1994), efikasi diri mempengaruhi perilaku seseorang melalui empat proses, yaitu:

a. Aspek kognitif

Efikasi diri dipercayai memiliki sebuah pengaruh terhadap macam-macam proses kognitif lainnya. Menurut Bandura (1994) semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin besar pula harapan seorang individu yang menantang untuk mempersiapkan dirinya semakin kokoh komitmen yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki gambaran skenario yang bagus sehingga memicu dirinya untuk terus berjuang, sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memiliki gambaran skenario kegagalan sehingga memicu rasa tidak percaya diri.

#### b. Aspek bermotivasi

Menurut Bandura (1994), efikasi diri berperan penting dalam menumbuhkan motivasi dalam diri seseorang, peran efikasi diri ini adalah dengan cara membantu menentukan tujuan, meningkatkan usaha yang ada dirinya, memperlama waktu di saat individu mengalami kesulitan, dan mampu meningkatkan daya tahan diri apabila kita mengalami kegagalan.

#### c. Aspek afektif

Efikasi diri juga mampu mempengaruhi tingkat stress, motivasi, dan depresi pada diri seseorang sehingga akan menumbuhkan perilaku afektif positif seseorang. Stajkovic dan Luthans (1998) dan Bandura (1994) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan selalu berusaha untuk menghasilkan keberhasilan, dan mereka tidak mudah terbebani oleh sesuatu hal, sehingga mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengambil tindakan yang penuh tantangan. Stajkovic dan Luthans (1998) juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan berhenti berusaha dan gagal dalam mengerjakan tugas sehingga individu yang memiliki efikasi rendah ini mudah terbebani karena mereka merasa bahwa tugas merupakan suatu ancaman.

#### d. Aspek seleksi

Tingkat efikasi diri juga menentukan berbagai macam bentuk lingkungan yang dipilih sehingga individu harus melakukan seleksi untuk menentukan

lingkungan yang diinginkannya. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menghindari lingkungan di luar kemampuannya sedangkan individu yang memiliki efikasi yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi lingkungan yang penuh tantangan.

#### **4. Indikator-indikator Efikasi Diri**

Indikator-indikator efikasi diri menurut Brown dkk (dalam Manara, 2008) mengacu pada aspek-aspek efikasi diri, yaitu *magnitude*, *level*, dan *strength*. Ada beberapa indikator yang termasuk ke dalam aspek efikasi diri :

a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu

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

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

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

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

Individu mampu mempunyai perasaan tekun 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 individu juga harus mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.

- e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi

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

## **5. Fungsi Efikasi Diri**

Bandura (1994) mengatakan bahwa efikasi diri berfungsi dalam mempengaruhi kepercayaan diri dan membantu menentukan tindakan yang harus dilakukan seorang individu. Dalam bidang akademik sendiri, efikasi diri berperan dalam pembentukan motivasi belajar dengan cara membantu pengaturan kegiatan belajar mahasiswa (Zimmerman, 2000). Menurut Schunk (2012), efikasi diri berfungsi untuk meningkatkan usaha individu, memperkuat intensitas ketekunan dalam berusaha sehingga mampu meningkatkan prestasi dari individu itu sendiri.

## **6. Sumber Efikasi Diri**

Menurut Bandura (dalam Feist & Greogry, 2010), empat sumber utama efikasi diri yang dapat dikembangkan untuk mengemukakan keyakinan diri seseorang, yaitu :

a. Penguasaan pengalaman

Kepercayaan diri terhadap efikasi diri seseorang didapatkan melalui pengalaman dalam memperoleh keberhasilan (Uzuntiryaki dan Aydin, 2009). Bandura (1994) mengemukakan bahwa sebuah pengalaman mampu meraih kesuksesan dalam meningkatkan efikasi diri, sedangkan kegagalan akan meruntuhkan efikasi diri seseorang.

b. Peniruan pengalaman

Pada sumber ini, peniruan pengalaman dapat dilakukan dengan cara meniru dan mengamati orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Uzuntiryaki dan Aydin, (2009), menunjukkan bahwa peniruan pengalaman dinilai sangat efektif untuk memunculkan efikasi diri dalam diri seseorang.

c. Persuasi sosial

Persuasi sosial adalah reaksi terhadap penilaian dari orang lain. Seorang individu mengembangkan efikasi diri sebagai hasil dari persuasi sosial, meliputi verbal dan non verbal pada orang lain.

d. Penurunan stress

Stress dapat mempengaruhi pembentukan efikasi diri. Penurunan stress akan mengubah emosi negatif dan kesalahan interpretasi fisik sehingga akan meningkatkan efikasi diri.

