

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN EKSTENSI YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKes BHAKTI KENCANA
BANDUNG TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan

KRISTINA EFRIDA FATIMA MAWO

AK.2.16.025



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA
BANDUNG
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : HUBUNGAN *SELF EFICACY* DENGAN PERILAKU
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN EKSTENSI YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI DI STIKes BHAKTI KENCANA BANDUNG TAHUN
2018

NAMA : KRISTINA EFRIDA FATIMA MAWO

NIM : AK.216.025

Telah Disetujui Untuk Dijukan Pada Sidang Akhir

Pada Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKes Bhakti Kencana Bandung

Menyetujui,

Pembimbing I



Raihany S. Mukaromah S.Kep., Ners., M.Kep

Pembimbing II



Anggi Jambianti, S.Kep., Ners

Program Studi Sarjana Keperawatan
Ketua



Yuyun Sarinengsih, S.Kep., Ners., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan
Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana
Pada tanggal 30 Agustus 2018

Mengesahkan
Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana

Penguji I

Andria Praghopalati Ners., M.Kep

Penguji II

Yuyun Sarinsugih S.Kep., Ners., M.Kep



STIKes Bhakti Kencana
Ketua

R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep

PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : KRISTINA EFRIDA FATIMA MAWO

NIM : AK.2.16.025

Program Studi : S1 KEPERAWATAN

Judul Skripsi : HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN EKSTENSI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKes BHAKTI KENCANA BANDUNG TAHUN 2018

Dengan ini menyatakan :

1. Penelitian saya, dalam skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Amd.Keb, Amd.Kep atau S.Kep), baik dari STIKes Bhakti Kencana maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Penelitian dalam skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam penelitian ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Bhakti Kencana Bandung.

Bandung, Juli 2018

Yang Membuat Pernyataan



KRISTINA, E. MAWO
AK.2.16.025

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir adalah mahasiswa yang memasuki semester akhir yang dihadapkan dengan penyusunan skripsi. Skripsi merupakan suatu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan. Selama penyusunan skripsi mahasiswa sering menunda – nunda untuk menyelesaikannya yang sering disebut prokrastinasi akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self efficacy*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018.

Jenis penelitian deskriptif korelatif menggunakan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 51 mahasiswa. Menggunakan instrumen kuesioner *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan korelasi sebesar $r = -0,612$ dengan signifikansi $p\text{-value} = 0,000$. Dengan persentase *self efficacy* rendah 51% dan prokrastinasi akademik tinggi 78,4%. Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin rendah nilai *self efficacy* maka akan semakin tinggi nilai prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan kepada prodi S1 Keperawatan untuk meningkatkan kedisiplinan dan melakukan konseling kepada mahasiswa tentang dampak dari prokrastinasi akademik sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa.

Kata kunci : Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, *Self Efficacy*

Daftar Pustaka : 18 Buku (2007-2018),
Website (2003 – 2018)
7 Jurnal (2012 – 2018)

ABSTRACT

Upperclassmen of nursing students are college students of la in nursing education program who under go the proces of essay making. Essay is a requirement for finishing the education and to get nursing bachelor degree. During the essay making program, students tend to procrastinate to finish it wich often as academic procrastination. One of the factor which affect the procrastination is self efficacy.The purpose of this research is to discover the corellation of self efficcacy with academic procrastination at nursing college students of extention class who under go the essay making proces at STIKes Bhakti Kencana Bandung 2018.The design of this research is corellative – descriptive with cross sectional approach. The sample in this research are 51 students using self efficcacy and academic procrastination questionnaire. The data analysis used are univariate and bivariate with spearmen rank test. The result of this research showed a corellation of $r = -612$ with 0,000 p value significancy. The persentage of self efficacy is low with 51% and high academic procrastination with 78,4%. There is a negative corellation between self efficacy with academic procrastination. The lower the self efficacy is the higher the academic procrastination are.Based on the result of the research, it is recomended for the nursing bachelor faculty to increases the discipline of the students and doing conselling about the impact of academic procrastination thus will improve the student’s self efficacy.

Keywords :Academic proscratination, College students,Self efficacy

Referencess : 18 books (2007 – 2018)

19 websites (2003-2018)

7 Journals (2012-2018)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya, karena atas berkat-Nya yang berlimpah proposal penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Ekstensi Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018” bisa penulis selesaikan sampai sejauh ini.

Dalam penulisan skripsi ini, tentunya banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada hingganya kepada:

1. H. Mulyana, SH., M.Pd., MH.Kes., selaku Ketua Yayasan Adhiguna Kencana Bandung.
2. R. Siti Jundiah, S.Kep., M.Kep., selaku ketua STIKes Bhakti Kencana Bandung yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan.
3. Yuyun Sarinengsih, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Bhakti Kencana Bandung.
4. Raihany Sholihatul Mukaromah S.Kep., Ners., M.Kep., selaku dosen pembimbing 1, terima kasih atas saran, motivasi dan bimbingan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Anggi Jamiyanti, S.Kep., Ners., selaku dosen pembimbing II, terima kasih atas saran, motivasi dan bimbingan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

6. Kepada kedua orang tua, kakak, suami, semua keluarga yang sudah membantu penulis dengan segala cara agar penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
7. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun.

Bandung, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Kajian Pustaka	10
2.1.1 <i>Self Efficacy</i>	10
2.1.1.1 Pengertian	10
2.1.1.2 Dimensi <i>self efficacy</i>	11
2.1.1.3 Klasifikasi <i>self efficacy</i>	12
2.1.1.4 Tahap Perkembangan <i>self efficacy</i>	14
2.1.1.5 Faktor yang mempengaruhi <i>self efficacy</i>	15
2.1.1.6 Dampak <i>self efficacy</i>	18
2.1.1.7 Strategi untuk meningkatkan <i>self efficacy</i>	19
2.1.1.8 Alat ukur <i>self efficacy</i>	21
2.1.2. Prokrastinasi Akademik.....	22
2.1.2.1 Pengertian	22
2.1.2.2 Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik	24
2.1.2.3 Ciri-ciri prokrastinasi akademik	26
2.1.2.4 Penyebab prokrastinasi akademik.....	28
2.1.2.5 Jenis-jenis prokrastinasi akademik	30

2.1.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik	32
2.1.2.7 Teori perkembangan prokrastinasi akademik	34
2.1.3. Hubungan <i>self efficacy</i> terhadap perilaku prokrastinasi akademik	37
2.2 Kerangka Konseptual.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1. Rancangan Penelitian.....	40
3.2. Paradigma Penelitian	40
3.3. Hipotesa Penelitian	41
3.4. Variabel Penelitian.....	42
3.5. Definisi Konseptual dan Operasional	42
3.6. Populasi dan Sampel.....	44
3.7. Pengumpulan Data.....	45
3.7.1. Instrumen Penelitian	45
3.7.2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	48
3.7.3. Teknik Pengumpulan Data	50
3.8. Langkah – Langkah Penelitian	51
3.9. Pengolahan dan Analisa Data	53
3.10. Etika penelitian	56
3.11. Lokasi dan Waktu Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian.....	58
4.1.1 Gambaran <i>self efficacy</i> pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi.....	58
4.1.2 Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi.....	59
4.1.3 Hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan prokrstinsi akademik	59
4.2 Pembahasan.....	60
4.3 Gambaran <i>self efficacy</i> pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi.....	62

4.4 Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi.....	63
4.5 Hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan prokrastinasi akademik	63
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi *Self Efficacy*

Tabel 2.2 Kerangka Konseptual

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Penskoran pada *Self Efficacy*

Tabel 3.3 Pilihan Jawaban Variabel Prokrastinasi

Tabel 3.4 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Peneliti

Lampiran 2 *Inform Consent*

Lampiran 3 Kuesioner Baku *Self Efficacy Bandura*

Lampiran 4 Kuesioner Baku *Tuckman*

Lampiran 5 Surat Terjemahan Alih Bahasa NEC

Lampiran 6 Terjemahan Kuesioner *Self Efficacy*

Lampiran 7 Terjemahan Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Lampiran 8 Hasil SPSS

Lampiran 9 Catatan Bimbingan Skripsi

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan suatu jenjang pendidikan yang dapat dijalani oleh seseorang. Di Jawa Barat terdapat begitu banyak perguruan tinggi negeri (PTN) maupun perguruan tinggi swasta (PTS). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat jumlah perguruan tinggi swasta di lingkungan Kopertis Wilayah IV Jawa Barat per Maret 2018 sebanyak 367. Salah satu perguruan tinggi swasta di daerah Bandung Timur yaitu STIKes Bhakti Kencana Bandung.

Mahasiswa menurut UU No. 12 Tahun 2012 adalah seseorang yang terdaftar namanya di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Mahasiswa keperawatan adalah seorang yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa yang akan datang (Black, 2014). Mahasiswa keperawatan tingkat akhir adalah mahasiswa yang memasuki semester – semester akhir yang dihadapkan dengan penyusunan tugas akhir seperti skripsi.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi pasal 45 mengatakan bahwa kegiatan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dalam rangka melakukan tugas akhir seperti skripsi mengarah pada terpenuhinya capaian

pembelajaran lulusan serta memenuhi ketentuan dan peraturan di perguruan tinggi.

STIKes Bhakti Kencana Bandung adalah kampus kesehatan yang memiliki beberapa jurusan yaitu jurusan S1 keperawatan yang terdiri dari mahasiswa kelas ekstensi (kelas karyawan) dan mahasiswa kelas reguler, jurusan S1 kesehatan masyarakat, jurusan D3 keperawatan, jurusan D3 kebidanan.. Jumlah mahasiswa ekstensi di STIKes Bhakti Kencana Bandung di empat tahun terakhir mengalami peningkatan yaitu 2013 sebanyak 38 orang, 2014 sebanyak 37 orang, 2015 sebanyak 74 orang, 2016 sebanyak 86 orang, sehingga memiliki jumlah mahasiswa yang beragam karena mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di wilayah Indonesia.

Berdasarkan data akademik dari BAUK STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018 didapatkan bahwa tingkat persentase kelulusan mahasiswa pada tahun 2015 sebanyak 88%, 2016 sebanyak 87%, 2017 sebanyak 81%, sedangkan untuk kelas ekstensi persentase kelulusan tahun 2015 sebanyak 85%, 2016 sebanyak 78%, 2017 sebanyak 76%. Di tahun 2018 jumlah mahasiswa reguler yang sedang menyelesaikan skripsi sebanyak 71 orang dan kelas ekstensi sebanyak 86 orang. Data dari BAUK dapat dilihat bahwa tingkat kelulusan mahasiswa kelas ekstensi mengalami penurunan selama tiga tahun terakhir.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kelulusan yang tidak tepat waktu adalah adanya penundaan tugas akhir (Fibrianti, 2009 dalam Annisa Rosni Zusya, Sari Zakiah Akhmal, 2016). Menurut Siaputra (2012) penundaan tugas akhir dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah sikap kurang disiplin

mahasiswa (tidak mengikuti atau telat bimbingan skripsi sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan), pembimbing yang sulit ditemui, tidak mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing (misalnya, judul skripsi tidak disetujui oleh dosen pembimbing, perbaikan yang diberikan tidak memuaskan), sulit mencari literatur terkait dengan skripsi (sulit mencari jurnal, buku referensi) dan sebagainya.

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan, tugas dan penyelesaian sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut penunda atau prokrastinator (Ghufron, 2012).

Gejala perilaku menunda lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang sering disebut prokrastinasi akademik. Perilaku – perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik (Ghufron, 2012).

Prokrastinasi akademik menurut McCloskey (Ghufron, 2012) adalah kecenderungan untuk menunda – nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Menurut Green (Ghufron, 2012) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik.

Dalam penyelesaian skripsi selalu mengalami hambatan sehingga waktu kelulusan menjadi semakin lama. Penyelesaian skripsi merupakan salah satu tugas yang penting bagi mahasiswa dan dapat mempengaruhi waktu kelulusan

mahasiswa, apabila tingkat prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tinggi (dalam jurnal Elisabet W.Hapsari, 2016)

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor – faktor internal tersebut, diantaranya *self efficacy* (AlQudah, Alsubhien, & Heilat, 2014; Roghani, Aghahoseini, & Yazdani, 2015; Lowinger et al, 2016) dan *self control* (Steel, 2007). *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997 dalam Cindy Clara dkk, 2017). Sementara itu *self control* 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, 2004 dalam Cindy Clara dkk, 2017).

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang ikut menyebabkan terjadinya kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik, meliputi manajemen waktu yang buruk (Mitchel dalam Ayu Candra,2010) dan tugas yang terlalu banyak (Burka & Yuen,2008). Manajemen waktu yang buruk meliputi kerap menunda pengerjaan tugas sampai akhir waktu dengan banyak meluangkan waktu untuk bersosialisasi daripada menyelesaikan tugas. Tugas yang terlalu banyak meliputi terlalu banyak tugas – tugas yang menumpuk sehingga tugas yang lain tertunda.

Penelitian di *Tehran University of Medical Sciences Faculty of Nursing and Midwifery* tahun 2012 yang mengatakan bahwa jika *self efficacy* meningkat maka prestasi akademik akan meningkat dan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jati Ariati, di Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan Semarang tahun 2107 didapatkan bahwa prokrastinasi akademik menurun karena ada emosi positif pada diri mahasiswa

Menurut Ferrari dkk (Ghufron, 2012) prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator dengan ciri sebagai berikut penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Hasil studi pendahuluan terhadap 12 mahasiswa keperawatan ekstensi didapatkan informasi bahwa adanya permasalahan yang berasal dari individu tersebut seperti tidak konsentrasi karena bingung harus memulai darimana, selalu ada gangguan luar karena merasa susah membagi waktu untuk pergi konsultasi dikarenakan jadwal bekerja di tempat kerja yang tidak sesuai dengan waktu bimbingan sehingga mereka menunda mengerjakan skripsi, mereka merasa malas untuk memulai mengerjakan skripsi, dan lebih menyukai melakukan kegiatan lain yang lebih menarik dibanding mengerjakan skripsi. Faktor – faktor inilah yang dapat menyebabkan terhambatnya penyelesaian skripsi dan menyebabkan individu menunda – nunda untuk menyelesaikan skripsinya.

Dari 12 mahasiswa ekstensi di atas yang sedang menyusun skripsi mengatakan sulit menghadapi tuntutan dalam mengerjakan skripsi, putus asa, dan sulit mencari jalan keluar ketika belum bisa mencapai target dalam menyelesaikan skripsi.

Bandura menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari – hari orang membuat keputusan untuk mencoba berbagai tindakan dan seberapa lama menghadapi kesulitan – kesulitan. Teori Belajar Sosial mengatakan bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan, sebagian ditentukan oleh penilaian *self efficacy*. *Self efficacy* menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya *self efficacy* yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun (Ghufron, 2012)

Bandura (dalam Ghufron, 2012) mendefinisikan *Self efficacy* sebagai suatu keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron, 2012). Baron dan Byrne (Ghufron,2012) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Self efficacy dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena *self efficacy* mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Gist dan Mitchell dalam Ghufron 2012).

Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi akan mempunyai keyakinan yang tinggi tentang kemampuan dalam melakukan suatu tugas yaitu mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik, sebaliknya individu yang *self efficacy* rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang usaha untuk

menyelesaikan skripsinya. *Self efficacy* dapat ditunjukkan dengan tingkatan yang dibebankan pada masing – masing individu, yang nantinya terdapat tantangan dengan tingkatan yang berbeda dalam rangka menuju keberhasilan (Bandura, dalam Natalia Putri Sejati, 2012), dalam hal ini yang dimaksud dengan keberhasilan adalah tercapainya keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Bandura Indikator *self efficacy* meliputi pertama level, suatu tingkat ketika seorang meyakini usaha atau tindakan yang dapat ia lakukan, kedua strength yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya, ketiga *generality* sebagai keleluasan dari bentuk *self efficacy* yang dimiliki seseorang untuk digunakan dalam situasi lain yang berbeda.

Kelulusan yang tidak tepat waktu dapat merugikan mahasiswa sendiri, terutama dari faktor pembiayaan, ketersediaan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan skripsi (Annisa R. Zusya, Sari Z. Akhmal, 2016)). Selain itu, kelulusan tidak tepat waktu juga menjadi masalah bagi fakultas karena dapat mempengaruhi penilaian akreditasi (Kemenristekdikti,2017)

Dari uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *self – efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018.”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018?

1.3 Tujuan

1) Tujuan umum

Mengetahui adanya hubungan antara *self efficacy* dengan perilaku akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018.

2) Tujuan khusus

a) Mengetahui gambaran *self efficacy* pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018.

b) Mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018.

c) Mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan ekstensi yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

a) Bagi Prodi S1 Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu mendorong prodi S1 Keperawatan untuk meningkatkan tingkat kedisiplinan mahasiswa tentang *self efficacy* sehingga dapat menurunkan angka prokrastinasi

b) Bagi STIKes

Dapat digunakan sebagai tambahan referensi mengenai *self efficacy* dan pencegahan sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga bisa meningkatkan angka kelulusan mahasiswa.

2) Manfaat praktis

a) Bagi mahasiswa

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi, dan menambah wawasan terlebih mengenai penanganan permasalahan terkait *self efficacy* dan prokrastinasi akademik.

b) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai acuan kepustakaan untuk peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan bermanfaat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KAJIAN PUSTAKA

2.1.1 *Self efficacy*

2.1.1.1 Pengertian

Bandura mendefinisikan *Self efficacy* sebagai suatu keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron, 2012).

Menurut Albert Bandura *Self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian – kejadian di lingkungannya. Manusia percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian – kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan daripada yang rendah.

Baron dan Byrne (Ghufron,2012) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Menurut Gist dan Mitchell (Ghufron, 2012) mengatakan *self efficacy* dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha.

Judge dkk (Ghufron,2012) menganggap bahwa *self efficacy* ini adalah indikator positif dari *core self – evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self – knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari – hari.

Menurut Corsini *self efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengontrol perilaku dari tuntutan lingkungannya, sehingga memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memotivasi dirinya sendiri dan beranggapan bahwa dia mampu menyelesaikan tugas dengan baik. *Self efficacy* berpengaruh pada perasaan, pikiran dan tindakan seseorang dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan serta memiliki keyakinan bahwa suatu masalah dapat diatasi serta mampu mengendalikan situasi yang mengganggu.

2.1.1.2 Dimensi *self efficacy*

Bandura (Ghufron, 2012) mengatakan bahwa ada tiga dimensi *self efficacy* yaitu:

a. *Level*

Level, yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilahan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.

Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan diluar batas kemampuannya.

b. *Strength*

Strength, yaitu berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

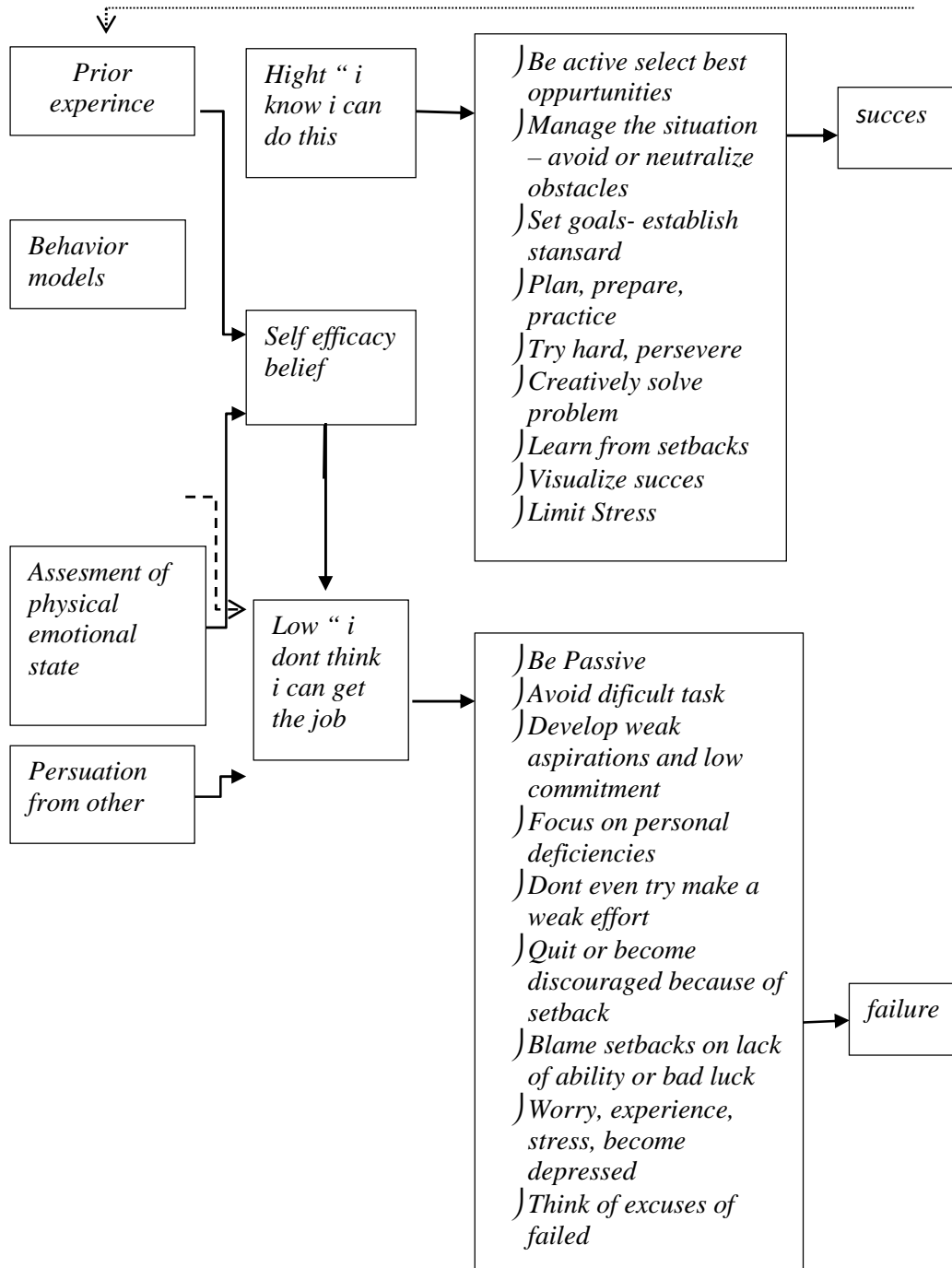
c. *Generality*

Generality, yaitu hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

2.1.1.3 Klasifikasi *self efficacy*

Tiap – tiap pribadi manusia memiliki *self efficacy* yang berbeda – beda. Hal yang membedakan adalah tinggi dan rendahnya *self efficacy*. Menurut Kreitner & Knicki (2013) memberikan ciri – ciri pola tingkah laku individu yang memiliki *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah yaitu:

Self efficacy belief



Tabel 1.1 Klasifikasi *self efficacy*

<i>Self efficacy tinggi</i>	<i>Self efficacy rendah</i>
1. Aktif memilih peluang terbaik	1. Pasif
2. Mampu mengelola situasi, menghindari atau menetralsir hambatan	2. Menghindari tugas yang sulit
3. Menetapkan tujuan, menetapkan standart	3. Aspirasi lemah dan komitmen rendah
4. Membuat rencana, persiapan dan praktek	4. Fokus pada kekurangan pribadi
5. Bekerja keras	5. Tidak melakukan upaya apapun
6. Kreatif dalam memecahkan masalah	6. Berkecil hati karena kegagalan
7. Belajar dari kegagalan	7. Menganggap kegagalan adalah kurangnya kemampuan atau nasib buruk
8. Memvisualisasikan keberhasilan	8. Mudah khawatir, stres, dan mejadi depresi
9. Membatasi stres	9. Memikirkan alasan untuk gagal.

2.1.1.4 Tahap perkembangan *self efficacy*

Menurut Bandura (Ghufron, 2012) *self efficacy* merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan – pengamatan individu terhadap akibat – akibat tindakannya dalam situasi apapun. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui reward dan punishment dari orang – orang disekitarnya. Unsur penguat lama – kelamaan dihayati sehingga terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri.

Bandura mengayakan bahwa persepsi terhadap *self efficacy* pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur – angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus – menerus. Kemampuan memersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau

kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan.

2.1.1.5 Faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2008) ada empat faktor utama yang penting yang digunakan individu dalam membentuk *self efficacy*. Empat sumber informasi tersebut merupakan stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif (*positive arousal*) untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Adapun ke empat sumber *self efficacy* tersebut adalah:

a. *Mastery Experience* (Pengalaman Keberhasilan)

Merupakan prestasi yang pernah dicapai masa lalu. Pengalaman masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi yang bagus meningkatkan ekspektasi *self efficacy*, sedangkan kegagalan menurunkan ekspektasi *self efficacy*. Dampak dari *self efficacy* berbeda – beda, tergantung dari proses pencapaiannya, yaitu:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat *self efficacy* semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri lebih meningkatkan *self efficacy* dibandingkan kerja kelompok atau dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan *self efficacy*, kalau orang merasa sudah melakukannya dengan sebaik mungkin.

- 4) Kegagalan ketika dalam suasana emosional atau stres, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5) Kegagalan ketika orang memiliki *self efficacy* tinggi, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang memiliki *self efficacy* rendah.
- 6) Orang yang biasa berhasil sesekali gagal tidak mempengaruhi *self efficacy*.

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Orang Lain)

Diperoleh melalui model sosial. *Self efficacy* akan meningkat ketika individu mengamati keberhasilan orang lain, ketika melihat orang lain dengan kemampuan yang sama berhasil dalam suatu bidang atau tugas melalui usaha yang tekun, individu juga akan merasa yakin bahwa dirinya juga dapat berhasil dalam bidang tersebut dengan usaha yang sama. Sebaliknya, *self efficacy* dapat turun ketika orang yang diamati gagal walaupun telah berusaha dengan keras, individu juga akan ragu untuk berhasil dalam bidang tertentu.

Peran *vicarious experience* terhadap *self efficacy* seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi diri individu tersebut tentang dirinya memiliki kesamaan dengan model. Semakin seseorang merasa dirinya mirip dengan model, maka kesuksesan dan kegagalan model akan mempengaruhi *self efficacy* pada dirinya. Sebaliknya apabila individu merasa dirinya semakin berbeda dengan model, maka *self efficacy* menjadi semakin tidak dipengaruhi oleh perilaku model. Seseorang akan berusaha mencari model

yang memiliki kompetensi atau kemampuan yang sesuai dengan dirinya, dengan mengamati perilaku dan cara berfikir model tersebut akan dapat memberi pengetahuan dan pelajaran tentang strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan.

c. *Verbal Persuasion*

Self efficacy juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi verbal. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*. Kondisi ini adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan – kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar, karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus menerus, pengaruh sugesti akan akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. Keadaan Emosional

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas dan stres dapat mengurangi *self efficacy*, namun bisa juga terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self efficacy*. Perubahan tingkah laku dapat terjadi kalau sumber ekspektasi *self efficacy* berubah. Perubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah.

2.1.1.6 Dampak *self efficacy*

Menurut Luthans (2007), dampak *self efficacy* akan mempengaruhi hal – hal sebagai berikut, yaitu:

a. Pemilihan perilaku

Keputusan dibuat berdasarkan bagaimana *self efficacy* yang dirasakan seseorang terhadap pilihan, contohnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

b. Usaha motivasi

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras dalam penyelesaian tugasnya daripada individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah, ia merasa tidak mampu dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.

c. Daya tahan

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan bangkit dan bertahan saat menghadapi suatu masalah atau kegagalan.

d. Pola pemikiran fasilitatif

Penilaian *self efficacy* mempengaruhi perkataan pada diri sendiri seperti individu dengan *self efficacy* tinggi akan mengatakan “saya yakin akan ada jalan keluar dalam menyelesaikan masalah ini“ sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan berkata sebaliknya “ saya tidak akan bisa menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah ini “

e. Daya tahan terhadap stres

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

2.1.1.7 Strategi untuk meningkatkan *self efficacy*

Menurut Stipek (dalam Santrock, 2007) ada beberapa strategi untuk meningkatkan *self efficacy*, yaitu:

a. Mengajarkan strategi spesifik

Misalnya dalam usaha pengerjaan tugas dapat dengan mengerjakan individu strategi tertentu seperti mencari bahan-bahan di perpustakaan, belajar kelompok bersama teman lain, mencari bahan-bahan di

internet, sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk fokus pada tugas mereka dan bertanggung jawab terhadap tugas yang dibebankan kepada individu.

b. Membimbing individu dalam menentukan tujuan

Membantu individu membuat tujuan jangka pendek setelah mereka membuat tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek terutama membantu individu untuk menilai kemajuan mereka, sedangkan tujuan jangka panjang sebagai pedoman individu dalam meningkatkan kemampuan yang dimiliki, sehingga mencapai tujuan yang sesuai dengan harapan individu itu sendiri.

c. Mempertimbangkan *mastery*

Yaitu memberi imbalan pada kinerja individu, imbalan yang mengisyaratkan penghargaan penguasaan akan informasi, bukan imbalan hanya karena telah menyelesaikan tugas atau suatu pekerjaan.

d. Mengkombinasikan strategi training dengan tujuan

Kombinasi strategi training dan penentuan tujuan dapat memperkuat keahlian dan *self efficacy* individu.

- e. Menyediakan dukungan bagi individu

Dukungan positif dapat berasal dari dosen, orang tua, keluarga, dan teman sebaya akan membuat individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam menyelesaikan tugas.

- f. Meyakinkan bahwa individu tidak perlu cemas dalam menghadapi tantangan masa depannya karena hal itu justru akan menurunkan *self efficacy* individu, jika individu terlalu takut dan meragukan prestasi mereka, maka rasa percaya diri mereka bisa hilang.

- g. Memberi contoh positif dari orang dewasa dan teman

Karakteristik tertentu dari model atau teladan ini bisa membantu individu mengembangkan *self efficacy* mereka.

2.1.1.8 Alat ukur *self efficacy*

Self efficacy seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrumen *self efficacy index* Bandura dengan menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk pengukuran perilaku yang terdiri dari pernyataan sikap yang ditulis, dianalisis sedemikian rupa sehingga dapat diberikan angka (skor) dan kemudian dapat diinterpretasikan (Diva Ardiyanti, 2016). Dalam penelitian skala *Likert* yang digunakan adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Instrumen skala *Self efficacy* dengan total 20 item pernyataan. Dengan hasil skala ukur 0 – 40 rendah, 50 – 80 sedang, 90 – 100 tinggi (Azwar, 2018).

Dalam sebuah penelitian ada empat jenis data yang digunakan yaitu: data nominal adalah data yang paling rendah dalam level pengukuran data, data ordinal adalah data dengan level lebih tinggi dari data nominal, misal dalam data nominal semua data kategori dianggap setara, maka data ordinal ada tingkatannya, data interval adalah data yang lebih tinggi dari data ordinal, data rasio adalah data dengan tingkat pengukuran paling tinggi diantara semua data (Sujarweni, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan data interval.

2.1.2 Prokrastinasi Akademik

2.1.2.1 Pengertian prokrastinasi akademik

Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown & Holzman (Ghufron, 2012). Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, sehingga diartikan sebagai menangguhkan atau menunda sampai hari esok.

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda – nunda dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai suatu pekerjaan maupun tugas ketika menghadapi suatu pekerjaan maupun tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut dengan prokrastinator.

Solomo dan Rothblum (Ghufron, 2012), mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai

maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan.

Menurut Solomon (Khusniatun dalam Annisa Rosni Roya, Sari Zakiah Akhmal 2016), perilaku menunda pengerjaan dan penyelesaian sesuatu disebut dengan prokrastinasi. Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

McCloskey (Ghufron, 2012) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda – nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Menurut Ellis & Knaus (Ghufron, 2012) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan hanya sebagai penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, penundaan yang telah menjadi kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi.

2.1.2.2 Bentuk – bentuk prokrastinasi

Menurut Ferarri (Ghufron, 2010) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

a. *Functional procrastination*

Functional procrastination merupakan penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional procrastination*

Disfunctional procrastination merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan yaitu;

1) *Desicisional procrastination*

Desicisional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk penyesuaian diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah.

2) *Avoidance procrastination*

Avoidance procrastination adalah sesuatu yang berhubungan dengan kelupaan dan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Pada *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan datang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

Dengan demikian prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang disfungsiional dan prokrastinasi yang fungsiional. Prokrastinasi disfungsiional merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara prokrastinasi yang fungsiional adalah penundaan yang disertai dengan alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Pada akhirnya pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang – ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

2.1.2.3 Ciri – ciri prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari (Ghufron,2012) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dalam ciri – ciri sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Individu yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda – nunda untuk memulai menyelesaikannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang – kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam 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 – rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi mengguankan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti nonton, jalan – jalan, mengobrol, sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan.

2.1.2.4 Penyebab Prokrastinasi Akademik

Farouq A. (2010) mengemukakan beberapa penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik yaitu:

a. Suka bermalas – malasan

Ketika memulai sesuatu dan rasa malas itu muncul, maka akan menunda pekerjaan dan lebih memilih untuk bermalas – malasan. Sehingga tugas yang ada tidak dapat diselesaikan.

b. Sifat perfeksionesme

Sifat ini merupakan salah satu penyebab utama penundaan yaitu sikap yang disebabkan oleh pikiran yang tidak realistis. Mengumpulkan atau mempersiapkan sesuatu secara berlebihan dan melebihi kadarnya hanya akan memperlambat proses kerja kita dan menyebabkan penggunaan waktu tidak efektif.

c. Takut salah

Penundaan seringkali datang dari kekuatan, lebih tepatnya rasa takut akan kesalahan dalam melakukan. Orang yang seperti ini tidak akan pernah mengetahui kemampuan mereka yang sesungguhnya karena justru dari kesalahan itulah, seseorang belajar untuk tidak membuat dan mengulangi kesalahan yang sama.

d. Cepat frustrasi

Setiap manusia pada umumnya dapat memahami betapa menyenangkannya dapat menyelesaikan tugas. Tetapi jangan sampai memikirkan pekerjaan terlalu berat sehingga berakhir dengan frustrasi.

e. Sifat pemarah

Beberapa orang seringkali menunda – nunda sesuatu ketika mereka marah kepada orang lain (atau lembaga yang bersangkutan). Orang sering marah apabila memiliki terlalu banyak hal yang harus dikerjakan, sehingga menunda – nunda tugas dan urusan tanpa memperhitungkan waktu penulisan tugas.

f. Tidak mampu mengatakan tidak

Ketika seseorang mengajak kita untuk melakukan hal lain yang menarik saat mengerjakan tugas, maka cenderung untuk tidak bisa mengatakan tidak.

g. Lebih suka bekerja dengan tekanan

Orang yang seperti ini biasanya mengaku akan lebih menyukai saat – saat terakhir mendekati batas waktu akhirnya. Namun hal ini dapat menimbulkan banyak masalah sebagai efek dari interaksi kita dengan orang lain.

- h. Tidak memiliki batas waktu

Ketika bekerja tanpa batas waktu, kita bisa mengatakan pada diri sendiri untuk menengrjakan lain kali, maka pekerjaan tidak akan terselesaikan dengan hanya memikirkan karena cara yang tepat untuk menyelesaikan suatu tugas barunakan ditemukan ketika tugas tersebut sudah mulai dikerjakan.

- i. Memilih hal kecil yang harus dilakukan

Hal – hal kecil merupakan penyebab banyaknya penundaan tugas. Hal itu membuat kesulitan dalam memulai mengerjakan suatu tugas. Hal – hal kecil dan sepele dapat menyita waktu pada saat perlu memikirkan hal – hal yang lebih penting dan mendesak.

2.1.2.5 Jenis–jenis prokrastinasi akademik

Menurut Salomo dan Rothblum (Ghufron,2012) mengemukakan prokrastinasi dalam dunia pendidikan terdiri dari enam area yaitu:

- a. Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas – tugas menulis, misalnya makalh, laporan, atau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester atau ujian akhir semester.

c. Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademis yang diwajibkan.

d. Kinerja tugas administratif.

Berupa penundaan untuk menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan.

Berupa penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan – pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademis secara keseluruhan.

Yaitu penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas – tugas akademis secara keseluruhan.

2.1.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu (Alqudah, Alsubhien, & Heilat, 2014; Roghani, Aghahoseini, & Yazdani, 2015; Lowinger et al., 2016 (Steel, 2007 Cindy Clara, Agoes Dariyo, Debora Basaria, 2017) yaitu:

1) *Self efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil tertentu.

2) *Self control*

Self control merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, baik menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maupun menahan diri untuk tidak bertindak demikian.

b. Faktor Eksternal

Yaitu faktor – faktor yang terdapat di luar diri individu. Menurut Ferrari & Ollivete (Ghufron, 2012) ada tiga faktor yang mempengaruhi yaitu:

1) Manajemen waktu yang buruk dengan menunggu saat yang tepat

Menurut Mitchel (Ayu Candra, 2010) prokrastinasi berarti tidak mengatur waktu secara bijak. Seseorang yang mungkin dengan ragu – ragu dengan prioritas, tujuan dan sasarannya, atau kebanjiran tugas, kerap menunda mengerjakan sampai akhir waktu dengan banyak meluangkan waktu untuk bersosialisasi daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan. Manajemen waktu yang buruk juga berarti seseorang akan selalu menunggu untuk mengerjakan tugasnya di waktu yang tepat.

2) Tugas yang terlalu banyak

Menurut Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas – tugas yang menumpuk terlalu banyak dan ahrus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas yang lain tertunda.

3) Kondisi lingkungan

Menurut Ghufron (2012), kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada

lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

2.1.2.7 Teori perkembangan prokrastinasi akademik

a. Psikodinamik

Ferrari (Ghufron, 2012) seorang penganut psikologi psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa anak – anak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami pada masa lalu, sehingga menyebabkan seseorang menunda pekerjaan maupun tugasnya, yang dipersepsikannya akan mendatangkan kegagalan seperti masa lalu.

Burka & Yuen berkaitan dengan konsep penghindaran tugas, seseorang yang dihadapkan pada tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri, bahwa seseorang tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas

yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang.

b. Behavioristik

Bijou (dalam Ghufron, 2010) penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan punishment atas perilaku tersebut dan seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah ia rasakan akan menjadi reward untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang.

Burka & Yuen adanya objek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada objek diprokrastinasi, dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping reward yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda, karena punishment yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi.

c. Kognitif dan behavioral kognitif

Menurut Ellis & Knaus (Ghufron, 2012) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang kognitif – behavioral. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersiapkan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task and fear of failure*). Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik, sehingga membuat seseorang menunda – nunda untuk menyelesaikan tugasnya.

d. Alat ukur prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik dapat diukur dengan menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang mengacu pada teori *Tuckman* sebanyak 16 item pernyataan dengan hasil ukur 16 – 32 rendah, 32 – 64 tinggi.

Skala pertanyaan dalam bentuk Skala *Likert*. Yang terdiri dari aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

Skala psikologi ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu item *favorable* dan item *unforable*, menggunakan 4 tingkat skala *Likert* yaitu 1 sampai 4. Untuk jenis pernyataan *favorable* subjek akan mendapat skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai, skor 3 untuk jawaban Sesuai, skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai, dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai.

2.1.3 Hubungan *self efficacy* terhadap perilaku prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda – nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik (McCloskey, dalam Ghufron 2012). Bandura mendefinisikan *self efficacy* sebagai suatu keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron, 2012)

Sebuah penelitian di *Tehran University of Medical Sciences Faculty of Nursing and Midwifery* tahun 2012 di dapatkan bahwa jika terjadi peningkatan prokrastinasi akademik maka prestasi akademik dan *self efficacy* akan menurun, dan jika *self efficacy* meningkat maka prestasi akademik akan meningkat.

Penelitian dilakukan oleh Fitria dan Lukmawati pada tahun 2016 di STIKes Mitra Adiguna Palembang mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

Hasil penelitian dari Jati Ariati, Sarah A Nasution, Qonita Laras, Ade S.Fathiawati, Ellis C.Pangabean pada tahun 2017 di Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan Semarang didapatkan prokrastinasi akademik menurun karena adanya emosi positif pada diri mahasiswa.

2.2 KERANGKA KONSEP

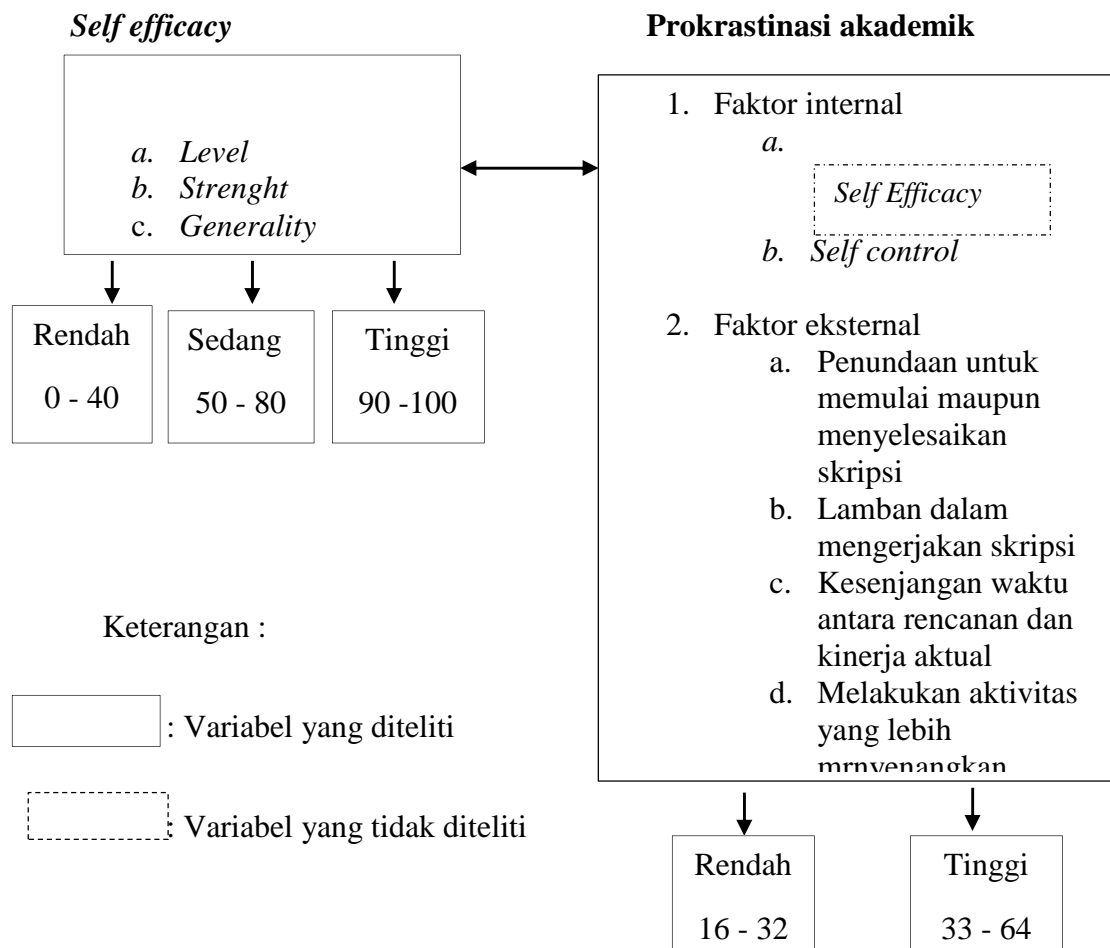
Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan – hubungan antara konsep – konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang dilakukan (Notoadmodjo, 2010).

Tabel 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

Hubungan *Self efficacy* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung

Variabel independen

Variabel dependen



Sumber: Teori Bandura (Ghufron,2012), Alqudah, M.F., Alsubhien, A. M., & Heilat, M. Q. A. (2014), Ferarri (Ghufron,2012)