

## BAB II

### PENYUSUNAN DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

#### A. Deskripsi Teoretis

##### 1. Prokrastinasi Akademik

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita berada dalam kondisi malas untuk menjejakan sesuatu. Ada rasa malas, dan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas tersebut. Sikap menunda inilah yang dapat disebut dengan istilah prokrastinasi. Pada kalangan ilmuwan istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah prokrastinasi itu sendiri berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan "pro (*forward*)" yang berarti "mendorong maju atau meneruskan" dan akhiran "*crastinus (of tomorrow)*" yang berarti "hari esok". Jika digabungkan maka menjadi "meneruskan dihari esok"<sup>1</sup>. Dengan kata lain prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menangguhkan atau menunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan tertentu sampai hari berikutnya.

Menurut Van Eerde mengemukakan bahwa "*procrastination is the delaying of a task that was originally planned despite axpecting to be worse off*

---

<sup>1</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination> diakses 4 Maret 2009

*for the delay*<sup>2</sup>. Dapat didefinisikan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan tugas yang sebelumnya sudah direncanakan dengan matang bahkan lebih buruk dari pada terlambat sekalipun.

Dryden yang dikutip oleh Deniz, et, al, juga menjelaskan bahwa *”procrastination is the instance of postponement of the work and task that are better to be done today until the following day”*<sup>3</sup>. Diartikan bahwa prokrastinasi adalah penundaan pekerjaan dan tugas yang harus dikerjakan lebih baik pada hari ini sampai hari berikutnya.

Menurut Pier mengemukakan bahwa *“procrastination as the voluntary delay an intended course of action despite to be the worse off for delay”*<sup>4</sup>. Didefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan penundaan sukarela dan bertujuan untuk menjadi lebih baik.

Pengertian lain mengenai *procrastination* diungkapkan oleh Dreyden, et, al, yang dikutip oleh Bulent Dilmac mengemukakan bahwa *“procrastination is defined as to postpone what is necessary to achieve goals and to put off a task that will benefit people till tomorrow”*<sup>5</sup>. Prokrastinasi didefinisikan sebagai sebuah penundaan atas apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan penyelesaian tugas yang akan menguntungkan orang-orang sampai esok hari.

---

<sup>2</sup> Neal Thakkar. Why Procrastinate : *An Investigation of The Root Causes Behind Procrastination*. Lethbridge Undergraduate Research Journal. 2009. Vol. 4 No. 2

<sup>3</sup> M. Engin Deniz, et. al. An Investigation Of Academic Procrastination, Locus Of Control and Emotional Intelllence, *Journal of Technical Educational Sciences; Theory & Practice*, Spring, 2009, p. 624

<sup>4</sup>Pier Steel, The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quinestesstial Self-Regulatory Failure, *Journal American Psychological Association*, 2007, p. 18

<sup>5</sup> Bulent Dilmac, An Analysis of Teachers’ General Tendency to Procrastinate, Perception of Professional Efficiency/ Self Efficiency and Altruism, *Journal of Research in Educational Psychology*, 2009, vol 7(3), ISSN : 1696-2095, p. 1327

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan atas apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan penyelesaian tugas yang seharusnya dikerjakan hari ini untuk menjadi lebih baik.

Prokrastinasi merupakan sikap kecenderungan untuk menunda-nunda atau menyelesaikan tugas sampai ke titik ketidaknyamanan. Artinya jika siswa menunda-nunda tugas yang diberikan oleh gurunya maka siswa tersebut akan menunda untuk menyelesaikan tugas sampai pada akhir atau batas tugas tersebut harus dikumpulkan.

Menurut Lay dan Schouwenburg menjelaskan bahwa "*procrastination is unnecessarily delaying activities that one ultimately intends to complete, especially when done to the point of creating emotional discomfort*"<sup>6</sup>. Artinya bahwa prokrastinasi sebagai aktivitas penundaan dalam penyelesaian tugas yang tidak perlu dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan disebabkan adanya perasaan tidak nyaman.

Sementara Oweini dan Harray mengemukakan bahwa "*procrastination as the acts of needlessly delaying a task until the point of some discomfort*"<sup>7</sup>. Diartikan prokrastinasi sebagai penundaan sebuah tugas karena adanya rasa ketidakbutuhan sampai pada posisi yang tidak nyaman.

---

<sup>6</sup> Woltres. Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Prespective. *Journal of Education Psycologe*. Vol. 95. 2003. p. 197-187

<sup>7</sup> Asikhia, Olubusayo. A. Academic Procrastination in Mathematics : causes, Dangers and Implications of Counselling for Effective Learning International Education. *Journal of Science and Education* Vol. 3. No. 3 August 2010. Michael Otedola Colloge of primary Education.

Menurut Solomon dan Rothblum mengemukakan bahwa “*procrastination is tendency to delay or completion important task to the point of discomfort*”<sup>8</sup>. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menyelesaikan tugas penting sampai ke titik ketidaknyamanan.

Dari pengertian yang dikemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi adalah aktivitas penundaan dalam penyelesaian tugas yang tidak perlu dilakukan yang disebabkan karena adanya perasaan tidak nyaman.