## 7. Dampak Efikasi Diri

Menurut Luthans (2007), dampak efikasi diri secara langsung akan mempengaruhi hal-hal sebagai berikut, yaitu :

### a. Pemilihan Perilaku

Keputusan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi diri yang dimiliki seseorang terhadap pilihannya, contohnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

### b. Usaha Motivasi

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha keras dalam menyelesaikan tugas, dan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

### c. Daya Tahan

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan bangkit dan bertahan saat menghadapi suatu masalah atau kegagalan.

### d. Pola Pemikiran Fasilitatif

Penilaian efikasi diri dapat mempengaruhi perkataan pada diri sendiri.

#### e. Daya Tahan Terhadap Stress

Individu dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stres karena merasa dirinya selalu gagal, sementara individu dengan efikasi diri tinggi akan menghadapi sebuah masalah dengan percaya diri dan kepastian sehingga dapat menahan reaksi stres.

### **8. Strategi Meningkatkan Efikasi Diri**

Menurut Stipek (dalam Santrock, 2007), terdapat beberapa strategi untuk meningkatkan efikasi diri seseorang, yaitu :

#### a. Mengajarkan strategi spesifik

Usaha dalam mengerjakan tugas, strategi yang perlu diajarkan pada individu adalah dengan mencari bahan-bahan yang terdapat di perpustakaan, belajar bersama dengan teman, hal ini dilakukan guna untuk meningkatkan kemampuan individu untuk tetap fokus pada tugas mereka dan bertanggung jawab pada tugas yang sudah diberikan.

#### b. Membimbing individu dalam menentukan tujuan

Memberikan arahan kepada individu untuk menentukan tujuan jangka pendek yang akan dilakukan oleh mereka setelah mereka menentukan tujuan jangka panjang. Guna dari tujuan jangka pendek ini adalah untuk menilai kemajuan mereka, dan tujuan jangka panjang yang telah ditetapkan oleh individu berguna untuk sebagai pedoman individu

dalam meningkatkan kemampuan yang dimiliki, sehingga individu tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkannya.

c. Mempertimbangkan *mastery* dari individu

Memberi imbalan pada setiap kinerja individu, guna imbalan ini sebagai pengisyaratian penghargaan penguasaan akan informasi, dan bukan hanya sebagai imbalan karena individu tersebut sudah menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan.

d. Mengkombinasikan strategi *training* dengan tujuan

Kombinasi dari *training* dan penentuan tujuan dapat memperkuat keahlian individu tersebut baik keahlian maupun efikasi dirinya.

e. Menyediakan dukungan bagi individu

Dukungan yang diberikan oleh orang tua, dan teman sebaya akan membuat individu memiliki efikasi diri yang tinggi dalam mengerjakan tugas daripada seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah.

## **D. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufro dan Rini, 2012), kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang atau dengan kata lain kontrol diri adalah serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum (dalam Lazarus, 1976) mendefinisikan kontrol

diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Menurut Baumeister (dalam Kuhnle dkk, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengubah sesuatu termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan pengendalian tingkah laku serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya baik pikiran, perasaan dan tindakan.

## **2. Aspek-aspek Kontrol Diri**

Menurut Tangney dkk (dalam Ursia dkk, 2015) mengemukakan aspek-aspek kontrol diri sebagai berikut :

### **1. Disiplin Diri**

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan disiplin diri mampu menahan dirinya dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.

### **2. *Deliberate*/nonimpulsif**

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa.

### 3. Perilaku Sehat (*Healthy Habits*)

Kemampuan untuk mengatur pola perilaku menjadi suatu kebiasaan yang menyehatkan bagi individu itu sendiri. Maka, individu yang memiliki perilaku sehat akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan

### 4. *Work Ethic*

Memiliki kaitan dengan penilaian dari individu terhadap regulasi yang ada di dalam diri mereka tentang layanan etika kerja. Seorang individu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugas yang diberikan meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Seorang individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

### 5. *Reliability*

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap rencana yang dimiliki.

Menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012) aspek-aspek kontrol diri yaitu sebagai berikut :

a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku adalah kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

c. Kontrol Keputusan (*Decesional Control*)

Mampu mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan sebuah pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

### **3. Faktor -faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Menurut Logue (dalam Sriyanti, 2013), menyatakan bahwa faktor genetik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang, faktor-faktor tersebut, yaitu :

#### a. Faktor Genetik

Faktor genetik atau faktor keturunan sangat mempengaruhi kontrol diri seseorang. Anak yang berasal dari seseorang yang keturunan impulsif maka anak tersebut cenderung memiliki perilaku impulsif.

#### b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mempengaruhi perkembangan kontrol diri seseorang, yaitu tingkah laku orang tua yang diamati oleh seorang anak, gaya pengasuhan orang tua, dan budaya yang ada dalam lingkungan tempat tinggal individu.

#### c. Usia

Faktor usia juga mempengaruhi tingkat kontrol diri seorang individu. Pada usia kanak-kanak biasanya individu akan cenderung berperilaku lebih impulsif daripada individu yang sudah dewasa. Hal ini berarti semakin bertambahnya usia individu maka semakin baik pula kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya.

### **4. Jenis-jenis Kontrol Diri**

Menurut Block dan Block (dalam Mufidah, 2008), terdapat tiga jenis kontrol diri, yaitu :

a. *Over Control*, yaitu perilaku kontrol yang berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk tetap bereaksi pada suatu stimulus.

b. *Under Control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan suatu impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak terlebih dahulu.

c. *Approrite Control*, yaitu perilaku kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

### **E. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di Perguruan Tinggi, biasanya mahasiswa dituntut untuk selalu berprestasi baik secara akademik maupun non-akademik. Tujuan dari mahasiswa sendiri menurut Ganda (2004) adalah mahasiswa harus bisa menguasai dan harus bisa memahami wawasan ilmiah yang luas sehingga mampu bersikap dan bertindak secara ilmiah berkaitan dengan ilmu yang sudah dipelajari sebelumnya sehingga ilmu tersebut dapat diabdikan di masyarakat.

Mahasiswa sendiri biasanya dituntut untuk berprestasi dalam hal akademik maupun non-akademik. Tugas dari mahasiswa adalah selalu menyelesaikan tugas pada waktunya, mengerjakan ulangan dan mendapatkan nilai yang baik, memperhatikan mata pelajaran ataupun mata kuliah dengan baik, akan tetapi di masa ini banyak mahasiswa yang sering menunda tugas khususnya di masa Pandemi covid-19 ini. Banyak mahasiswa yang melakukan kegiatan lain, contohnya yaitu mahasiswa cenderung melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugasnya. Hal ini merupakan indikator dari perilaku menunda atau biasanya sering disebut sebagai prokrastinasi akademik (Ghufron dan Risnawati, 2012).

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan irasional untuk menunda tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan hingga memunculkan perasaan ketidaknyamanan dalam diri individu (Solomon dan Rothblum, 1984). Menurut Tangney dkk (dalam Ursia dkk, 2013) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

salah satunya adalah efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung tidak akan melakukan tindakan menunda karena individu tersebut menyadari kemampuan dirinya sehingga ia memiliki target untuk mendapatkannya, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan melakukan tindakan menunda karena individu tersebut merasa bahwa ia tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu.

Untuk mendukung penelitian ini, sebelumnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun dan Julianda (dalam Zusya dan Sari, 2016), menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya adalah bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi justru kecenderungan prokrastinasi akademiknya semakin rendah.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Steel (dalam Zusya dan Sari, 2016), bahwa efikasi diri memiliki peranan yang cukup penting dalam dinamika munculnya prokrastinasi. Adanya keyakinan dalam diri dan harapan keberhasilan yang tinggi mampu membuat seseorang untuk memiliki keyakinan yang tinggi untuk mencapai berbagai macam tujuannya sehingga tingkat prokrastinasinya cenderung rendah dan begitupun sebaliknya apabila seseorang memiliki keyakinan diri dan harapan keberhasilan yang rendah mampu membuat seseorang memiliki keyakinan yang rendah untuk mencapai berbagai macam tujuannya sehingga prokrastinasinya cenderung tinggi.

## **F. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

Seorang mahasiswa biasanya dituntut untuk dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu, mampu mengerjakan tugas dengan baik, dan mengikuti serta menjawab ujian dengan benar, namun pada kenyataannya mahasiswa seringkali membuang-buang waktunya. Kegiatan membuang-buang waktu ini biasanya akan membuat tugas-tugas perkuliahan menjadi terbengkalai. Perilaku menunda ini sering disebut sebagai perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin yaitu "*procrastination*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan memiliki akhiran "*crastinus*" yang berarti memiliki arti keputusan hari esok. Maka jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya" (Ghufron dan Risnawati, 2012).

Menurut Green (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012) menyatakan bahwa rendahnya kontrol diri termasuk ke dalam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya (Ghufron dan Risnawati, 2012).

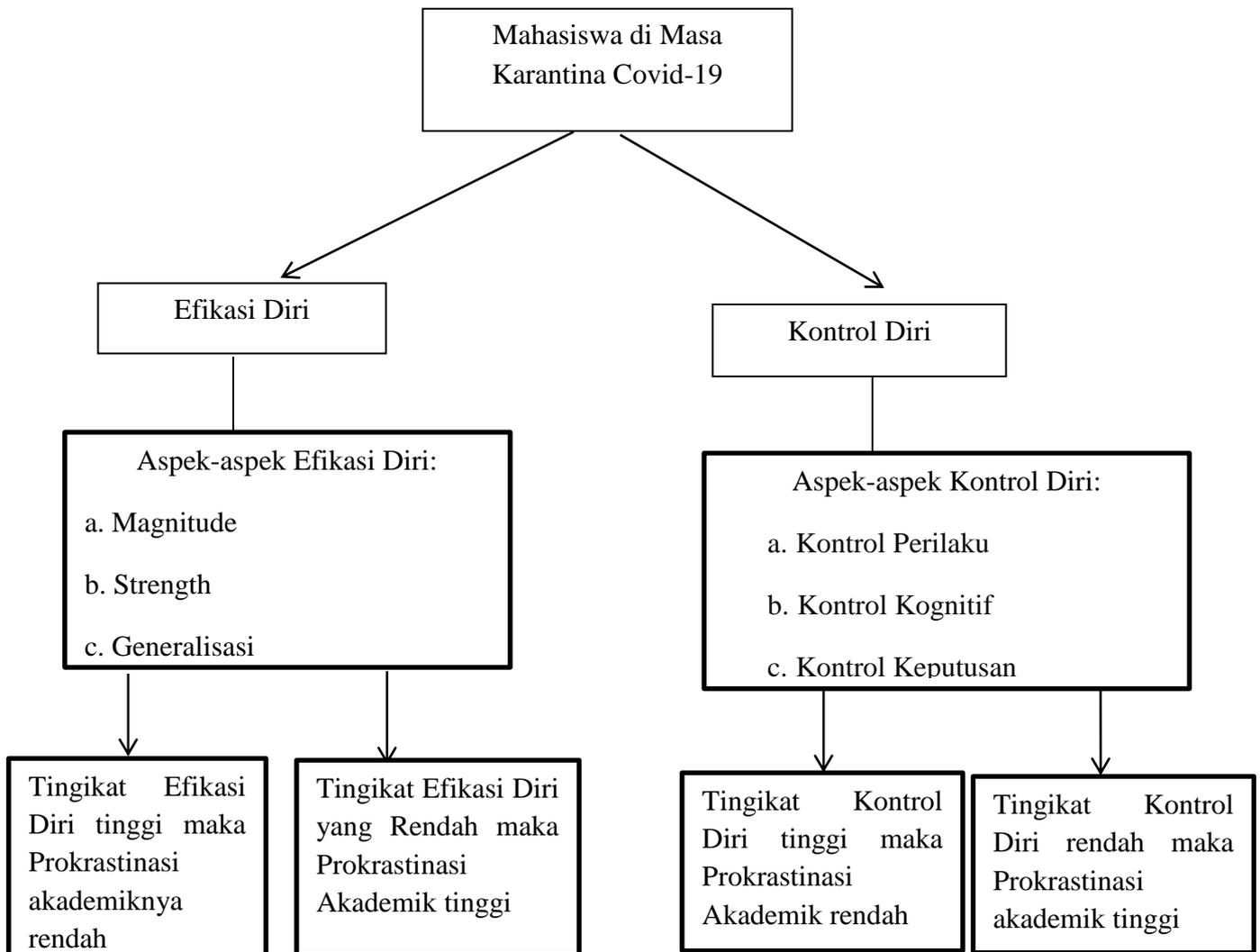
Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung peka dan mampu membaca situasi yang ada di dalam lingkungan sekitarnya, sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah justru akan melakukan tindakan yang menyenangkan dirinya sendirinya sehingga ia lebih sering membuang-buang waktunya, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya penelitian dari Guftron. Dalam

penelitian yang dilakukan oleh Gufron (2009) respondennya adalah siswa IPA MAN 1 Kota Malang, Gufron mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga muncul asumsi bahwa seorang siswa yang dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung berperilaku kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, misalnya melakukan aktivitas sia-sia seperti jalan-jalan ke mall, nongkrong tanpa adanya batas waktu, dan juga melakukan aktivitas-aktivitas lain yang tidak bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah lebih sering menunda-nunda tugas yang seharusnya dapat ia kerjakan terlebih dahulu. Dengan memiliki kontrol diri yang rendah, individu tersebut tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku mereka. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin akan dihadapi ke depannya sehingga mereka tidak mampu memilih tindakan yang tepat untuk masalah yang sedang mereka hadapi.

Penelitian tentang kontrol diri ini dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011), hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Muara Kudus.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zakki (2009), penelitian yang dilakukan oleh Zakki ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi.

### G. Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1**

### Kerangka Konseptual

## H. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dan hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban sementara secara teoritis terhadap rumusan masalah yang ada, dan belum dinyatakan sebagai jawaban yang bersifat empirik (Sugiyono, 2017). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- $H_a$  : Ada hubungan antara Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Karantina Covid-19
- $H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Karantina Covid-19