

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Lidya Sinar Purwanti

NBI : 511104475

Universitas 17 Agustus 2945 Surabaya

Jalan Semolowaru No. 45 Surabaya

Email: lidyasinarpurwanti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecenderungan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hipotesis ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecenderungan prokrastinasi akademik. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan metode *quota sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 partisipan. Partisipan ini diambil 25 orang dari setiap angkatan di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dan angkatan yang dipilih adalah 2014, 2015, 2016, 2017. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson. menunjukkan koefisien korelasi Pearson (r_{xy}) = -0,467 pada taraf signifikansi (p) = 0,000 ; ($p < 0,01$), artinya ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-efficacy* maka akan diikuti dengan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Jadi hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Prokrastinasi Akademik

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy with the tendency of academic procrastination. This study uses quantitative methods with the hypothesis that there is a negative relationship between self-efficacy and the tendency of academic procrastination. Sampling technique is by using quota sampling method. Participants in this study amounted to 100 participants. This participant was taken 25 people from every generation in the Faculty of Psychology University of August 17, 1945 Surabaya, and the selected force is 2014, 2015, 2016, 2017. Based on the analysis using product moment correlation test from Karl Pearson. shows the correlation coefficient Pearson (r_{xy}) = -0.467 at the level of significance (p) = 0,000; ($p < 0.01$), meaning there is a very significant negative correlation between self-efficacy and academic procrastination tendency in the students. The higher the self-efficacy will be followed by the lowacademic procrastination behavior. So the proposed hypothesis is accepted.

Key Words: *Self Efficacy*, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tingkatan tertinggi dalam menempuh pendidikan. Individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa berasal dari berbagai kalangan baik dari agama, suku, dan status ekonomi yang berbeda. Hal ini tidak memberikan perbedaan dalam menempuh sebuah pendidikan untuk mengejar status sebagai seorang sarjana yang berkualitas. Dalam menempuh pendidikan akademik mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Namun, hal ini tidak sesuai dengan realita yang ada karena pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang menyelesaikan pendidikan lebih dari target yang diharapkan.

Individu yang sedang menuntut ilmu di bangku universitas tentunya tidak hanya berperan sebagai mahasiswa saja, melainkan ada peran-peran lain seperti kepala keluarga, istri, pekerja, dan anggota organisasi. Peran tersebut tidak akan berdampak dalam pemberian tugas dan waktu pengumpulannya. Tugas-tugas yang diberikanpun porsi sama dan tidak ada perbedaan waktu pengumpulan. Dalam menyelesaikan tugas yang diberikan tidak sedikit mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas karena berbagai alasan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan bahwa faktor penyebab mahasiswa yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas biasanya adalah batas waktu pengumpulan yang masih lama, ada tugas lain yang lebih mudah untuk diselesaikan, banyaknya pekerjaan yang diberikan oleh kantor, asyik dengan

sosial media, masih malas untuk mengerjakan, yang bersangkutan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan dan berbagai alasan lainnya yang disebut sebagai penundaan atau prokrastinasi akademik.

Menurut Steel dan Klingsieck (dalam Clara, dkk, 2017) prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang hanya terbatas pada tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran. Apabila mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tentunya akan berdampak pada diri sendiri, seperti nilai indeks kumulatif tidak sesuai dengan yang diharapkan dan tugas-tugas yang semakin banyak karena tidak segera diselesaikan. Tidak hanya kriteria nilai yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, bahkan dalam menyelesaikan pendidikan tidak sedikit mahasiswa yang mengalami keterlambatan karena melakukan penundaan.

Menurut Ferrari, Johnson & McCown (dalam Sari, 2011) ciri-ciri individu yang melakukan prokrastinasi adalah sebagai berikut: a) Menunda untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, b) Mengalami keterlambatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas, c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Pendapat lain dari Ferrari, dkk dan Stell (dalam Surijah & Tjungdjing, 2007) mengatakan bahwa ciri-ciri prokrastinasi berupa: a) *Perceived time*, individu yang cenderung melakukan prokrastinasi merupakan orang-orang yang tidak mampu dalam membagi waktu. Mereka

melihat sesuatu yang mereka hadapi saat ini dan tidak melihat waktu yang akan datang. b) *Intention-action*, Celah antara keinginan dan tindakan. Individu yang bersangkutan kemungkinan sudah merencanakan untuk segera mengerjakan tugas yang diberikan dan mengerjakannya sesuai dengan waktu yang telah diatur sebelumnya, namun setelah tiba waktu yang sudah direncanakan individu yang bersangkutan masih enggan untuk mengerjakan sehingga hal ini dapat menyebabkan individu terlambat dalam menyelesaikan tugas dan gagal, c) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi tentu akan membuat perasaan tidak nyaman bagi individu yang melakukan prokrastinasi, dan hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dalam diri d) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Self-efficacy menurut Bandura (dalam Adiputra, 2015) didefinisikan sebagai suatu keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan akan dirinya dalam mengerjakan tugas atau tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2013) antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan kemandirian terdapat hubungan. Warsito (dalam Jannah, 2013) mengatakan bahwa mahasiswa yang yakin akan kemampuan dirinya, akan dapat mengatur waktu belajar yang dibutuhkan agar mampu memahami materi-materi yang diberikan dengan baik. Sehingga semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin besar pula peluang untuk sukses dan mandiri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Adiputra (2015) pada mahasiswa

PRODI BK STKIP Muhammadiyah Pringsewu tahun akademik 2014-2015 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan prestasi belajar. Korelasi yang diperoleh antara *self-efficacy* dan *self-esteem* terhadap prestasi belajar mahasiswa dalam penelitian ini sebesar 16,6%.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat di asumsikan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menganggap bahwa dirinya mampu melakukan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik, sehingga perilaku prokrastinasi dianggap sebagai bentuk buang-buang waktu saja.

Guna membuktikan asumsi tersebut diatas, peneliti memandang perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional, dan memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Frankel dan Wallen (2008) mendefinisikan penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel yang akan digunakan oleh peneliti adalah variabel *self-efficacy* (variabel bebas) dan variabel prokrastinasi akademik (variabel terganggu).

Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *quota random sampling*. Partisipan dalam penelitian ini di pilih berdasarkan kuota yang telah ditentukan oleh peneliti dengan melibatkan mahasiswa fakultas Psikologi yang masih aktif mengikuti kuliah semester Genap 2017/2018 dari angkatan 2014-2017. Jadi setiap angkatan diambil

25 orang untuk dijadikan subjek penelitian. Sehingga partisipan atau subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 partisipan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* (berupa angket) yang dimodifikasi bentuknya dan memiliki empat pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut meliputi sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam penelitian ini tidak diberikan pilihan jawaban tengah (kadang), karena menurut Sugiyono (2012); memiliki arti ganda (*multiple interpretable*), memunculkan kecenderungan responden untuk memilih jawaban tengah, dan apabila responden banyak memilih pilihan jawaban tengah, maka data yang diperoleh terkait dengan penelitian ini tidak dapat diungkap. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik.

Cara pengisian skala dengan cara diberikan tanda silang (X) pada empat pilihan alternatif jawaban yang telah disediakan. Penyusunan skala diawali dengan cara menentukan indikator dari kedua variabel yang akan diukur dan terdiri dari aitem-aitem favorabel dan unfavorabel. Pengambilan data diambil dengan cara membagikan kuesioner kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria, kemudian kuesioner yang telah diisi oleh responden dikumpulkan kembali.

Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilakukan selama tiga hari tanggal 26-28 Juni 2018,

penelitian ini dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang terletak di jalan Semolowaru 45 Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian diambil dengan cara teknik *quota random sampling* yang melibatkan subjek sebanyak 100 orang. Subjek yang diambil untuk dijadikan partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang masih aktif mengikuti kuliah semester Genap 2017/2018 dari angkatan 2014-2017. Setiap angkatan diambil sebanyak 25 orang sehingga dari angkatan 2014-2017 sebanyak 100 partisipan. Skala pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis yang digunakan adalah dengan cara teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

Sebelum dilakukannya proses analisis data, data yang telah diperoleh diuji normalitas dan liniertasnya terlebih dahulu untuk melihat apakah data penelitian memiliki distribusi normal dan linier.

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Jika $p \geq 0,05$, maka sebaran dinyatakan normal dan jika $p \leq 0,05$ maka sebaran dinyatakan tidak normal (Hadi, 2004).

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov* diperoleh taraf signifikansi 0,139 dan *Shapiro-Wilk* sebesar 0,075. Oleh karena taraf signifikansi yang diperoleh $\geq 0,05$, maka sebaran prokrastinasi akademik memiliki sebaran yang normal.

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui linieritas hubungan

antara variabel *self-efficacy* (bebas) dengan variabel prokrastinasi akademik (terikat). Jika *deviation from liniarity* mempunyai taraf signifikansi $p \geq 0,05$ maka korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linier.

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan program SPSS versi 20 *for windows* diperoleh hasil koefisien *Deviation from Linierty* 0,363 dan lebih besar dari 0,05 maka antara variabel X dan Variabel Y memiliki hubungan yang linier.

Setelah uji prasyarat dilakukan barulah dapat menghitung analisis data. Dari perhitungan analisis menggunakan SPSS versi 20 *for windows* menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan koefisien korelasi Pearson (r_{xy}) = -0,467 pada taraf signifikansi (p) = 0,000 ; ($p < 0,01$), artinya ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-efficacy* maka diikuti dengan semakin rendah prokrastinasi akademik. Jadi hipotesis yang diajukan diterima

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa “ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa” dapat dijelaskan melalui pembahasan berikut ini. Menurut Wulan dan Abdullah (2014) yang melakukan penelitian tentang prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang melakukan program skripsi dapat diketahui bahwa mahasiswa yang bersangkutan melakukan prokrastinasi. Dalam penelitiannya, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dapat diketahui dengan melihat ciri-ciri prokrastinasi itu sendiri. Ciri-ciri yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (dalam Sari, 2011) yaitu melakukan penundaan

untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh individu tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor internal (meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologi) dan faktor eksternal (meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan sekitar). Individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya kesulitan dalam *management* waktu. Menurut Steel (2007) menjelaskan bahwa kemampuan dalam mengatur waktu yang salah dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila tindakan tersebut dilakukan dengan sengaja.

Menurut Silver (dalam Ghufro dan Rini, 2010) menyatakan bahwa individu yang melakukan tindakan prokrastinasi sebenarnya tidak ingin melakukan prokrastinasi, tetapi pada kenyataannya individu tersebut menunda untuk segera mengerjakan tugas yang dihadapkan kepadanya sehingga akan banyak waktu yang terbuang sia-sia. Penundaan untuk mengerjakan tentunya akan menyebabkan individu tersebut gagal dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Melakukan tindakan prokrastinasi akademik tidak hanya akan berdampak seperti yang dikemukakan oleh Silver. Menurut Ferrari (dalam Avico, dan Mujidin, 2014) dalam melakukan prokrastinasi akademik tentu akan memiliki banyak dampak negatif, banyak waktu yang seharusnya jadi bermanfaat tetapi malah terbuang sia-sia, tugas-tugas

yang harusnya terselesaikan jadi terbengkalai, bahkan bila harus dikerjakan hasil yang didapat menjadi tidak maksimal.

Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai bentuk keyakinan individu yang dalam kemampuannya mampu untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian diri sendiri dan kejadian ada pada lingkungan sekitarnya. Menurut Jannah (2013) individu yang *self-efficacy* tinggi akan cenderung mandiri untuk membuat keputusan dan keputusan yang diambil berdasarkan pilihannya sendiri. Individu tersebut akan merasa bahwa dirinya berharga dan mampu untuk menjalani hidup, membuat keputusan sendiri, dan mampu untuk mempertimbangkan pilihan yang dihadapkan kepadanya. Hal ini senada dengan Gist dan Mischell (dalam Adiputra, 2015) yang mengatakan bahwa *self-efficacy* yang tinggi yang dimiliki oleh individu dapat membawa perilaku yang berbeda diantara individu lain. