

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda-nunda dalam literatur ilmiah psikologi disebut Prokrastinasi. Istilah prokrastinasi berasal dari Bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro crastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukan nanti” (Burka & Yuen, 2008). Dari kedua kata tersebut dapat ditarik maknanya yang berarti *procrastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Ferari dkk (dalam Ghufron & Risnawati, 2013) mengungkapkan bahwa prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan sehari-hari misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.

Solomon & Rothblum (dalam Ursia, 2013) mengungkapkan prokrastinasi akademik adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Terdapat enam area indikasi prokrastinasi akademik yaitu tugas mengarang (membuat paper), belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan yang dilakukan secara terus menerus baik penundaan jangka pendek, beberapa saat menjelang deadline ataupun jangka panjang sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak penting.

Berdasarkan pemaparan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas, yang dilakukan berulang-ulang sehingga tugas tidak selesai tepat pada waktunya.

## **2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferarri dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) ada 4 ciri prokrastinasi akademik, yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan akan tetapi, individu menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-

nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika individu sudah mulai mengerjakannya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan orang pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Prokrastinator juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut akhirnya mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama 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 mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah individu tentukan sendiri akan tetapi, ketika

saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Prokrastinator menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca koran, majalah, atau buku cerita lainnya, menonton, mengobrol, pergi, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Millgram (dalam Fibrianti, 2009) menyatakan ada 4 aspek prokrastinasi, yaitu:

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Mahasiswa prokrastinator cenderung tidak segera melakukan dan menunda untuk memulai maupun mengerjakan tugasnya hingga selesai.
- b. Menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akan lebih sulit menghadapi *deadline* karena kehilangan banyak waktu sehingga mengalami keterlambatan tidak dapat mengerjakan tugasnya

dengan maksimal dan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya.

- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. Mahasiswa mengetahui bahwa pengerjaan dan penyelesaian skripsi merupakan tugas yang penting, akan tetapi mahasiswa cenderung menunda-nunda dan tidak segera mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya dan bahkan mengerjakan hal lain yang tidak penting.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, bersalah, marah dan panik. Mahasiswa secara emosional merasakan ketidaknyamanan dan diikuti dengan kerisauan karena melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa cir-ciri prokrastinasi menurut Ferarri (dalam Ghufroon & Risnawita, 2013) meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam menyelesaikan tugas serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Penelitian ini akan menggunakan ciri-ciri yang disampaikan oleh Ferarri (1995) karena dianggap paling lengkap dan detail sehingga memudahkan peneliti dalam pembuatan instrumen pengumpulan data.

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

Menurut Ferarri (dalam Ghufron & Risnawita, 2013), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

##### 1) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Olive (2010) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

##### 2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang pengawasan rendah. Prokrastina lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Anak yang berada dalam

lingkungan pengawasannya tinggi akan cenderung tidak melakukan prokrastinasi. Sebaliknya orang yang berada dalam pengawasan rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi.

#### b. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi psikologis dan kondisi fisik individu.

##### 1) Kondisi psikologis individu

Besarnya motivasi yang dimiliki individu akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang turut mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya kontrol diri (Ghufron & Risnawita, 2013). Menurut Millgram dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) *trait* kepribadian individu yang juga turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan misalnya *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Selain itu, hasil penelitian menemukan faktor-faktor pada diri individu yang turut mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya kontrol diri, self-consciousness, rendahnya harga diri, efikasi diri, dan kecemasan sosial (Muhid, 2009).

## 2). Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue* (Ghufroon & Rinawita, 2013). Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi seseorang tidak mempengaruhi prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki individu.

Menurut Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007) menyebutkan ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu:

### a. Manajemen waktu.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakmampuan mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas karena ketidakpastian dapat menyebabkan prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu menyebabkan tidak fokus, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang ditentukan.

### b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah



Tingkat konsentrasi dan kesadaran yang rendah pada individu akan mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

c. Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang

Individu menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara menyelesaikannya seperti seorang mahasiswa yang dihadapkan oleh tugas tetapi menghindari tugas yang diberikan dari pada memikirkan cara untuk menyelesaikannya. Ferrari, Johnson, & Mccown, (1995) mengatakan kecemasan dengan cepat mengganggu kemampuan berkonsentrasi dan memulai tugas penting, saat kegelisahan terjadi menyebabkan penundaan tugas dan perlu strategi belajar agar dapat menyelesaikan tugas. Perilaku ini melibatkan kesadaran pelaku prokrastinasi yang seharusnya melakukan tugas itu dan bahkan ingin untuk melakukan tugas itu, namun gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukan tugas tersebut dalam jangka waktu yang diharapkan atau diharuskan.

d. Kurang yakin terhadap kemampuan

Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki menjadi awal dari perilaku menunda-nunda. sedangkan berfikir positif memberikan motivasi dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun tugas sehingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu. McCann dan Higgis dalam Ferrari,

Johnson, & McCown (1995) mengatakan apabila seseorang tidak memiliki keyakinan tentang tugas, tanggung jawab dan kewajiban maka dapat berakibat negatif pada individu tersebut terkait seperti kecewa dan malu serta akan menimbulkan ketakutan dan ketidaknyamanan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor prokrastinasi menurut Ferarri (dalam Ghufron & Risnawita, 2013) meliputi faktor eksternal dan internal, meliputi gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, kondisi fisik individu dan kondisi psikis individu, seperti stres, kontrol diri dan efikasi diri. Faktor-faktor prokrastinasi yang lain menurut Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007) meliputi manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, ketakutan, kecemasan dan tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor kontrol diri dan faktor efikasi diri sebagai variabel karena faktor ini merupakan faktor yang paling banyak mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa yang skripsi. Pendapat ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Nurwidawati (2014) menyatakan bahwa variabel kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 48,5%, sedangkan variabel efikasi diri akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 32,1% (Arinda, 2017).

## **B. Kontrol Diri**

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

Menurut Calhoun dan Acocella ( dalam Gufron & Risnawita, 2013) kontrol diri adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses membentuk dirinya sendiri. Rodin (dalam Sarafino, 2011) mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Hurlock (1994) mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya, mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dengan mencegah munculnya reaksi berlebihan, seorang individu mengandalkan ekspresi emosi yang tampak merupakan usaha untuk mengendalikan energi yang ditimbulkan oleh tubuh agar menjadi persiapan untuk bertindak kearah pola perilaku yang manfaat dan dapat diterima secara sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses membentuk dirinya sendiri.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Tanggney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013)

ada lima aspek kontrol diri, yaitu:

a. *Self-Discipline* (Disiplin)

Aspek ini menilai tentang kedisiplinan dari individu dalam melakukan sesuatu. Disiplin dalam hal ini individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate/Non-Impulsive* (Tidak Impulsif)

Aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak *impulsive*. Individu dengan kecenderungan *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak.

c. *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat)

Aspek ini mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan kecenderungan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. *Work Ethic* (Etos Kerja)

Aspek ini menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethic* mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang diluar tugasnya.

e. *Reliability* (Keandalan)

Aspek ini menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki kemampuan dalam menangani sebuah tantangan mampu melakukan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

Averill (Ghufroon & Risnawati, 2013) berpendapat bahwa kontrol diri mempunyai tiga aspek, yaitu:

a. Kontrol Perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku adalah kesiapan atau ketersedianya sesuatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku dan mengontrol stimulus. Kemampuan untuk mengontrol perilaku adalah kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kemampuan kontrol dirinya baik, maka akan mengontrol perilaku dengan kemampuan dirinya. Individu yang tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya. Mengontrol stimulus yaitu kemampuan untuk

mengetahui bagaimana atau kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol Kognisi (*cognitive control*)

Kontrol kognisi adalah kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai maupun menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis dan untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini meliputi kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian. Kemampuan memperoleh informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Kemampuan melakukan penilaian dapat diartikan sebagai individu berusaha menilai dan menafsirkan keadaan maupun peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol Keputusan (*desicional control*)

Mengontrol keputusan yaitu kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesimpulan kebebasan dan kemungkinan pada diri individu untuk memilih beberapa hal yang sama memberatkan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri menurut menurut Tanggney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri, yaitu: *self discipline*, *deliberate* atau *non impulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability*. Sedangkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averill yakni kontrol perilaku, kontrol kognisi dan mengontrol keputusan meliputi kemampuan untuk mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian. Pada penelitian ini, peneliti memilih aspek dari Tanggney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013) karena aspek yang dibuat lebih detail sehingga memudahkan peneliti dalam pembuatan instrumen pengumpulan data.

### **C. Efikasi Diri Akademik**

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

Bandura (Ghufon & Risnawati, 2013) menyatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Santrock (dalam Julianda, 2012) mengemukakan efikasi diri menentukan bagaimana individu merasakan berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik, tidak bersikap menghindar.

Akademik menurut Gufron (2013) adalah tugas formal yang berhubungan dengan tugas sekolah atau kursus.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan yang berhubungan dengan tugas formal di sekolah.

## **2. Aspek-aspek Efikasi Diri Akademik**

Bandura (Ghufron & Risnawati, 2013) mengemukakan tiga aspek efikasi diri, yakni:

### **a. *Generality* (keluasan)**

Aspek keadaan yang umum berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi oleh individu. Hal ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai macam tugas pada setiap bidangnya. Penguasaan tugas pada setiap individu terbatas pada kemampuan yang dimiliki individu. Beberapa individu memiliki keyakinan bahwa kemampuannya hanya pada tugas tertentu saja, namun tidak menutup kemungkinan terdapat individu yang kemampuannya ada pada beberapa tugas.



b. *Strenght* (kekuatan)

Aspek tingkat kekuatan berhubungan dengan kuatnya keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki, dengan harapan untuk mencapai sesuatu keberhasilan yang diinginkan. Jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka individu akan tekun berusaha, tidak mudah menyerah meskipun menemui tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Kemantapan harapan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan akan menentukan ketahanan usaha dalam menghadapi kesulitannya. Harapan yang lemah akan mudah digoyahkan dan harapan yang kuat akan mendorong individu untuk tetap berusaha, dengan demikian individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya akan selalu berusaha untuk mencapai tujuannya.

c. Level (tingkat kesulitan)

Aspek tingkat kesulitan berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung akan memilih tugas yang sifatnya lebih menantang dengan tingkat kesulitan yang tinggi dan akan lebih tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun menjumpai pengalaman yang dapat memperlemahnya. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memilih tugas dengan tingkat kesulitan yang rendah serta mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman terdahulu yang memperlemahnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri akademik menurut Bandura meliputi Keadaan yang umum (*Generality*), Tingkat Kekuatan (*Strenght*) dan Tingkat Kesulitan (*Magnitude*). Pada penelitian ini, peneliti memilih aspek-aspek dari Bandura (Ghufron & Risnawati, 2013) karena aspek yang dibuat detail sehingga memudahkan peneliti dalam pembuatan instrumen pengumpulan data.

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

Menurut Steel (dalam Ursia, 2013) kontrol diri merupakan pengendalian diri individu terhadap penggunaan waktu yang digunakan untuk hal menyenangkan. Kemampuan mengontrol diri sangat dibutuhkan oleh individu untuk menentukan pilihan bisa memilih hal yang bermanfaat dibanding dengan melakukan hal yang tidak berguna (Steel, dalam Ursia 2013). Menurut Tanggney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri, yaitu:

Aspek *Self-Discipline* menilai tentang kedisiplinan dari individu dalam melakukan sesuatu (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Individu yang memiliki *self-discipline* lebih mampu menahan diri dari aktivitas lain yang dapat mengganggu konsentrasi (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Individu yang memiliki *self-discipline* yang baik akan cenderung bisa menahan diri dari suatu hal yang mengganggu konsentrasinya dan cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik (Tanggney,

Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Sedangkan menurut Ferarri (dalam Gufon, 2013) ketidakmampuan individu dalam menahan diri dari aktivitas yang menyenangkan ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian dari Steel (dalam Ursia, 2013) diketahui bahwa seseorang yang prokrastinasi apabila dihadapkan pada dua pilihan yaitu kegiatan yang menyenangkan dan mengerjakan tugas, maka individu akan memilih kegiatan yang menyenangkan dan kemudian menyesali perbuatannya, demikian maka seorang mahasiswa sangat memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik.

Aspek *deliberate/non-impulsive* menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak *impulsive*, individu dengan kecenderungan *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan (Tangney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Individu yang memiliki *deliberate/non-impulsive* yang baik akan mempunyai rencana kedepan dan mampu melaksanakannya dengan baik, dengan kata lain individu tidak akan melakukan prokrastinasi (Tangney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Sementara itu mempunyai kesenjangan rencana dan kinerja secara aktual adalah salah satu ciri dari prokrastinasi menurut Ferarri (dalam Gufon, 2013). Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya (Ferarri dalam

Gufon, 2013). Seorang prokrastinator mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah tentukan sendiri akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas (Ferarri dalam Gufon, 2013). Hurlock (Sulistirtanti, 2008) mengemukakan bahwa individu seharusnya dapat bertindak dan mengambil keputusan dengan bijaksana. Individu memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan tugas dan berhenti melakukan prokrastinasi akademik (Ursia, 2013).

Aspek *healthy habits* mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Individu dengan kecenderungan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya dan individu cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Menurut Ferarri (dalam Gufon, 2013) individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan akan tetapi, individu memilih untuk menunda memulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan tugas. Individu memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik (Steel, dalam Ursia, 2013).

Aspek *work ethic* menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013).

Individu yang memiliki *work ethic* mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang diluar tugasnya, dengan kata lain individu yang memiliki *work ethic* akan mampu fokus pada pengerjaan tugasnya dan individu tidak melakukan prokrastinasi (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Sementara menurut Ferarri (dalam Gufron, 2013) ketidakmampuan menyelesaikan tugas dan terpengaruh aktivitas lain yang menyenangkan adalah salah satu ciri dari prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, 2013) prokrastinator menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Berdasarkan hasil penelitian dari Steel (dalam Ursia, 2013) kurangnya kontrol diri merupakan salah satu konstruksi yang mewakili dan/atau mencerminkan tingginya *sensitivity to delay*. Individu yang memiliki *sensitivity to delay tinggi* cenderung mendahulukan aktivitas yang bersifat mendesak, dalam arti akan menimbulkan masalah atau ketidaknyamanan apabila tidak dikerjakan. Individu memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan tugas dan berhenti melakukan prokrastinasi akademik (Ursia, 2013).

Aspek *reliability* menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan (Tanggney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013). Individu yang memiliki kemampuan dalam menangani sebuah tantangan mampu

melakukan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu (Tangney, Baumeister dan Boone, dalam Ursia, 2013).

Menurut Ray (dalam Ursia, 2013) secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Ray, dalam Ursia, 2013). Seseorang memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik (Steel, dalam Ursia, 2013).

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

Sari (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi karena adanya ketidakyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan perkuliahan. Mahasiswa merasa gagal dan tidak yakin akan kemampuannya untuk mencapai target yang dibuat (Sari, 2015). Menurut Bandura (dalam Gufon, 2013) keyakinan terhadap kemampuan untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri dan kejadian-kejadian di lingkungan yang disebut *self efficacy* (efikasi diri). Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki rasa percaya bisa melakukan suatu hal, memiliki

potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak dan lebih dekat dengan kesuksesan daripada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah. Bandura (dalam Gufon, 2013) mengemukakan tiga aspek efikasi diri, yakni *Generality* (keluasan), *Strenght* (kekuatan) dan Level (tingkat kesulitan).

*Generality* merupakan keadaan yang umum berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi oleh individu. Hal ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai macam tugas pada setiap bidangnya (Bandura, dalam Gufon, 2013). Seseorang yang memiliki keyakinan untuk mampu menyelesaikan berbagai macam tugas akan memiliki kepuasan terhadap usaha yang telah dilakukan dan menjadikan seseorang lebih termotivasi untuk mengerjakan tugas. Hal tersebut didukung oleh pendapat Hapsari (2016) dimana seseorang yang dapat memilih kegiatan-kegiatan menyenangkan yang dapat memotivasinya dalam mengerjakan tugas akan mampu terhindar dari penundaan dalam menyelesaikan tugas. Penundaan dalam menyelesaikan tugas ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi (Ferarri dalam Gufon, 2013).

Selanjutnya *strength* berhubungan dengan kuatnya keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki, dengan harapan untuk mencapai sesuatu keberhasilan yang diinginkan. Jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka individu akan tekun berusaha, tidak mudah menyerah meskipun menemui tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Hal ini didukung oleh hasil

penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rahmawati dan Lestari (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tekun dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang berat dan mampu berhasil menyelesaikannya, maka akan memiliki perasaan senang, bangga dan juga memunculkan keinginan untuk terus berprestasi, sehingga adanya keinginan untuk terus berprestasi ini akan membuat mahasiswa terhindar dari kebiasaan menunda-nunda tugas.

Terakhir aspek *level* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu (Bandura, dalam Gufron, 2013). Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung akan memilih tugas yang sifatnya lebih menantang dengan tingkat kesulitan yang tinggi dan akan lebih tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun menjumpai pengalaman yang dapat memperlemahnya. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memilih tugas dengan tingkat kesulitan yang rendah serta mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya (Bandura, dalam Gufron, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Janssen dan carton (Ursia, 2013) menyatakan bahwa tugas yang dirasa mudah akan segera dikerjakan, akan tetapi untuk tugas yang dirasa sulit oleh mahasiswa cenderung ditunda dan secara secara tidak langsung mahasiswa sedang melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Knaus (2000) saat individu melakukan prokrastinasi akademik individu membatasi kemampuan dalam mengembangkan efikasi diri, yaitu kemampuan mengenali, mengelola, dan mengambil tindakan. Khotimah (2016)



menuturkan bahwa efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang diberikan seseorang dalam melakukan aktivitasnya, seberapa lama mereka dapat bertahan menghadapi kesulitan dan seberapa fleksibel mereka dapat menghadapi sesuatu yang berlawanan dengan keyakinan mereka. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tugas akademik dengan penuh keyakinan sehingga motivasi dan level energi yang dimiliki akan lebih tinggi dari pada yang memiliki efikasi diri rendah (Khotimah, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Steel (dalam Ursia, 2013) yang mengatakan bahwa prokrastinasi terjadi salah satunya terkait dengan efikasi diri yang rendah. Menurut Hapsari (2016) mahasiswa harus memiliki efikasi diri yang tinggi agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

#### **F. Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik**

Proses pengerjaan skripsi sering kali diidentikkan dan dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai tugas yang menekan dan menguras pikiran para mahasiswa sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi (Farran, dalam Rahmawati 2011). Terbentuknya perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal (dalam Gufon, 2013). Menurut Millgram dkk. (dalam Ghufon & Risnawita, 2013), *trait* kepribadian individu yang juga turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Hasil penelitian Muhid (2009) menemukan bahwa faktor internal individu memiliki peran penting dalam

mempengaruhi perilaku prokrastinasi, faktor-faktor tersebut antara lain rendahnya pengelolaan diri (*self regulation*), *self conscious*, , rendahnya *self esteem*, kecemasan social, kontrol diri dan efikasi diri.

Tingginya perilaku prokrastinasi akademik seringkali berkaitan dengan rendahnya faktor-faktor internal individu. Faktor-faktor internal tersebut, di antaranya efikasi diri akademik (AlQudah, Alsubhien, & Heilat, 2014; Roghani, Aghahoseini, & Yazdani, 2015; Lowinger et al., 2016) dan kontrol diri (Steel, 2007). Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, dalam Gufon 2013). Sementara itu, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, baik menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maupun menahan diri untuk tidak bertindak demikian (Tangney, Baumeister, & Boone dalam Cindy, 2017).

Schunk (dalam Cindy, 2017) berpendapat bahwa efikasi diri akademik mempengaruhi pilihan individu dalam beraktivitas. Individu dengan efikasi diri akademik yang rendah cenderung memilih untuk menghindari tugas (Schunk & Pajares, dikutip dalam Cindy, 2017). Senada dengan itu Tice dan Baumeister (dalam Cindy, 2017) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang buruk cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Perilaku penundaan dan menghindari tugas tersebut merupakan karakteristik dari prokrastinasi akademik (Gargari, Sabouri, & Norzad, 2011). Menurut Tice dan Baumeister (dalam Tangney et al., 2004) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang

buruk cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Senada dengan itu individu dengan efikasi diri akademik yang rendah cenderung memilih untuk menghindari tugas yang banyak, terutama tugas yang sulit (Schunk & Pajares, dikutip dalam Santrock, 2011). Perilaku menghindari tugas tersebut merupakan karakteristik dari prokrastinasi akademik (Gargari, Sabouri, & Norzad, 2011).

Bakley; Hayers; Shallice dan Burgess (dalam Fajarwati, 2015) mengemukakan bahwa individu menggunakan kontrol diri karena ingin mengikuti aturan atau menanggukhan apa yang bisa membuat mereka puas. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berarti lebih bisa mengarahkan tindakannya, mampu membuat pertimbangan dan keputusan pada tugas yang seharusnya dilakukan. Di dalam membuat suatu keputusan individu akan cenderung menghindari situasi yang dirasa melampaui batas kemampuannya, atau yang disebut efikasi diri. Dengan demikian individu yang memiliki kontrol diri baik dan mempunyai efikasi diri akademik yang baik akan mampu mengambil keputusan dengan menyelesaikan tugas dan tidak melakukan prokrastinasi (Schunk & Pajares, dikutip dalam Santrock, 2011).

Ferari (dalam Gufron, 2013) menyebutkan bahwa salah satu ciri prokrastinasi akademik adalah individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan akan tetapi, individu memilih untuk menunda memulai mengerjakan tugas. Individu memerlukan kontrol diri dan efikasi diri akademik yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik (Steel, dalam Ursia, 2013).

## **G. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

### **1. Hipotesis Mayor :**

Ada hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta.

### **2. Hipotesis Minor :**

- a. Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta. Semakin tinggi kontrol diri, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi.
- b. Ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta. Semakin tinggi efikasi diri akademik, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi.