

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Bab II membahas mengenai (1) kajian teori tentang *self-efficacy*, prokrastinasi akademik dan pengendalian diri, (2) kerangka pemikiran, (3) asumsi, dan (4) hipotesis penelitian.

2.1 Prokrastinasi Akademik

Pada bagian tentang prokrastinasi akademik membahas mengenai pengertian, faktor-faktor, area prokrastinasi akademik. Berikut dibawah ini uraiannya:

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah penundaan dalam memulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas dengan disengaja yang dilakukan secara berulang-ulang yang dapat terjadi pada seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang akademik (Solomon & Rothblum, 1984). Pengertian prokrastinasi berangkat dari bahasa Latin *procrasinare* dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok, dari asal kata prokrastinasi adalah menunda hingga keesokan hari, seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator* (Lesmana, 2022 hal. 173). Prokrastinasi dikarenakan perasaan ingin menghindari sesuatu sehingga mengalihkan dirinya untuk mengerjakan hal lain daripada mengerjakan kewajibannya, selain itu juga prokrastinasi karena ketakutan irasional yang dialami oleh seseorang akan hal yang traumatis, prokrastinasi juga berawal dari pembiasaan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengerjakan kewajibannya (Billingslea, 2012 hal. 11). Prokrastinasi adalah tindakan menunda sesuatu sampai waktu berikutnya, baik dengan tidak memulai mengerjakan tugas atau dengan tidak menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan (Davidson, 2004).

Prokrastinasi sulit diubah oleh seseorang sebab perilaku menunda-nunda akan sering fokus pada strategi mengatasi emosi, menunda untuk mengatasi sumber dari penundaan yang dilakukan oleh orang tersebut, kurangnya motivasi awal mengerjakan sehingga menunda

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk mengumpulkan motivasi mengerjakan sesuatu (Ni'matuzahroh, 2019 hal. 39). Penelitian ini menggunakan definisi dari Solomon dan Rothblum (1984), yaitu prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas dengan disengaja yang dilakukan secara berulang-ulang.

2.2.2 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan, sedangkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan yang berkaitan dalam hal akademik salah satunya menunda pengerjaan tugas, mempersiapkan diri untuk ujian (Baranova, et. al., 2020 hal. 760). Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pekerjaan meskipun pelaku prokrastinasi akan menghadapi konsekuensi dari tindakannya (Stone, 2023 hal. 14). Menurut (Balivada, 2020 hal. 3) prokrastinasi adalah konflik batin seseorang yang mengakar pada pikiran bawah sadar, seorang prokrastinator merasakan kenyamanan sesaat saat melakukannya karena seorang prokrastinator secara tidak sadar menghindari situasi yang membuatnya tidak nyaman karena mereka merasa bersalah saat menghadapi situasi tersebut (Balivada, 2020 hal. 12).

Prokrastinasi akademik sudah lama terjadi sejak zaman Yunani dan Mesir kuno hal tersebut dapat dibuktikan dengan karya Hesiod di tahun 800 SM yang berisi kecaman perilaku menunda-nunda pekerjaan yang menyebabkan banyaknya kegagalan (Steel & Ferarri, 2013). Menurut Covington (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995) Prokrastinasi akademik merupakan perilaku koping atau pengalihan seseorang dalam upaya mengelola stress yang berkaitan dengan akademik. Umumnya pelajar yang melakukan prokrastinasi lebih banyak pada tugas yang mereka anggap sebagai tugas yang tidak memuaskan, membosankan, atau lebih sulit dari tugas yang memuaskan, menantang, dan mudah (Milgram, et. al.; Watson dan Skinner, 2004).

Prokrastinasi akademik juga didefinisikan sebagai keinginan untuk menunda yang berhubungan dengan kewajiban yang berhubungan dengan kegiatan akademik untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan meskipun perilaku ini dapat menimbulkan dampak negatif di kemudian hari (Wulandari, et. al., 2021 hal. 204). Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan yang relevan selama proses pembelajaran (Steel & Klingsieck, 2016 hal. 37). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif yang dialami peserta didik yang

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengakibatkan konsekuensi negatif yang harus ditanggung oleh peserta didik sendiri jika melakukan kebiasaan tersebut secara kontinuitas (Zarrin, et. al., 2020 hal. 34). Prokrastinasi akademik dapat terjadi pada siapa saja termasuk peserta didik yang berada pada jenjang universitas, peserta didik yang berada di tingkat akhir tidak hanya terbebani dengan tekanan dari penulisan skripsi atau tugas akhir, tetapi juga menghadapi masalah emosional yang dapat mengarahkan pada prokrastinasi akademik yang memiliki dampak negatif yang serius pada kesehatan fisik dan mental para peserta didik (Wang et. al., 2022 hal. 1).

Prokrastinasi akademik merupakan hal yang lazim dilakukan oleh mahasiswa, berikut adalah karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah (Burka & Yuen, 2008; Wicaksono, 2017) mahasiswa lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekatang juga menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, mahasiswa terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan cenderung kesulitan dalam mengambil keputusan.

2.2.3 Faktor-faktor yang Berkorelasi dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa variabel yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. Penjelasannya sebagai berikut, yaitu :

1.) Stres akademik

Prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa, semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik (Bakri, 2021). Prokrastinasi akademik berpengaruh secara simultan dengan stres akademik (Hadjiwijaya, et. al., 2015). Stres akademik menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan untuk mereka (Pradhana & Khoirunnisa, 2022).

2.) Komformitas

Komformitas memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik yang berarti semakin tinggi komformitas semakin tinggi prokrastinasi akademik (Chintia & Kustanti, 2017). Komformitas memiliki korelasi yang kuat dan signifikan dengan prokrastinasi akademik yang berarti semakin tinggi komformitas semakin tinggi prokrastinasi akademik (Trisnawaty & Noorradya, 2020). Komformitas sebaya menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik karena peserta didik terutama yang masih berusia remaja lebih

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memiliki kecenderungan untuk mengikuti teman sebayanya atau peergroup (Imansyah & Setyawan, 2018).

3.) **Adiksi**

Prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan adiksi *smartphone*, semakin tinggi adiksi *smartphone* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik (Bakri, 2021). Terdapat korelasi antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik yang berhubungan secara signifikan (Putri & Suryadi, 2023). Adiksi *game online* juga memiliki pengaruh yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai R^2 sebesar 0,176 yang berarti semakin tinggi adiksi *game online* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik (Sakina, et. al., 2022).

4.) **Burnout Akademik**

Prokrastinasi akademik berhubungan dengan *burnout* akademik karena aktivitas belajar berlebihan yang dirasakan peserta didik sehingga tidak memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas akademik, memilih untuk mengerjakan kegiatan yang menyenangkan atau menghilangkan kejenuhan tersebut (Dinata, et. al., 2023). Terdapat hubungan *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik yang berarti *burnout* dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik (Sari & Aprianti, 2022). Prokrastinasi akademik berhubungan dengan *burnout* akademik, semakin tinggi tingkat *burnout* semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki (Simbolon & Simbolon, 2021). Terdapat hubungan signifikan antara variabel *burnout* akademik dengan prokrastinasi akademik dengan skor sebesar 79,1% (Farkhah, et, al., 2022).

5.) **Self-Efficacy**

Prokrastinasi akademik berhubungan negatif yang sangat signifikan dengan *self-efficacy* yang berarti semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik (Salsabila & Firman, 2023). Semakin rendah tingkat *self-efficacy* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik (Hidayah & Aliyah, 2023). Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,663$ (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

6.) Pengendalian Diri

Prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan pengendalian diri, semakin besar pengendalian diri pada peserta didik maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik (Anggraeni & Soetjningsih, 2023). Terdapat hubungan negatif antara pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,759$ (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

2.2.4 Area Prokrastinasi Akademik

Pada penelitian ini, area prokrastinasi akademik digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Area ini disusun oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang terdapat enam kategorisasi area prokrastinasi akademik yaitu *writing term paper* (tugas menulis), *study for an exam* (belajar untuk mempersiapkan ujian), *keeping up with weekly reading assignments* (membaca sumber referensi), *performing administrative tasks* (tugas administratif), *attending meetings* (menghadiri pertemuan), dan *performing academic tasks in general* (tugas akademik secara umum).

1.) *Writing term paper* (tugas menulis)

Menulis merupakan salah satu aspek penting dalam bidang akademik, sering kali terjadi prokrastinasi pada area ini. Tugas menulis dalam penelitian ini merujuk tugas menulis laporan, makalah, dan tugas akhir (TA).

2.) *Study for an exam* (belajar untuk mempersiapkan ujian)

Peserta didik banyak mengulur waktu belajar dalam mempersiapkan ujian, dalam konteks mahasiswa ujian yang dimaksud adalah kuis, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester.

3.) *Keeping up with weekly reading assignments* (membaca sumber referensi)

Mahasiswa dituntut untuk mampu belajar sendiri, sehingga mahasiswa diharuskan aktif dalam mempersiapkan sumber referensi sendiri seperti buku, jurnal, artikel penelitian, dan sumber lainnya yang mampu menunjang materi perkuliahan.

4.) *Performing administrative tasks* (tugas administratif)

Tidak hanya aktivitas yang berkaitan dengan materi perkuliahan, tetapi mahasiswa juga terlibat aktif dalam kegiatan akademis seperti melakukan tugas administrative seperti

membayar uang kuliah tunggal (UKT), mengontrak mata kuliah, absensi kelas, dan kegiatan yang bersifat administratif lainnya.

5.) *Attending meetings* (menghadiri pertemuan)

Dalam *setting* perkuliahan menghadiri pertemuan berupa kehadiran mahasiswa didalam kelas, kehadiran kuliah umum, dan acara-acara lain yang diwajibkan seperti seminar, *workshop*, dan kegiatan lainnya.

6.) *Performing academic tasks in general* (tugas akademik secara umum)

Area ini dimaksudkan pada penundaan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas akademik secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, tugas akademik secara umum yang dimaksud adalah menghadiri perkuliahan tatap muka (luring) atau daring.

2.2.5 *Self-Efficacy*

Pada bagian tentang *self-efficacy* membahas mengenai pengertian, aspek-aspek, faktor-faktor *self-efficacy*. Berikut dibawah ini uraiannya:

2.2.6 *Pengertian Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah penilaian subjektif dari kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaannya, seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki kemungkinan sukses yang lebih tinggi (Bandura, 1977, hal. 159). Setiap individu memiliki tingkat *self-efficacy* yang berbeda dengan bidang yang berbeda (Bandura & Wood, 1989, hal. 380). *Self-efficacy* adalah penilaian diri seseorang atas kemampuan secara keseluruhan untuk menyelesaikan tugas dibawah tekanan dan berbagai tantangan (Eden, 1988, hal. 640). *Self-efficacy* merupakan penilaian dan pendapat pribadi seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan suatu aktifitas tertentu (Noer, 2012 hal. 87). *Self-efficacy* adalah pendapat individu mengenai keyakinannya akan keberhasilannya dalam mengerjakan suatu, *self-efficacy* akan terus berkembang sepanjang hayat (Bandura, 1977).

Kemampuan *self-efficacy* yang tinggi diperlukan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan selama perkuliahan karena *self-efficacy* memiliki peranan penting dalam kehidupan tiap individu terutama dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan (Sivadani, et. al., 2013). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi juga mampu

menghadapi permasalahan dan tidak mudah menyerah, selalu mencoba untuk menemukan solusi yang tepat dalam memecahkan permasalahannya, sebaliknya mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menilai masalah lebih sulit daripada yang sebenarnya, lebih rentan stress, depresi, dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang baik (Orpina & Prahara, 2019). *Self-efficacy* menunjukkan seberapa kuat usaha, kegigihan, keuletan yang dimiliki seseorang dalam sebuah pekerjaan (Bandura, 1997). *Self-efficacy* juga mempengaruhi seseorang untuk bagaimana menghadapi rintangan pekerjaan, mengelola stress, dan kecemasan sehingga mampu mencari solusi agar terus mencapai target keberhasilan dalam hidupnya (Damri, et. al., 2017). Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan selama perkuliahan (Nuryadi & Ginting, 2017).

Self-efficacy yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi beberapa hal yaitu : (1) Pengambilan keputusan dan tindakan yang dilakukan. Seseorang akan melakukan sesuatu apabila ia merasa kompeten dan percaya diri; sebaliknya akan meninggalkannya apabila tidak; (2) Membantu seberapa jauh upaya seseorang bertindak dalam suatu aktivitas, berapa lama seseorang bertahan apabila mendapat masalah, seberapa fleksibel ia dapat menyesuaikan diri dalam suatu keadaan yang tidak menguntungkannya; (3) Pola pikir dan reaksi emosional, seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah mudah menyerah dalam menghadapi masalah, cenderung menjadi stress dan depresi serta mempunyai pandangan yang sempit dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapim sebaliknya jika seseorang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan dapat menghadapi berbagai permasalahannya dengan tenang, sehingga pandangannya menjadi lebih luas untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya (Putri & Muqodas, 2019; Bandura, 1994 hal. 26).

