

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Self efficacy*

1. Pengertian *Self efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya. Sebagaimana Bandura mengemukakan bahwa *Self efficacy* merupakan keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mereka, kemudian *Self efficacy* juga akan menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku.¹

Sesuai dengan pendapat Jeanne Ellis Ormrod, *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Kemudian Bandura dalam Howard juga menambahkan bahwa *Self efficacy* memiliki dampak yang penting, bahkan bersifat sebagai motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. Orang lebih mungkin mengerjakan aktivitas yang yakin dapat mereka lakukan daripada melakukan pekerjaan yang mereka rasa tidak bisa.

Selain itu, Baron dan Byrne juga mengartikan *Self efficacy* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Sedangkan efikasi menurut Alwisol ialah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, benar atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.²

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* merupakan keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuan

¹ Gusriko Hardianto, Erlamsyah, and Nurfarhanah, "Hubungan Antara Self Efficacy Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa," *Universitas Negeri Padang, Jurnal Konselor*, Vol 3 No 1 (2014): 1.

² Rizky Syahfitri Nasution, "Pengaruh Antara Self Efficacy Dan Kreatifitas Terhadap Intensi Berwirausaha Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara," n.d., 8.

yang dimiliki dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan, serta dapat mempengaruhi situasi dengan baik, dan dapat mengatasi sebuah hambatan.

2. Aspek-aspek *Self efficacy*

Menurut Bandura ada tiga macam aspek-aspek dalam *Self efficacy* diantaranya:³

a. *Magnitude*

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu. Jika dihadapkan dengan tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, yaitu rendah, menengah, dan tinggi, maka individu akan melakukan tindakan-tindakan yang dirasa mampu untuk dilakukan dan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat.

b. *Generality*

Berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu. Sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi.

c. *Strenght*

Berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki kepercayaan yang kuat dalam kemampuan mereka akan tekun dalam usahanya meskipun banyak sekali kesulitan dan halangan.

3. Fakor-faktor yang Mempengaruhi *Self efficacy*

Menurut Bandura terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Self efficacy* pada diri individu antara lain sebagai berikut:⁴

a. Budaya

³ M. Nur Ghufroon and Rini Risnawati S, *Teori - Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar Ruzz MediaJ, 2013), 80–81.

⁴ M. Nur Ghufroon and Rini Risnawati S, *Teori - Teori Psikologi*.

Budaya mempengaruhi *Self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *Self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *Self efficacy*. Melalui faktor budaya, seseorang yang pada dasarnya baik akan menjadi buruk dan jahat karena pengaruh kebudayaan. Maka dari itu kita harus menjadi pribadi diri sendiri dan menjauhkan diri dari pengaruh budaya.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *Self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura tahun 1997 yang menyatakan bahwa wanita lebih efikasinya yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *Self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari Tugas yang Dihadapi

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

d. Intensif Eksternal

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

e. Status atau Peran Individu dalam Lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *Self efficacy*

yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *Self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang Kemampuan Diri

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

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Self efficacy* ialah antara lain budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

B. Konformitas

1. Pengertian Konformitas

Konformitas pertama kali dipelajari secara sistematis oleh Salomon Asch, yang penelitian klasikalnya mengindikasikan bahwa banyak orang akan mengikuti tekanan sosial dari kelompok yang bersuara bulat.⁵ Asch menduga konformitas hanya terjadi dalam situasi yang ambigu. Artinya, bila orang merasa amat tidak pasti mengenai apa standar perilaku yang benar. Dasar pemikiran tokoh ini juga menyebutkan bahwa situasi rangsang sudah jelas atau tidak muncul sama sekali. Bila seseorang mampu melihat suatu realitas dengan gamblang, dia akan mempercayai presepsinya sendiri dan tetap teguh dengan pendiriannya meskipun anggota kelompok lain menentangnya.

Menurut David O'Sears bahwa seseorang melakukan perilaku tertentu karena disebabkan orang lain melakukan hal tersebut maka hal itu dinamakan sebagai konformitas.⁶ Seringkali, orang tua atau organisasi berusaha agar pihak lain menampilkan tindakan tertentu pada saat pihak lain tersebut tidak ingin melakukannya.

⁵ Robert A. Baron and Donn Byne, *Psikologi Sosial*, 88.

⁶ David O. Sears et al., *Psikologi Sosial*, Edisi Kelima Jilid 2 (Jakarta: Erlangga, 1991), 78.

Baron dan Byrne juga mengemukakan konformitas adalah suatu bentuk pengaruh sosial dimana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada.⁷ Sependapat dengan yang dikemukakan Prayitno, konformitas merupakan pengaruh sosial dalam bentuk penyamaan pendapat atau pola tingkah laku seseorang terhadap orang lain yang mempengaruhinya.

Myres mengemukakan bahwa konformitas merupakan perubahan perilaku sebagai akibat dari tekanan kelompok. Ini terlihat dari kecenderungan remaja untuk selalu menyamakan perilakunya dengan kelompok acuan sehingga dapat terhindar dari celaan maupun keterasingan. Orang yang biasanya berpenampilan berbeda yang tidak sesuai dengan kelompok cenderung terasingkan oleh teman-temannya atau lingkungan disekitarnya. Konformitas merupakan suatu bentuk sikap penyesuaian diri seseorang dalam masyarakat/kelompok karena dia terdorong untuk mengikuti kaidah-kaidah dan nilai-nilai yang sudah ada. Adanya konformitas dapat dilihat dari perubahan perilaku atau keyakinan karena adanya tekanan dari kelompok, baik yang sungguh- sungguh maupun yang dibayangkan saja.⁸

2. Jenis-Jenis Konformitas

Bentuk konformitas seseorang terhadap orang yang mempengaruhinya berbeda-beda bergantung pada siapa dan bagaimana proses pengaruh sosial itu dilakukan. Ada beberapa tipe konformitas, yaitu:⁹

a. Tipe konformitas membabi Buta.

Jenis konformitas ini diwarnai sikap masa bodoh dalam arti meniru atau mengikuti apa yang menjadi kemauan orang lain tanpa pemahaman ataupun penghayatan, tanpa pertimbangan, pemikiran dan/atau perasaan.

b. Tipe konformitas identifikasi.

⁷ Robert A. Baron and Donn Byne, *Psikologi Sosial*, 53.

⁸ John W. Santrock, *Adolescence : Perkembangan Remaja*, 221.

⁹ Prof. Dr. Prayitno, M.Sc., Ed, *Dasar Teori Dan Praktis Pendidikan*, 72–73.

Jenis konformitas ini diwarnai dengan kharisma dari orang yang mempengaruhi sehingga seseorang yang dipengaruhi percaya, mengakui, menerima, tanpa rasa takut akan sanksi atas sikap non-konformitasnya, dan juga tanpa harapan akan imbalan atas sikap konformitasnya.

c. Tipe konformitas internalisasi.

Jenis konformitas ini diwarnai sikap kebebasan untuk menentukan konformitas atau non-konformitas dengan didasarkan pertimbangan rasio, perasaan, pengalaman, hati nurani, dan semangat untuk menentukan pilihan-pilihan dalam bersikap dan bertingkah laku.

Sedangkan Sarwono mengatakan bahwa terdapat dua jenis konformitas yaitu:¹⁰

- a. Menurut (*compliance*), adalah konformitas yang dilakukan secara terbuka sehingga terlibat oleh umum walaupun hatinya tidak setuju. Misalnya, turis asing memakai selendang di pinggangnya agar dapat masuk ke pura Bali, menyantap makanan yang disuguhkan nyonya rumah walaupun tidak suka.
- b. Penerimaan (*Acceptance*), adalah konformitas yang disertai perilaku dan kepercayaan yang sesuai dengan tatanan sosial misalnya berganti agama sesuai kepercayaan sendiri, memenuhi ajakan teman-teman untuk membolos.

3. Sebab-sebab timbulnya konformitas

Menurut David O'Sears pada dasarnya, orang melakukan perilaku conform terhadap kelompoknya karena dua alasan, yaitu:¹¹

- a. Perilaku orang lain (kelompok) memberikan informasi yang bermanfaat.

¹⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok Dan Psikologi Terapan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 173.

¹¹ David O'Sears, Jonathan, *Psikologi Sosial*, n.d., 80.

Orang lain merupakan sumber informasi yang penting. Seringkali mereka mengikuti suatu yang tidak kita ketahui, dengan melakukan apa yang mereka lakukan kita akan memperoleh manfaat pengetahuan mereka. Tingkat konformitas yang didasarkan pada informasi ditentukan oleh dua aspek situasi, antara lain :

1) Kepercayaan terhadap kelompok.

Semakin besar kepercayaan individu terhadap kelompok sebagai sumber informasi yang benar, semakin besar pula kemungkinan untuk menyesuaikan diri terhadap kelompok.

2) Kepercayaan yang lemah terhadap penilaian sendiri.

Sesuatu yang meningkat kepercayaan individu terhadap penilaiannya sendiri akan menurunkan konformitas, begitu juga sebaliknya. Karena salah satu faktor yang sangat mempengaruhi rasa percaya diri dan tingkat konformitas adalah tingkat keyakinan orang tersebut pada kemampuan sendiri untuk menampilkan suatu reaksi.

b. Rasa takut terhadap celaan sosial.

Alasan utama konformitas yang kedua adalah demi memperoleh persetujuan atau menghindari celaan kelompok. Tingkat konformitas yang didasarkan pada rasa takut terhadap celaan sosial ditentukan oleh rasa takut terhadap penyimpangan. Rasa takut dipandang sebagai orang yang menyimpang merupakan faktor dasar hampir pada semua situasi sosial. Orang tidak mau mengikuti apa yang berlaku dalam kelompok akan menanggung resiko mengalami akibat yang tidak menyenangkan.

4. Aspek-aspek Konformitas

Konformitas sebuah kelompok dengan acuan dapat mudah terlihat melalui adanya ciri-ciri yang khas. David O'Sears mengemukakan secara eksplisit bahwa konformitas remaja ditandai dengan hal sebagai berikut:¹²

a. Kekompakan.

¹² David O'Sears, Jonathan, 81-83.

Kekuatan yang dimiliki kelompok acuan menyebabkan seseorang tertarik dan ingin tetap menjadi anggota kelompok. Eratnya hubungan seseorang dengan kelompok acuan disebabkan perasaan suka antara anggota kelompok serta harapan memperoleh manfaat dari keanggotaannya. Semakin besar rasa suka anggota yang satu terhadap anggota yang lain, dan semakin besar harapan untuk memperoleh manfaat dari keanggotaan kelompok serta semakin besar kesetiaan mereka, maka akan semakin kompak kelompok tersebut. Kekompakan tersebut dapat dipengaruhi oleh hal-hal sebagai berikut:

1) Penyesuaian Diri

Kekompakan yang tinggi menimbulkan tingkat konformitas yang semakin tinggi. Alasan utamanya adalah bahwa bila orang merasa dekat dengan anggota kelompok lain, akan semakin menyenangkan bagi mereka untuk mengakui kita, dan semakin menyakitkan bila mereka mencela kita.

2) Perhatian terhadap kelompok

Semakin tinggi perhatian seseorang dalam kelompok semakin serius tingkat rasa takutnya terhadap penolakan, dan semakin kecil kemungkinan untuk tidak menyetujui kelompok.

b. Kesepakatan

Pendapat kelompok acuan yang sudah dibuat memiliki tekanan kuat sehingga seseorang harus loyal dan menyesuaikan pendapatnya dengan pendapat kelompok. Kesepakatan tersebut dapat dipengaruhi oleh hal-hal sebagai berikut :

1) Kepercayaan.

Penurunan melakukan konformitas yang drastis karena hancurnya kesepakatan disebabkan oleh faktor kepercayaan. Tingkat kepercayaan terhadap mayoritas akan menurun bila terjadi perbedaan pendapat, meskipun orang yang berbeda pendapat itu sebenarnya kurang ahli bila dibandingkan anggota lain yang membentuk mayoritas. Bila seseorang sudah tidak

mempunyai kepercayaan terhadap pendapat kelompok, maka hal ini dapat mengurangi ketergantungan individu terhadap kelompok sebagai sebuah kesepakatan.

2) Persamaan Pendapat

Bila dalam suatu kelompok terdapat satu orang saja tidak sependapat dengan anggota kelompok yang lain maka konformitas akan turun. Kehadiran orang yang tidak sependapat tersebut menunjukkan terjadinya perbedaan yang dapat berakibat pada berkurangnya kesepakatan kelompok. Jadi dengan persamaan pendapat antar anggota kelompok maka konformitas akan semakin tinggi

3) Penyimpangan terhadap pendapat kelompok.

Bila orang mempunyai pendapat yang berbeda dengan orang lain dia akan dikucilkan dan dipandang sebagai orang yang menyimpang baik dalam pandangan sendiri maupun dalam pandangan orang lain.

c. Ketaatan

Ketaatan atau kepatuhan adalah fenomena yang mirip dengan penyesuaian diri. Perbedaannya terletak pada segi pengaruh legitimiasi (kebalikan dengan paksaan atau tekanan sosial lainnya), dan selalau terdapat suatu individu yakni si pemegang otoritas (orang yang berwenang). Tekanan atau tuntutan kelompok acuan pada seseorang membuatnya rela melakukan tindakan walaupun remaja tidak menginginkannya. Bila ketaatannya tinggi maka konformitasnya akan tinggi juga. Ketaatan tersebut dapat dipengaruhi oleh hal-hal sebagai berikut :

1) Tekanan karena Ganjaran, Ancaman, atau hukuman

Salah satu cara untuk menimbulkan ketaatan adalah dengan meningkatkan tekanan terhadap individu untuk menampilkan perilaku yang diinginkan melalui ganjaran, ancaman, atau hukuman karena akan menimbulkan ketaatan yang semakin

besar. Semua itu merupakan insentif pokok untuk mengubah perilaku seseorang.

2) Harapan

Orang Lain Seseorang akan rela memenuhi permintaan orang lain hanya karena orang lain tersebut mengharapkannya. Dan ini akan mudah dilihat bila permintaan diajukan secara langsung. Harapan-harapan orang lain dapat menimbulkan ketaatan, bahkan meskipun harapan itu bersifat implisit.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata pro yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan crastinus yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator*.¹³

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.¹⁴

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai dari mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari keputusan dirinya sendiri.¹⁵ Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun

¹³ Kartadinata, I and Sia T, “Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu,” Indonesian Psychological Journal, 2 (2008): 110.

¹⁴ Kartadinata, I and Sia T, 112.

¹⁵ Suriyah E and Sia T, “Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness,” *Anima*, Indonesian Psychological Journal, 22 No 4 (2007): 356.

orang itu harus atau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini akan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Menurut Silver, seorang prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak peduli dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Lain halnya dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.¹⁶

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Karena penelitian ini dilakukan pada para mahasiswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik.

Ferrari, Johnson dan Mc Cown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.¹⁷

2. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

¹⁶ Ferrari J. R, "Self Handicapping By Procrastinator : Academic Procrastination."

¹⁷ Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi," *Anima*, Indonesian Psychological Journal, 22 No. 4 (2006): 20.

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

1) Kondisi fisik individu.

Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu.

Millgran dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi.¹⁸

- b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:

a) Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.¹⁹

b) Kondisi lingkungan.

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a. *Problem Time Management*

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan

¹⁸ Hamptom, "Locus Of Control And Procrastination," 2009, www.capital.com.

¹⁹ M N. Ghufron, "Hubungan Control Diri Dan Presepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik," 2009.

dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.²⁰

b. Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.²¹

²⁰ Kartadinata, I and Sia T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu," 115.

²¹ M N. Ghufron, "Hubungan Control Diri Dan Presepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik."

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:²²

- a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang - orang yang gagal menepati *deadline*.

Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

- b. *Intention-action*, Celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

- c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan

²² Suriyah E and Sia T, "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness," 357.

memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

D. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang berperan sebagai Mahasiswa dan Santri pasti memiliki banyak kewajiban dan tanggung jawab yang harus dipenuhi salah satunya adalah tugas-tugas yang harus di selesaikan dengan segera untuk memenuhi tuntutan seorang pelajar dalam pendidikan. Seringkali tugas-tugas tertunda atau bahkan terbengkalai karena berbagai macam alasan yang salah satunya karena kurangnya keyakinan diri terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Setiap pelajar diharapkan memiliki usaha dan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Feist & Feist menjelaskan bahwa *self efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk melakukan suatu tindakan yang akan menghasilkan sesuatu yang diharapkan. Bandura mendefinisikan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* sangatlah berpengaruh bagi seorang Mahasiswa, Tinggi rendahnya *self efficacy* yang dimiliki dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan pilihan, besarnya usaha yang dilakukan mereka untuk mencapai tujuan, kegigihan, ketekunan dan ketenangan mereka ketika

menghadapi kesulitan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka akan cenderung bersungguh-sungguh, gigih, dan berusaha lebih keras dalam memperoleh sesuatu dan menegerakan untuk menyelesaikan urusannya tanpa menunda-nundanya. Serta ketika Mahasiswa menghadapi keadaan yang sulit misalnya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya selama menjalani pendidikan, dengan adanya *self efficacy* maka mahasiswa akan menyikapi kesulitan tersebut dengan cara yang baik dan positif. Sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan atau *self efficacy* yang rendah maka dalam melakukan usahanya mereka akan merasa ragu, cemas yang akhirnya akan menunda-nunda atau bahkan menyerah.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi Mahasiswa dalam menentukan aktivitas-aktivitas yang dapat memotivasi untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya sehingga ketika ia dihadapkan dengan tugas yang dianggap sulit, maka dengan *self efficacy* ia berusaha mencari cara untuk menyelesaikannya agar tidak menunda-nunda tugas akademiknya.

Perilaku melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas tugas yang diberikan kepada Mahasiswa inilah yang dinamakan dengan Prokrastinasi Akademik. Menurut McCloskey, prokrastinasi akademik sebagai sebuah kecendrungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan pendidikan.²³ Sedangkan Menurut Solomon dan Rothblum yaitu perilaku menunda pengerjaan tugas sampai seorang individu merasa tidak nyaman pada dirinya sendiri, dan menjadi masalah yang sangat familiar.²⁴

E. Hubungan Antara Konformitas dan Prokrastinasi Akademik

Konformitas adalah suatu jenis pengaruh sosial di mana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada.²⁵ Konformitas yaitu bila sejumlah orang dalam kelompok mengatakan atau melakukan sesuatu, ada kecenderungan para anggota untuk

²³ McCloskey, "Finally My Thesis on Academic Procrastination" (The University of Texas at Arlington, 2011), 144.

²⁴ Solomon dan Rothblum, "Frequency and Cognitive-Behavioural Correlates," *American Psychology Association*, 1984, 503.

²⁵ Robert A. Baron, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2005), 53.

mengatakan dan melakukan hal yang sama. Seseorang yang memiliki konformitas yang tinggi cenderung akan bergantung pada aturan dan norma yang ada dikelompok sosialnya agar ia dapat diterima, hal ini juga akan mempengaruhi seseorang terhadap perilakunya, kebiasaannya serta dapat mempengaruhi kegiatan akademiknya. Terlebih bagi seseorang yang berperan sebagai mahasiswa dan santri yang berdomisili di pondok pesantren yang mana disetiap aktivitasnya selalu bersama dengan teman-teman dalam waktu hampir 24 jam.

Konformitas yang tinggi pada seseorang di lingkungan belajar akan sangat berpengaruh pada perilakunya dalam melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Jika berada dalam *peer group* melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas maka seseorang yang memiliki konformitas yang tinggi akan mengikuti perilaku tersebut dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dengan teman-temannya dibanding mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Pengaruh kelompok dapat menyebabkan seorang anggota didalamnya mengubah perilakunya agar sama dengan anggota kelompok yang lain agar ia diterima dan tidak mendapat celaan, baik adanya tuntutan secara sadar ataupun tidak yang diberikan oleh kelompok lainnya. Konformitas seperti ini akan menimbulkan dampak buruk bagi proses kegiatan akademik mahasiswa. Tugas-tugas yang seharusnya dapat selesai dengan tepat waktu akan terhambat, tugas-tugas akan semakin menumpuk dan akhirnya hasil yang diperoleh menjadi tidak maksimal. Adapun hal lain yang akan ditimbulkan adalah adanya perasaan marah atau kecewa karena merasa gagal dalam menyelesaikan tugas akademik.

Sedangkan seseorang yang memiliki konformitas yang tinggi akan lebih mampu mengontrol dirinya dan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya serta tidak mudah terpengaruh dengan teman-temannya. Sehingga ketika berada di dalam *peer group* yang melakukan prokrastinasi orang tersebut dapat tetap fokus dengan tugas-tugas akademiknya dan dapat memperoleh nilai yang maksimal karena terhindar dari perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya.

F. Hubungan *Self Efficacy* dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik

Bandura dalam Howard menjelaskan bahwa *self efficacy* memiliki dampak yang penting, bahkan bersifat sebagai motivator utama terhadap keberhasilan seseorang. Menurut Bandura *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuannya atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. *Self Efficacy* mahasiswa menentukan besarnya usaha yang dilakukan dan ketekunan mahasiswa untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sebaliknya mahasiswa akan cenderung menghindari tugas atau situasi yang dianggap kurang mampu ia selesaikan.

Salah satu alasan yang paling sering terjadi mengapa siswa melakukan prokrastinasi akademik atau menunda tugas akademik adalah karena tugas tersebut sulit, kurang paham dengan tugas yang diberikan, dan tidak yakin akan kemampuannya, sehingga seringkali seorang mahasiswa menghindari tugas dan mengerjakan tugas disaat-saat terakhir pengumpulan dan salah satu cara paling cepat untuk menyelesaikan tugas adalah dengan meniru hasil tugas yang dikerjakan oleh teman-temannya. Kurangnya motivasi belajar yang dimiliki seorang mahasiswa dan manajemen waktu yang tidak baik juga dapat mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi akademik. Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, *Self Efficacy*, *self conscious*, *self control* dan *self critical*.

Ferrari (1995) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi, yaitu faktor internal dan eksternal. Pertama karena adanya factor internal yaitu faktor prokrastinasi yang disebabkan dari dalam diri individu baik karena kondisi fisik maupun psikologisnya. Kedua adalah karena adanya faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti lingkungan yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pengaruh teman sebaya atau peer group merupakan salah satu faktor eksternal yang paling sering menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan pada tugas-tugas akademiknya. Pada hal ini mahasiswa memiliki kelompok dengan teman sebaya dan melakukan

konformitas, mengikuti aturan-aturan dan kebiasaan yang ada didalam kelompok agar tidak dijauhi oleh teman-temannya. Ketika *peer group* malas mengerjakan tugas dan melakukan prokrastinasi maka seseorang akan terpengaruh menjadi malas dan ikut menunda dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Konformitas seperti ini memberikan dampak buruk bagi mahasiswa, yang mana mahasiswa akan semakin malas mengerjakan tugas karena semakin sering menunda maka semakin menumpuk tugas-tugas yang harus ia kerjakan, hal seperti ini menjadi semakin memberatkan mahasiswa untuk memulai mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

