

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja, menggunakan penelitian kuantitatif. Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 96 mahasiswa pekerja. Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan *sampling incidental*. Partisipan dalam penelitian ini memiliki kriteria, yakni: 1) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja; 2) mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya semester genap tahun ajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya apabila efikasi diri yang dimiliki rendah maka tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti antara lain:

1. Mahasiswa pekerja

Adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa pekerja dapat meningkatkan pemahamannya mengenai hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Sehingga dapat membantu mereka dalam meningkatkan efikasi diri yang dimiliki dan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada dirinya. Efikasi diri dapat ditingkatkan dengan cara mengamati kesuksesan individu lain dalam menangani suatu tugas atau permasalahan (*vicarious experience*) yang tingkat kemampuannya kurang lebih sama dengan diri sendiri. Melalui pengamatan tersebut diharapkan individu dapat berusaha untuk mencapai kesuksesan yang diperoleh individu lain, selain itu individu akan berfikir kalau mereka juga akan mampu dan berhasil ketika menangani tugas atau permasalahan serupa.

Cara selanjutnya adalah dengan selalu mengingat keberhasilan yang pernah dicapai dalam menangani tugas atau permasalahan. Apabila yang diingat individu adalah pengalaman kegagalannya maka cenderung akan menurunkan efikasi dirinya. Sehingga apabila individu pernah mengalami pengalaman kegagalan, diharapkan dapat memaknai pengalaman tersebut sebagai pelajaran bahwa kemampuan mereka perlu ditingkatkan dan diperbaiki, dengan begitu efikasi diri individu akan meningkat. Selanjutnya dengan cara persuasi sosial yang bisa dilakukan individu

dengan mendengarkan nasihat, saran, dan bimbingan yang positif dari individu lain. Hal tersebut dikarenakan ketika individu mendapatkan motivasi positif dari individu lain maka cenderung lebih yakin untuk dapat menangani suatu tugas atau permasalahan yang dihadapi.

Cara yang terakhir adalah dengan menjaga kestabilan emosi dan tubuhnya. Emosi negatif yang kuat, ketakutan, kecemasan, dan stres dapat mengurangi efikasi diri. Peningkatan emosi (tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri. Kondisi tubuh yang sehat akan meningkatkan efikasi diri

2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik melakukan penelitian serupa yakni hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, diharapkan dapat menambah variabel X nya yang bersifat eksternal atau berasal dari luar individu. Adapun variabel X yang bersifat eksternal, seperti polah pengasuhan orangtua, dukungan sosial. Jadi, peneliti selanjutnya dapat membandingkan antara variabel yang berasal dari dalam dan luar individu, manakah yang memberikan sumbangsih terbesar terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85-100.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Validitas Dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- (2011). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- (2012). *Validitas Dan Reliabilitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- (1999). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159-169.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Daulay, S. F., & Rola, F. (2009). Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara*.
- Dewi, A. P., & Ansyah, E. H. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, (pp. 103-110).

- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119-125.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. 3rd Ed
New York: McGraw-Hill Book Company, Inc
- Hadi, S. (2017). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2018). Prevention and intervention for academic procrastination in academic communities. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 113-116.
- Ilyas, M., & Surayadi. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu (It) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida'*, 41(1), 71-82.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2019). Self-Efficacy Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. (2019). UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK ISLAMI. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 181-193.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgrj Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97-103.

- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah di Jakarta. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 17-23.
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Character*, 5(3), 1-6.
- Lubis, I. S. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Diversita*, 4(2), 90-98.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2018). Academic Self-efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087-2093.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademi. *Economia*, 13(2), 201-209.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2011). Finally, My Thesis On Academic Procrastination . *Thesis*
- Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 173-181.
- Muti'ah, N. (2016). Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.

- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective, 1*(1), 29-34.
- Novera, D. A., & Thomas, P. (2018). Peran Kontrol Diri Dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfeksionisme, Dan Kesulitan Ekonomi Terhadap Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fe Unnes). *Economic Education Analysis Journal, 7*(1), 45-58.
- Oktariani, O. (2019). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi, 2*(2), 98-112.
- Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisa Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan konseling: Teori dan Praktik), 1*(2), 43-52.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Dunn, S. P., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self Efficacy Scale: Construction And Validation. *Psychological Reports, 51*(2), 663-671.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204-223.
- Sutrisno, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. T. (2018). Prokrastinasi anggota Polrestabes Surabaya ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control. *Fenomena*, 27(1).
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Yaqin, M. A., Thohari, I., & Mustafida, F. (2020). Prestasi Mahasiswa Pekerja Di Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang. *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 61-69.