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik dapat dilihat karakteristiknya sebagai berikut (Bandura, 1997): Keyakinan mahasiswa mampu menangani suatu peristiwa dan situasi yang dihadapi secara efektif, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, mahasiswa percaya pada kemampuan yang dimiliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, yakin menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan

meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan stressor atau ancaman tersebut. Penelitian ini menggunakan definisi dari Bandura (1977), *Self-efficacy* adalah penilaian subjektif dari kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaannya.

2.2.7 Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* terdiri dari tiga dimensi, yaitu: (1) *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu), (2) *strength* (keyakinan individu dengan kompetensinya dalam melakukan suatu tugas tertentu), (3) *generality* (keyakinan individu dalam melakukan tugas tertentu).

1.) *Magnitude*

Magnitude adalah derajat atau tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seorang terhadap tugas yang beragam, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas.

2.) *Strength*

Strength adalah kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh *terhadap self-efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi.

3.) *Generality*

Generality merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu dalam mengerjakan tugas yang berbeda-beda, kemampuan tersebut dapat diperlihatkan melalui tingkah laku, kognitif, dan afektif seseorang.

2.2.8 Faktor-faktor yang Berkorelasi dengan *Self-Efficacy*

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa variabel yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. Penjelasan sebagai berikut, yaitu :

1.) *Self-Esteem*

Self-esteem dan *self-efficacy* berpengaruh positif, semakin *self-esteem* tinggi maka *self-efficacy* pun juga tinggi pada diri peserta didik (Elfranata, et. al., 2022). Agar kinerja dalam bidang akademik meningkat diperlukan *self-efficacy* dan *self-esteem* yang baik (Tumboimbela, et. al., 2019). *Self-esteem* dan *self-efficacy* juga berpengaruh pada prestasi peserta didik, karena *self-esteem* dan *self-efficacy* yang baik dimiliki peserta didik juga berasal dari dukungan sosial yang baik (Maspupatun, et. al., 2021).

2.) Kemampuan Pemecahan Masalah

Kemampuan pemecahan masalah yang baik memiliki pengaruh yang signifikan dengan *self-efficacy*, seseorang dengan *self-efficacy* yang baik mampu dalam memecahkan permasalahan dalam hidupnya (Wardanis, et. al., 2024). Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa (Fatmawati & Maryam, 2021). Kemampuan pemecahan masalah dan *self-efficacy* dibutuhkan pada diri mahasiswa agar mampu menyesuaikan diri dengan tugas-tugas di perkuliahan (Septiani, 2018).

3.) Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik yang baik harus diiringi dengan *self-efficacy* yang baik agar mahasiswa memiliki motivasi dalam mengerjakan tugas-tugas akademik selama perkuliahan salah satunya skripsi (Riswanto & Lidiawati, 2021). Resiliensi akademik dan *self-efficacy* memiliki pengaruh positif yang signifikan, semakin tinggi resiliensi akademik maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang diiringi dengan dukungan sosial yang baik agar terciptanya *self-efficacy* dan resiliensi akademik yang baik (Putri, et. al., 2023).

4.) *Emotional Quotient*

Emotional quotient atau kecerdasan emosional harus dilatih sejak dini agar peserta didik memiliki *self-efficacy* yang baik (Yunalia & Etika, 2020). *Emotional quotient* dan *self-efficacy* yang baik mempengaruhi prestasi akademik peserta didik, semakin tinggi

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

emotional quotient dan *self-efficacy* maka semakin baik prestasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik (Farhan & Alfin, 2019).

5.) Pengendalian Diri

Pengendalian diri memiliki pengaruh positif terhadap *self-efficacy* sehingga pengendalian diri mampu mempengaruhi *self-efficacy* yang dimiliki oleh peserta didik (Arisanti, 2022). Peserta didik yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu mengendalikan perilaku dan pikiran untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik (Aini, et. al., 2021). Mahasiswa dengan pengendalian diri yang baik mampu memprioritaskan dirinya untuk menyelesaikan skripsi terlebih dahulu (Mambaul, 2022).

6.) Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa mempengaruhi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, apabila prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa rendah maka *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi (Tuaputimain, 2021). Tingkatan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik dapat menurunkan atau meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki oleh peserta didik (Herawati & Suyahya, 2019).

2.2.9 Pengendalian Diri

2.3 Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam mengesampingkan atau mengubah keinginan seseorang untuk tidak melakukan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari perbuatan dan tindakan yang dapat menimbulkan hal negatif (Tangney, 2004). Pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dan menyeimbangkan antara memenuhi keinginan dengan mengerjakan kewajiban (Steel, 2007). Ray (2011) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperdulikan konsekuensi jangka panjang.

Sebaliknya, individu dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan

individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi dan memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini lebih penting (Averill, 1973).

Pengendalian diri merupakan hal yang penting jika seseorang memiliki pengendalian diri yang baik ia memahami dirinya memiliki pilihan dan dapat mengendalikan tindakannya, selain itu kemampuan pengendalian diri yang baik membekali seseorang dengan karakter yang kuat karena individu tersebut mampu menahan diri dari memanjakan diri dan bersenang-senang dan justru memusatkan perhatiannya kepada tanggung jawab” (Borba, 2008). Pengendalian diri adalah kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi terhadap suatu yang telah dilakukan (Wolfe, et. al., 2008). Karakteristik mahasiswa dengan pengendalian diri yang baik adalah (Calhoun & Acocella, ; Doni & Pedhu, 2022) mampu mengendalikan perilaku, mampu menunda kepuasan dan mengatur perilaku, mampu mengantisipasi berbagai peristiwa, mampu menafsirkan peristiwa dan mampu mengevaluasi diri dan perilaku sesuai dengan keadaan, dan mampu mengendalikan keputusan dan menentukan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan sesuatu yang diyakini oleh mahasiswa. Penelitian ini menggunakan definisi dari Tangney (2004), Pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam mengesampingkan atau mengubah keinginan seseorang untuk tidak melakukan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari perbuatan dan tindakan yang dapat menimbulkan hal negatif.

2.3.2 Aspek-aspek Pengendalian Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) terdapat tiga aspek pengendalian diri, yaitu *breaking habits*, *resisting temptation*, dan *self-discipline*, sebagai berikut:

1.) *Breaking habits* (Melanggar kebiasaan)

Breaking habits adalah melakukan perilaku diluar dari kebiasaan yang sering dilakukan. Seperti mampu mengendalikan diri untuk mematuhi peraturan dan norma disekitar untuk tidak melanggar kebiasaan yang ada dalam peraturan dan norma lingkungan sekitar.

2.) *Resisting temptation* (Menahan godaan)

Resisting temptation adalah penilaian individu terhadap regulasi diri dalam menahan godaan. Individu dengan *resisting temptation* yang baik mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

3.) *Self-discipline*

Self-discipline adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk fokus pada saat melakukan tugas atau suatu kegiatan yang harus dilakukan.

2.3.3 Faktor-faktor yang Berkorelasi dengan Pengendalian Diri

1.) *Mindfulness*

Mindfulness berkorelasi dengan pengendalian diri, *mindfulness* membantu peserta didik untuk memiliki pengendalian diri yang baik (Agustin, et. al., 2022). *Mindfulness* juga dipercaya dapat melatih pengendalian diri pada peserta didik (Reza & Setianingsih, 2023).

2.) **Kematangan Emosi**

Pengendalian diri diiringi dengan kematangan emosi seseorang, kematangan emosi seseorang yang baik mampu meningkatkan pengendalian diri (Handasah, 2018). Seseorang dengan usia yang lebih tua memiliki kecenderungan untuk memiliki pengendalian diri yang baik dan kematangan emosi yang lebih baik dibandingkan seseorang dengan usia yang lebih muda (Putri & Taufik, 2017).

3.) **Pola asuh orang tua dan lingkungan**

Pola asuh memiliki kontribusi pada kemampuan pengendalian diri individu, pola asuh yang sesuai pada peserta didik membantu peserta didik dalam meningkatkan pengendalian diri (Komsu, et. al., 2018). Pola asuh dan lingkungan yang baik turut andil dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan pengendalian diri dari perilaku-perilaku negatif (Rahayu, 2018).