Menurut Grecco yang dikutip oleh Murat Balkis mengatakan bahwa “*procrastination is defined as a behavior in which an individual leaves a feasible important deed planed before hand another time without any sensible reason*”<sup>9</sup>. Definisi prokrastinasi adalah perilaku dimana individu meninggalkan suatu tugas yang penting yang telah direncanakan sebelumnya tanpa ada alasan yang masuk akal.

Pendapat lain juga diungkapkan oleh Noran yang dikutip oleh Akinsola, et, al, yang mengatakan bahwa “*procrastination as avoiding doing a task which needs to be accomplished*”<sup>10</sup>. Dapat diartikan bahwa prokrastinasi sebagai sikap penghindaran tugas yang harus segera diselesaikan.

---

<sup>8</sup> A. J. Howell D. C. Watson. *Procrastination : Associations with Achievement Goal Orientation and Learning Strategies*. Personality and Individual Differences 43. 2006. p.168

<sup>9</sup> Murat Balkis. Prevalence Of Academic Procrastination Behaviouramong Pre-service Teachers, and its Relationship with Demographics and Individual Preferences. 2005 *Journal Of Theory and Practice in Education*, 2009, vol. 5(1) ISSN : 1304-9496, p. 19

<sup>10</sup> Mojeed Kolawole Akinsola, et, al. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduated students. 2007. *Evrasia Journal of Mathematics, Sciences and Technology Educations*. 2007, vol. 3(4), ISSN : 1305-8223, p. 364

Dari pengertian yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan sikap atau perilaku meninggalkan atau menghindari suatu tugas yang penting yang seharusnya segera diselesaikan.

Menurut Beck, Kons, dan Milgrim. "*procrastination behavior occurs as not completing the given assignment or delaying preparation for examinations*"<sup>11</sup>. Artinya adalah prokrastinasi muncul sebagai tidak terselesaikannya suatu tugas atau penundaan persiapan ujian.

Menurut Milgrim yang dikutip oleh Erkan Faruk menambahkan bahwa "*procrastination behavior occurs as not completing the given assignments or delaying preparation for examinations*"<sup>12</sup>. Dapat diartikan perilaku prokrastinasi muncul sebagai tidak terselesaikannya tugas yang diberikan atau menunda persiapan ujian.

Dari pengertian yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi muncul dikarenakan tidak dapat terselesainya tugas yang diberikan atau penundaan terhadap persiapan ujian.

Prokrastinasi bukan hanya dilakukan pada penundaan terhadap tugas atau pekerjaan tetapi prokrastinasi juga sering dilakukan untuk menunda-nunda dalam mengambil keputusan. Seperti yang dinyatakan oleh Lavoie dan Pychyl yang dikutip oleh Thatcher, et, all, menjelaskan bahwa "*procrastination refers not to the complete avoidance of a task, but rather to delaying the commencement or*

---

<sup>11</sup> M. Engin Deniz, et. Al, *Op. Cit*, p. 624

<sup>12</sup> Erkan Faruk. *Academic Procrastination Among Undergraduates Attending School of Physical Education and Sport : Role of General Procrastination, Academic Motivation and Academic Self-Efficacy*. 2011. Education Research and Reviews. May 2011, Vol 6 (5). p. 447-455

*completion of a task*”<sup>13</sup> Dapat diartikan prokrastinasi tidak hanya mengacu pada penghindaran penyelesaian tugas, melainkan untuk menunda untuk dimulainya atau terselesaikannya suatu tugas.

Milgram mengemukakan bahwa “*procrastination has typically been defined as a trait or behavioral disposition to post pone or delay performing a task or making decisions*”<sup>14</sup>. Dapat diartikan bahwa prokrastinasi biasanya telah didefinisikan sebagai suatu sifat atau kecenderungan untuk menunda atau menangguhkan pelaksanaan tugas atau membuat keputusan.

Seperti yang dikemukakan oleh Jim Nai Choi “*Procrastination is the failure to control one’s focus on the task at hand and tendency to gravitate toward activities that are more pleasant than carrying out the task*”<sup>15</sup>. Dapat diartikan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan dalam mengendalikan pikiran seseorang dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melaksanakan tugas tersebut. Seseorang siswa yang melakukan prokrastinasi seperti ini, siswa tersebut lebih memilih untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya.

Penundaan yang biasanya didefinisikan sebagai suatu sifat atau disposisi perilaku untuk menunda atau menunda melakukan tugas atau mengambil keputusan. meskipun penundaan adalah fenomena umum di kalangan pelajar dan,

---

<sup>13</sup> Andrew Thatcher, et al.,. Online Flow Experiences, Problematic Internet Use and Internet Procrastination. *Journal of Computer in Human Behavior*, 2007, p. 4

<sup>14</sup> Wendelin Van Eerde. *A Meta – Analytically Derived Nomlogical Network of Procrastination*. 2003. *Personality and Individual Differences*. Vol. 35. p. 1401-1418

<sup>15</sup> Jim Nam Choi. Why Not Procrastinate?. Development and validation of a New Active Procrastination Scale. *The Journal of Social Psychology* 2009. Vol. 149 (2), p. 195-211

dianggap suatu ciri kepribadian yang tidak menguntungkan. Selain itu, prokrastinasi juga merupakan kegagalan seseorang dalam mengendalikan pikiran sehingga cenderung untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan dengan baik.

Menurut Fung Lan Yong menyatakan bahwa "*academic procrastination is an irrational tendency to delay at the beginning or completion of an academic task*"<sup>16</sup>. Diartikan adalah prokrastinasi akademik adalah kecenderungan irasional untuk menunda di awal atau penyelesaian tugas akademik.

Menurut Deniz dkk yang dikutip oleh Haycock mengemukakan bahwa "*academic procrastination which can be named as reflection of daily postponement to school life is defined as to delay duties and responsibilities related to school, or to save them to the last minute*"<sup>17</sup>. Diartikan bahwa prokrastinasi akademik yang dapat disebut sebagai refleksi penundaan setiap hari untuk kehidupan sekolah didefinisikan sebagai untuk menunda tugas dan tanggung jawab yang berkaitan dengan sekolah, atau menyimpannya ke menit terakhir.

Jadi prokrastinasi akademik kecenderungan untuk menunda diawal dan pada saat menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi akademik juga penundaan yang hampir dilakukan setiap hari dengan mengabaikan tanggung jawab terhadap tugas yang berkaitan dengan sekolah, atau penyelesain tugas pada waktu-waktu terakhir.

---

<sup>16</sup> Fung Lan Yong. A study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University. *American Journal of Scientific Research* 2010. ISSN 1450-223X Issue 9, p. 62-72

<sup>17</sup> M. Engin Deniz, et. Al, *Op. Cit*, p. 624

Menurut Ferrari et al yang dikutip oleh Erkan Faruk menambahkan bahwa "*academic procrastination involves academic task and can be described as postponing academic task due to some reason. In consideration of this description, academic procrastination means delaying academic task and trouble experienced because of this delay*"<sup>18</sup>.

Artinya prokrastinasi akademik melibatkan tugas akademik dan dapat digambarkan sebagai menunda tugas akademis karena beberapa alasan. Dalam pertimbangan deskripsi ini, prokrastinasi akademik berarti menunda tugas akademik dan kesulitan yang dialami karena keterlambatan ini.

Menurut Solomon dan Rothblum yang dikutip oleh Balkis dkk mengemukakan bahwa "*academic procrastination behavior as doing homework, preparing for exams or doing the term papers assigned at the end of the term at the last minute*"<sup>19</sup>. Mendefinisikan perilaku prokrastinasi akademik seperti mengerjakan PR, mempersiapkan ujian atau melakukan makalah yang ditugaskan pada akhir istilah pada menit terakhir.

Pendapat lain juga diungkapkan oleh Wolter menyatakan bahwa "prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir"<sup>20</sup>.

Menurut Gunawinata dan Nanik mengatakan bahwa "prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan terhadap tugas akademik yang penting

---

<sup>18</sup> Erkan Faruk, *Op. Cit*, p. 448

<sup>19</sup> Murat Balkis, *Op. Cit*, p. 19

<sup>20</sup> Renni Nugrasanti, Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Provitae*, Volume 2, No. 1, Mei 2006, h. 29



untuk dilakukan dan menimbulkan konsekuensi tertentu bagi prokrastinator itu sendiri<sup>21</sup>.

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan dalam waktu yang diinginkan sampai saat-saat terakhir.

Menurut Perry mengatakan prokrastinasi akademik terbagi dalam tiga indikator yaitu,

1. *Postponing the moment one is intending to begin studying*, artinya Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas
2. *Postponing the moment that actual studying is to begin*, artinya Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. *Doing things other than studying*, artinya Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada belajar<sup>22</sup>.

Ferrari Johnson dan McCown, prokrastinasi akademik secara umum dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu mengungkapkan beberapa diukur dan diamati dari ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan<sup>23</sup>.

Menurut Schouwenburg yang dikutip oleh Yemima Husetiya, ada beberapa indikator prokrastinasi akademik yaitu:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik

---

<sup>21</sup>Anita Ria Gunawinata, Nanik, dan Hari K. Lasmono, Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Akademik, *Anima: Indonesia Psychological Journal*, Volume 23, No. 3, 2008, h. 256-276

<sup>22</sup>Susan Lynn Perry, "*Procrastination Elimination Seven Day to Action!*", Printed in the United States of America, 2005, p. 82

<sup>23</sup>Marselius Sampe et al., "*Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi*", *Anima, Indonesia Psychology Journal*, Vol. 24, No. 1, 2008, h. 77

### 3. Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan<sup>24</sup>

Dari beberapa teori yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik terbagi dalam beberapa indikator yaitu : penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada belajar dan melakukan tugas yang harus diselesaikan.

Ferrary menjelaskan bahwa Prokrastinasi “*procrastination behavior in general is describe as the difficulties that an individual has in performing daily tasks capability to organize time and management effectively*”<sup>25</sup>. Perilaku prokrastinasi secara umum digambarkan sebagai kesulitan individu dalam melaksanakan tugas sehari-hari di karenakan ketidakmampuan mengatur dan mengelola waktu secara efektif.

Menurut Migram “*academic procrastination among student is waiting until the last minute to turn in papers or to study for an examination*”<sup>26</sup>. Diartikan bahwa prokrastinasi akademik dikalangan siswa mengumpulkan makalah sampai menit terakhir atau belajar hanya pada saat menjelang ujian.

Menurut Flaherty dan Stark ada beberapa alasan seseorang melakukan *procrastination* (penundaan). Alasan tersebut adalah sebagai berikut

1. *Physical exhaustion* (fisik yang lelah)
2. *Desire for perfection* (keinginan untuk kesempurnaan)
3. *Depression* (depresi).
4. *Manipulation of independence on others* (kemerdekaan pada orang lain)
5. *Analytical ability* ( kemampuan analitis)

---

<sup>24</sup> Yemima Husetiya, “*Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*”, E-journal UNDIP, 2005.

<sup>25</sup> Ferrary, J. R. Jhonson, J. L dan Mc. Cown. W. *Procrastination Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York 1995. Plenum Press. p. 41

<sup>26</sup> Mojeed Kolawole Akinsola, et, al, *Op. Cit*, p. 364

6. *Forgetfulness* (tidak ingat)
7. *Lack of desire to assume responsibility* (kurangnya keinginan untuk bertanggung jawab)
8. *Anxiety* (kegelisahan)<sup>27</sup>

Seorang individu yang melakukan *procrastination* (penundaan) memiliki karakteristik. Adapun karakteristik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Seseorang yang suka menunda-nunda tahu bahwa mereka memiliki masalah dan tahu bahwa mereka perlu mengambil tindakan
2. Penundaan besar selalu berjanji untuk mengambil tindakan pada suatu waktu tak tentu di masa yang akan datang
3. Penundaan besar menunda tugas untuk sesuatu yang lain<sup>28</sup>

Flaherty dan Stark juga menambahkan bahwa ada 8 (delapan) langkah untuk mengatasi penundaan. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Decide what is causing the delay*
2. *Change your attitude*
3. *Conquer your fears*
4. *Make a master procrastination list*
5. *Organize a plan for completion*
6. *Act now*
7. *Do the toughest part first*
8. *Reward yourself*<sup>29</sup>

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan oleh individu dalam penyelesaian pekerjaan atau tugas yang disebabkan karena adanya perasaan tidak nyaman dan lebih cenderung melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, yang tercermin dalam indikator yaitu : penundaan terhadap tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

---

<sup>27</sup> Jane S. Flaherty and Peter B. Stark, "*The Competent Leader: A Powerful and Practical Tool Kit For Managers and Supervisor*, (Canada: HRD Press Inc., 1999), P. 68

<sup>28</sup> Jane S. Flaherty and Peter B. Stark, *ibid*, p. 67

<sup>29</sup> *Ibid*, p. 70

## 2. Keyakinan Diri (*Self Efficacy*)

*Self-efficacy* merujuk pada masalah kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi situasi khusus sehubungan dengan penilaian atas kemampuan untuk melakukan satu tindakan yang ada hubungannya dengan tugas khusus atau situasi tertentu. *Self-efficacy* ini bersumber dari teori belajar sosial, yaitu menekankan hubungan kausal timbal balik antara faktor lingkungan *Self-efficacy* dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. *Self-efficacy* juga sangat mempengaruhi pola pikir, reaksi emosional dan dalam membuat keputusan.

*Self-efficacy* seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat *self-efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *self-efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis. Hal ini dikarenakan oleh realitas sosial yang biasanya penuh dengan kesulitan sehingga orang harus memiliki perasaan keunggulan pribadi yang kuat untuk mempertahankan usaha yang teguh dalam menghadapi kesulitan dan rintangan, maka di sinilah peranan keyakinan diri

diperhitungkan. *Self-efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha meskipun individu memiliki ketrampilan dan menyebabkan mudah putus asa.

Menurut Feltz, et, al, menyatakan bahwa "*self-efficacy is defined as beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainment*"<sup>30</sup>. Artinya *self efficacy* sebagai keyakinan dalam satu kemampuan untuk mengatur dan menjalankan program tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan.

Hal senada juga dikemukakan oleh George dan Jones menyatakan bahwa "*self-efficacy a person's belief about his or her ability to perform a particular behavior successfully*"<sup>31</sup>. Keyakinan seseorang tentang dirinya atau kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu dengan sukses.

Sedangkan menurut Bandura yang dikutip oleh Luthans mengemukakan bahwa "*efikasi diri sebagai mempercayai kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan tingkat pencapaian tertentu*"<sup>32</sup>.

Dari definisi yang diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan untuk menghasilkan pencapaian dengan sukses.

Hal senada juga dikemukakan oleh Kreiner dan Kinicki yang menyatakan bahwa "*self-efficacy is a person's belief about his or her chances of successfully*

---

<sup>30</sup> Deborah L. Feltz, et, al, *Self-Efficacy in Sport : Research and Strategis For Working With Atheletes, Teams, and Coaches*, (USA : Human Kinestics, 2008), p. 6

<sup>31</sup> Jennifer M. George and Gareth R. Jones, *Organizational Behavior Third Edition*, (USA : McGraw-Hill, Inc., 2002), p. 168

<sup>32</sup> Fred Luthans, *Perilaku Organisasi Edisi 10*, Terjemahan Vivin Andhika (Yogyakarta: ANDI Yogyakarta, 2005), p. 601

*accomplishing a specific task*”<sup>33</sup>. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kesempatan menyelesaikan tugas yang spesifik dengan sukses.

Menurut Soegoto menyatakan bahwa ”*self-efficacy* adalah kepercayaan seseorang pada kekuatan diri dalam menjalankan tugas tertentu”<sup>34</sup>. Sementara menurut Weigartz dan Gyoerkoe mengatakan bahwa ”*self-efficacy means your beliefs in your ability to complete a specific task or succeed in a particular situation*”<sup>35</sup>. Diartikan bahwa efikasi diri berarti keyakinan orang pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu atau berhasil dalam situasi tertentu.

Dari pengertian yang telah diungkapkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan seseorang tentang keberhasilan menyelesaikan suatu tugas dalam situasi tertentu.

Zimmerman dan Kitsantas mengemukakan bahwa ”*self efficacy refer to beliefs about one's capability to learn or perform effectively such as to solve a problem*”<sup>36</sup>. Diartikan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk belajar atau bekerja efektif seperti untuk memecahkan suatu masalah.

---

<sup>33</sup>Robert Kreiner dan Angelo Kinicki, *Organizational Behavior 5<sup>th</sup> edition*, (New York: The McGraw-Hill Companies, Inc., 2001), p. 142

<sup>34</sup>Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship Menjadi Pebisnis Ulung*, (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2009), h. 54

<sup>35</sup>Pamela S Weigartz dan Kevin L. Gyoerkoe, *The Worries Guide to Overcoming Procrastination: Breaking Free From The Anxiety That Holds You Back*, (USA: New Harbinger Publications, 2010), p. 51

<sup>36</sup>Barry Zimmerman dan Anastasia Kitsantas, ”*Reability and Validity of Self-Efficacy for Learning Form (SELF) Scores of College Students*”, *Journal of Psychology*, Vol. 215 (3), 2007, p. 157

Hal senada juga dikemukakan oleh Margono yang menyatakan bahwa "efikasi diri (*self-efficacy*) adalah sejauhmana seseorang mempunyai keyakinan dan kapasitas yang dimiliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus"<sup>37</sup>.

Lunenburg juga mengemukakan bahwa "*self efficacy is person's belief that she is capable of performing a particular task successfully*"<sup>38</sup>. Artinya efikasi diri adalah self efficacy adalah keyakinan seseorang bahwa dia mampu melakukan tugas tertentu berhasil.

Menurut Pajares yang dikutip oleh Warsito menyatakan bahwa "*self efficacy also help to determine how much effort people will expend on an activity, how long they will persevere when confronting abstracles, and how resilient they will be in the face of adverse situation*"<sup>39</sup>. Diartikan *self efficacy* juga membantu untuk menentukan berapa besar seseorang akan berusaha pada suatu kegiatan, berapa lama mereka akan bertahan ketika menghadapi rintangan dan bagaimana mereka akan tangguh dalam menghadapi situasi yang merugikan.

Liebert dan Priegler yang dikutip oleh Hadi Warsito menambahkan bahwa "*self efficacy* dapat mempengaruhi usaha yang dilakukan dan daya tahan dalam menghadapi hambatan atau rintangan"<sup>40</sup>.

---

<sup>37</sup> Margono, "Pengaruh Motivasi, Efikasi Diri (*Self Efficacy*), Beban Kerja, dan Keterampilan (*Skill*) Menulis Terhadap Produktivitas Buku Ajar Dosen Yang Diterbitkan", *Jurnal Aplikasi Manajemen*, Vol. 6 No. 3, Desember 2008, h. 352

<sup>38</sup> Fred C. Lunenburg, "*Self Efficacy in the Workplace : Implication for Motivation and Performance*", *International Journal of Management, Bussiness, and Administration*", Vol. 14, No. 1, 2011

<sup>39</sup> Hadi Warsito, "Pengaruh *Self Efficacy* dan Penyesuaian Akademik Terhadap Prestasi Akademik", *Jurnal Pendidikan* Jilid 13 No. 3, November 2004, h. 205

<sup>40</sup> *Ibid.* h. 209-210

Pendapat lain juga disampaikan oleh Schunk yang mengemukakan bahwa *”self efficacy is concerned with judgment about how well one can organize and execute of action required in situation that may contain ambiguous, unpredictable and stress full elements”*<sup>41</sup>. Diartikan efikasi diri berhubungan dengan penilaian tentang bagaimana seseorang dapat mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan dalam situasi yang mungkin mengandung ambigu, elemen tak terduga dan penuh stres.

Sedangkan Pintrich dan Schunk berpendapat bahwa *”self efficacy is not rarely a self-recognition of being good in school, but judgment of capability in task specific skill to accomplish goals related to learning and performance”*<sup>42</sup>. Artinya efikasi diri tidak hanya mengenai pengenalan diri untuk menjadi yang terbaik di sekolah, tetapi juga penilaian kapasitasnya dalam keterampilan khusus untuk menerapkan tujuan yang berkenaan dengan pelajaran dan prestasi.

Menurut John M. Ivancevich, et, al., menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki 3 dimensi. Dimensi tersebut yaitu besarnya (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan jangkauan (*generality*).

- a. Besarnya (*magnitude*), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi.
- b. Kekuatan (*strength*), merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki (merujuk pada apakah magnitude-nya kuat atau lemah).
- c. Jangkauan (*generality*), yaitu keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi tugas.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Bernaus Widodo, “*Motivasi Berprestasi dan Self Efficacy: Konselor Dengan Interaksi Konseling*”, Jurnal Psiko-Edukasi, Vol. 5 , Oktober 2007. h. 73

<sup>42</sup> Deepa Marat, “*Student and Teacher Efficacy in Use of Learning Strategies and Achievement in Mathematics*”, Educational Research, vol 17, 2007, h. 1

<sup>43</sup> John M. Ivancevich, et, al., “*Perilaku dan Manajemen Organisasi Jilid 1*” , Terjemahan Gina Gania. (Jakarta: Erlangga, 2006), p. 97



Pendapat lain juga dikemukakan oleh Dharma dan Ariani *self efficacy* memiliki 3 dimensi yaitu, *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

1. *Magnitude* tingkat kesulitan yang diyakini untuk dapat dicapai
2. *Strength* tingkat keyakinan bahwa tingkat tertentu dapat dicapai
3. *Generality* pertimbangan *self efficacy* tertentu yang diterapkan dalam situasi yang berbeda<sup>44</sup>.

Menurut Nathaniel M. Rickles, et. al., *self efficacy* memiliki 3 dimensi.

Dimensi tersebut yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

1. *Magnitude reflects the level of difficulty associated with performing the behavior.* Diartikan *magnitude* mencerminkan tingkat kesulitan yang terkait dengan melakukan perilaku.
2. *Strength reflects how confident individuals are that they can perform a specific behavior.* Diartikan *strength* mencerminkan bagaimana individu percaya diri adalah bahwa mereka dapat melakukan perilaku tertentu.
3. *generality reflects the extent to which self efficacy developed in one situation carries over to other situations.* Diartikan mencerminkan sejauh mana efikasi diri dikembangkan dalam satu situasi membawa ke situasi lain<sup>45</sup>.

Berdasarkan tiga pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mempunyai tiga dimensi yaitu besarnya, kekuatan, dan generalitas yang mengacu kepada keyakinan diri seorang individu dalam menyelesaikan tugas tersebut.

*Self efficacy* memiliki efek yang kuat seperti pada pembelajaran dan organisasi. Bandura yang dikutip oleh Luthan menyebutkan bahwa terdapat empat sumber utama *self efficacy*, yaitu *Mastery Experience or Performance Attainments*, *vicarious experience*, *social persuasion*, *physiological state*.

---

<sup>44</sup> Surya Dharma Ginting dan Wahyu Ariani, “ *Pengaruh Goal Setting Terhadap Performance : Tinjauan Teoritis*”, jurnal kinerja, Vol 8, No. 2, 2004, h. 203

<sup>45</sup> Nathaniel M. Rickles et al, ” *Social and Behavioral Aspects of Pharmaceutical Care*”, Second Edition, USA : Jones and Bartlett Publisher, 2010, p. 46

1. *Mastery Experience or Performance Attainments*  
(penguasaan pengalaman) merupakan sumber pengharapan yang utama atau penting dalam *self efficacy* karena didasarkan pada pengalaman dari kinerja yang telah dikuasai atau yang secara langsung dialami oleh seseorang. Sumber yang paling penting dari *self efficacy* adalah pengalaman sukses di masa lalu tampak dalam penyesuaian perilaku yang diharapkan dan pengalaman gagal cenderung membawa harapan yang rendah.
2. *Vicarious Experience or modeling*  
(pembelajaran melalui pengalaman atau pemodelan) adalah pengalaman yang seolah-olah dialami sendiri seperti mengobservasi keberhasilan perilaku yang diharapkan dengan cara mencontoh orang lain. Semakin seseorang mirip dengan model maka kesuksesan dan kegagalan model akan semakin mempengaruhi *self efficacy*. Sebaliknya apabila seseorang semakin berbeda dengan model maka *self efficacy* menjadi semakin tidak dipengaruhi oleh perilaku model tersebut.
3. *Social Persuasion*  
Verbal digunakan untuk membujuk seseorang bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan yang mereka cari. Orang yang mendapat persuasi secara verbal maka mereka memiliki kemauan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan mengarahkan usaha yang lebih besar.
4. *Physiological State*  
Seseorang percaya bahwa sebagian tanda-tanda psikologis menghasilkan informasi dalam menilai kemampuannya. Kondisi stres dan kecemasan dilihat individu sebagai tanda yang mengancam ketidakmampuan diri. Bagaimana seseorang menghadapi suatu tugas, apakah cemas atau khawatir (*self efficacy* rendah) atau tertarik (*self efficacy* tinggi) dapat memberikan informasi mengenai *self efficacy* orang tersebut.<sup>46</sup>

Menurut Bandura yang dikutip oleh Jufri menyatakan bahwa *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Sifat tugas yang dihadapi
2. Insentif yang diberikan orang lain atas kemampuannya.
3. Status atau peran individu dalam lingkungannya
4. Informasi tentang kemampuan diri<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Fred Luthans, *op.cit.*, h. 297

<sup>47</sup> Muhammad Jufri, "Efikasi-Diri Keterampilan Belajar dan Penyesuaian Diri sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama", *Jurnal Edukasi*, Vol. 1 No. 2, Agustus 2000, h. 83

Sifat tugas yang dihadapi dapat mempengaruhi *self efficacy* seseorang. Sifat tugas tersebut meliputi tingkat kerumitan dan kesukaran tugas yang dihadapi. Semakin sulit dan rumit suatu tugas, maka seseorang cenderung semakin rendah menilai kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Insentif yang dapat mempengaruhi *self efficacy* adalah insentif yang berupa ganjaran atas penguasaan tugas yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas.

*Self efficacy* seseorang dalam lingkungannya yang berperan sebagai pemimpin cenderung lebih tinggi daripada seseorang yang berperan sebagai bawahan. Karena sebagai pemimpin biasanya kemauan akan dituruti oleh bawahannya, sehingga menambah keyakinan dirinya, yang berarti meningkatkan efikasinya. Dan informasi yang menyatakan bahwa seseorang memiliki kemampuan yang tinggi, membawa pengaruh yang positif bagi yang bersangkutan. Karena hal ini akan menambah keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas dan berarti akan meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya.

Sedangkan Astrid menambahkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* dalam diri individu adalah sebagai berikut:

1. Budaya
2. Jenis Kelamin
3. Sifat dari tugas yang dihadapi
4. Insentif eksternal
5. Status atau peran individu dalam lingkungan

## 6. Informasi tentang kemampuan diri<sup>48</sup>

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*belief*) dan proses pengaturan diri (*self regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*. Perbedaan jenis kelamin dapat dilihat dari wanita yang lebih tinggi efikasinya dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

Derajat kompleksitas dari kesulitan suatu tugas oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu menilai kemampuan dirinya. Sebaliknya jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu menilai kemampuan dirinya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* adalah insentif yang diperolehnya. Salah satu yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent contingents incentive* yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

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

---

<sup>48</sup>Astrid Indi Dwisty Anwar, "Hubungan Antar Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara", 2009, h. 33

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

Pernyataan ini didukung oleh Fred Luthans yang menyatakan bahwa *self efficacy* secara langsung mempengaruhi pemilihan perilaku, usaha motivasi dan daya tahan.

1. Pemilihan perilaku (misalnya keputusan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihan).
2. Usaha motivasi (misalnya orang mencoba lebih keras dan berusaha melakukan tugas dimana *self efficacy* mereka lebih tinggi daripada mereka yang memiliki penilaian efikasi rendah).
3. Daya tahan (misalnya orang dengan *self efficacy* tinggi akan bangkit, bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan, sementara orang dengan *self efficacy* rendah akan cenderung menyerah saat muncul rintangan atau tantangan. Karena *self efficacy* dapat mempengaruhi usaha yang dilakukan dan daya tahan dalam menghadapi hambatan atau rintangan<sup>49</sup>

Karakteristik *self efficacy* setiap individu berbeda-beda. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan menangani secara efektif peristiwa atau situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha dalam menghadapi kegagalan dan fokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan serta cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan.

---

<sup>49</sup> Fred Luthans, *op.cit.*, h. 340

Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan atau tantangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dan dalam situasi yang sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan dan menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang ada.

Adapun hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self efficacy* telah banyak diteliti oleh para ahli. Menurut Neal Thakkar menyatakan bahwa "*self efficacy has shown to increase academic performance and has an inverse relationship with **procrastination***"<sup>50</sup>. Diartikan bahwa efikasi diri telah terbukti dapat meningkatkan kinerja akademik dan memiliki hubungan terbalik dengan prokrastinasi.

Menurut Ferrari menyatakan "*academic procrastination is associated with low academic self efficacy and a low academic locus of control*"<sup>51</sup>. Artinya prokrastinasi akademik berhubungan dengan rendahnya efikasi diri dan control diri yang rendah.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Troia, mengemukakan bahwa "*self efficacy research has been conducted in a wide range of academic and nonacademic domains, and it has been shown to be negatively related to*

---

<sup>50</sup> Neal Thakkar, "Why Procrastinate : An Investigation of the Root Causes behind Procrastination", Lethbridge Undergraduate Research Journal, Vol. 4, No. 2, 2009. ISSN 1718-8482

<sup>51</sup> Joseph R. Ferrari, "AARP Still Procrastinating?", New Jersey:Published simultaneously in Canada, 2010, p. 56

*dysfunctional motivation beliefs, such as **procrastination***<sup>52</sup>. Artinya hasil penelitian efikasi diri yang telah dilakukan diberbagai bidang akademik dan nonakademik, dan itu telah terbukti berhubungan negatif dengan keyakinan motivasi disfungsiional seperti prokrastinasi.

Sedangkan menurut Tan et al yang dikutip oleh Wiegartz dan Gyoerkoe menyatakan bahwa *"the researchers have found connection between **self efficacy** and tendency to **procrastination**"*<sup>53</sup>. Para peneliti telah menemukan hubungan antara efikasi diri dan kecenderungan prokrastinasi. Dan Wiegartz dan Gyoerkoe menambahkan bahwa *"negative beliefs destroy your self efficacy and lead to procrastination"*<sup>54</sup>. Artinya bahwa keyakinan negatif anda menghancurkan efikasi diri dan menyebabkan penundaan.

Dari beberapa pendapat ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik sehingga menghasilkan pencapaian tujuan dengan sukses, dimana efikasi diri (*self-efficacy*) memiliki tiga dimensi yaitu besarnya *magnitude*, jangkauan *generality*, dan kekuatan *strength*.

## **B. Kerangka Berpikir**

Memasuki era teknologi dan globalisasi, setiap individu dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif sehingga efisiensi waktu menjadi sangat

---

<sup>52</sup> Gary A. Troia, *"Instruction and Assessment for Struggling Writers"*, New York The Guilford Press, 2009, p. 53

<sup>53</sup> Pamela S. Wiegartz dan Kevin L. Gyoerkoe, *"The Worrier's Guide to Overcoming Procrastination"*, Canada New Harbinger Publications, Inc., 2010, p. 51

<sup>54</sup> Ibid., p. 52

penting, namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam melaksanakan tuntutan tersebut. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban adalah salah satu ketidaksiapan yang masih terjadi sekarang.

Meskipun individu telah mempunyai tujuan atau cita-cita tertentu dalam belajar, serta memilih langkah-langkah tertentu untuk merealisasikannya, namun tindakan untuk mencapai tujuan atau cita-cita itu sangat dipengaruhi oleh situasi. Salah satu situasi pada saat seseorang dihadapkan pada suatu tugas yang berkaitan dengan *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik sehingga menghasilkan pencapaian tujuan dengan sukses.

Setiap orang memiliki jalan untuk menuju kesuksesan hidup dengan terbuka. Mereka yang mau bekerja keras tanpa kenal menyerah dan mampu memanfaatkan setiap kesempatan biasanya akan relatif mudah meraih kesuksesan. Namun begitu, ada banyak hal yang dapat menjadi rintangan seseorang untuk meraih apa yang dicita-citakannya. Salah satu hambatan terbesar mungkin terdapat dalam diri individu itu sendiri, yaitu kebiasaan menunda-nunda suatu pekerjaan dan tugas dalam bidang akademik atau dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan oleh individu dalam memulai dan menyelesaikan suatu tugas dengan sengaja, yang dapat mengakibatkan penyelesaian tugas yang tidak tepat pada waktunya. Seorang prokrastinasi sadar bahwa dirinya menghadapi tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara



berulang-ulang sehingga muncul perasaan tidak nyaman, dan lebih cenderung melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi maka rasa cemas dan takut tidak akan muncul dan kesempatan menjadi seorang prokrastiantor sangat kecil karena dengan adanya *self efficacy* membuat individu semakin giat dan tekun dalam usahanya. Individu akan melakukan prokrastinasi jika didalam dirinya kurang *self efficacy* atau memiliki *self efficacy* yang rendah. Individu dengan *self efficacy* tinggi mempunyai rasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan tugas atau pekerjaannya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha dalam menghadapi kegagalan dan fokus pada tugas. Individu dengan *self efficacy* tinggi juga mempunyai harapan-harapan yang positif dan realistis atas usahanya maupun hasil usahanya, cenderung melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan memperbaiki atau menyempurnakan dirinya, optimis serta memiliki perasaan-perasaan yang positif, sehingga individu dengan *self efficacy* tinggi akan melaksanakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya dengan tepat waktu dan memiliki keyakinan yang tinggi bahwa usahanya tersebut akan berhasil.

Pada umumnya seseorang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda untuk mengerjakannya, karena mereka merasa tidak yakin akan kemampuan mereka untuk mengerjakan tugas akademiknya dengan sukses. Hal ini tentu saja dapat menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Siswa yang suka melakukan prokrastinasi cenderung bermasalah, merugikan diri

sendiri dan orang lain dengan cara mengalihkan beban tanggung jawab akademiknya pada orang lain. Seorang siswa yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan yang kemudian timbul perasaan menyesal dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi (prokrastinator).

Jadi prokrastinasi bukanlah suatu masalah yang sepele, meskipun sebagai budaya kita tidak menganggap hal itu sebagai masalah. Namun kebiasaan ini merupakan wujud dari masalah serius pada bidang akademik. Dimana prokrastinasi merupakan fenomena seorang siswa, termasuk siswa SMK Pelita Tiga untuk menunda atau menolak menjalankan tugas atau tanggung jawab akademiknya. Oleh karena itu agar tidak terjerat prokrastinasi terus menerus, maka *self efficacy* (keyakinan diri) pada siswa harus terus ditingkatkan.

### **C. Perumusan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang dapat dirumuskan ialah terdapat hubungan negatif antara keyakinan diri (*self-efficacy*) dengan prokrastinasi akademik (*procrastination academic*) pada SMK. Pelita Tiga Jakarta Timur, dimana semakin rendah keyakinan diri (*self-efficacy*) maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.