4.) *Self-Efficacy*

Self-efficacy memiliki pengaruh terhadap pengendalian diri peserta didik apabila peserta didik memiliki *self-efficacy* yang baik maka ia memiliki pengendalian diri yang baik pula (Hakiki, et. al., 2023). Peserta didik dengan *self-efficacy* yang baik mampu mengendalikan diri untuk tidak mencontek saat ujian (Syahadat, 2021).

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.) Prokrastinasi Akademik

Peserta didik yang tidak melakukan prokrastinasi akademik memiliki pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik (Michelle, 2021). Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah, sehingga peserta didik mudah membuat alasan untuk berhenti mengerjakan tugas (Chisan & Jannah, 2021).

2.4 Kerangka Pemikiran

Self-efficacy merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas meskipun ia mendapatkan tekanan selama proses penyelesaian tugas. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang baik mampu menyelesaikan dan tetap berusaha menyelesaikan meskipun mengalami kesulitan dan kendala yang dihadapi. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada individu.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik mampu untuk mengatasi permasalahan yang dialami dan tetap berpikir positif meskipun mengalami banyak kesulitan dan rintangan, serta mampu berpikir kreatif (Halawa, 2020). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang kurang baik memiliki kesulitan untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi permasalahan yang dialami dalam penelitian ini terkait dengan permasalahan akademik, berpikir positif apalagi berpikir kreatif (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Individu dengan *self-efficacy* yang baik tentu juga memiliki pengendalian diri yang baik karena keyakinan akan kemampuan dalam diri individu selama menyelesaikan tugas-tugas akademiknya tentu lebih memilih untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dan mengendalikan diri dari segala distraksi dan godaan untuk menunda segala yang menghambat pengerjaan tugas-tugasnya yang dirasa dapat melepaskan penat sesaat selama menyelesaikan tugas tetapi menghambat penyelesaian tugas sehingga dapat merugikan individu tersebut kemudian hari.

Pengendalian diri adalah salah satu faktor penting yang dimiliki oleh mahasiswa karena mahasiswa dengan pengendalian diri yang baik mampu untuk memprioritaskan kewajibannya untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya (Hafizh & Sudinadji, 2023). Mahasiswa dengan pengendalian diri yang kurang baik memiliki kesulitan dalam

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengatur skala prioritasnya untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya (Lestari & Dewi, 2018). Mahasiswa dengan pengendalian diri yang rendah lebih sering melakukan prokrastinasi akademik dengan tujuan untuk meringankan beban pikirannya dari menyelesaikan tugas-tugasnya sesaat (Nabila & Sugiarti, 2023).

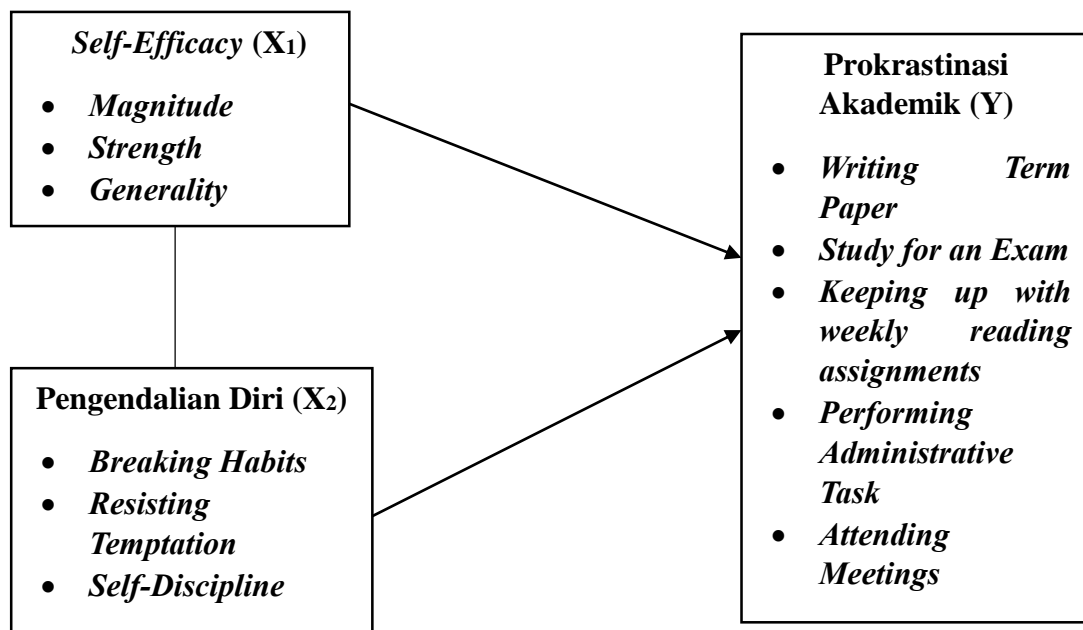
Prokrastinasi akademik dilakukan dengan tujuan untuk beristirahat sehingga mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya sesaat. Perilaku ini apabila dilakukan terus menerus akan menjadi kebiasaan yang buruk sehingga mahasiswa memiliki kesulitan untuk mengatur waktu dan skala prioritasnya, juga mahasiswa dapat kehilangan motivasi apabila mahasiswa tetap membiasakan perilaku prokrastinasi akademik secara terus menerus.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Mariskha, 2020) menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik mempengaruhi pengendalian diri dan *self-efficacy* yang dialami oleh mahasiswa. Pengendalian diri mempengaruhi sebesar 48,5% pada prokrastinasi akademik mahasiswa (Susanti & Nurwidawati, 2014). Pengendalian diri dan *self-efficacy* yang baik adalah faktor penting yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya dan menanggulangi perilaku prokrastinasi akademik.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang baik mampu untuk mengendalikan diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Nuryadi, 2017). *Self-efficacy* juga berpengaruh terhadap pengendalian diri dan prokrastinasi akademik sehingga apabila mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang baik maka ia juga memiliki pengendalian diri yang baik dan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah (Wulandari, et. al., 2020). Mahasiswa yang yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugasnya mampu memprioritaskan mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya apapun yang terjadi dan mampu mengendalikan diri untuk melakukan sesuatu yang dapat menghambat kinerjanya dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya dan mengurangi menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya (Paramithasari, et. al., 2022). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan pengendalian diri mempengaruhi pada tingkatan prokrastinasi akademik. Dibawah ini adalah kerangka pemikiran dalam penelitian ini yang digambarkan sebagai berikut:

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Gambar 2. 1 Skema Kerangka Pemikiran

2.5 Asumsi

Asumsi merupakan anggapan dasar dalam suatu penelitian yang diyakini kebenarannya oleh penelitian. Asumsi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.) Peserta didik dengan prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki keyakinan dalam diri atau *self-efficacy* yang rendah sehingga peserta didik memilih untuk menunda mengerjakan tugas-tugasnya yang dirasa sulit (Nabila, 2023).
- 2.) *Self-efficacy* baik merupakan faktor seseorang memiliki pengendalian diri yang baik atau buruk begitu juga dengan intensitas prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seseorang (Michelle, 2021).
- 3.) Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik tentu memiliki pengendalian diri yang baik, maka keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dengan beragam kesulitan dapat berpengaruh dengan

pengendalian diri yang dimiliki mahasiswa untuk memprioritaskan pengerjaan tugas-tugasnya (Nurlyanawati, 2022).

- 4.) Apabila peserta didik memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi maka peserta didik memiliki pengendalian diri yang rendah, begitu juga sebaliknya apabila peserta didik memiliki prokrastinasi akademik yang rendah maka peserta didik memiliki pengendalian diri yang tinggi (Chisan & Jannah, 2021).
- 5.) Semakin baik pengendalian diri dan *self-efficacy* peserta didik maka akan diikuti dengan rendahnya prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik, sebaliknya semakin buruk pengendalian diri dan *self-efficacy* peserta didik maka akan diikuti dengan tingginya prokrastinasi akademik (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian pada kerangka pemikiran diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* dan pengendalian diri secara simultan berperan sebaagi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas pendidikan teknik dan kejuruan salah satu perguruan tinggi negeri di kota Bandung.

Sarah Shafiya Fadinastasha, 2024

SELF-EFFICACY DAN PENGENDALIAN DIRI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN TEKNIK DAN KEJURUAN PERGURUAN TINGGI NEGERI KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu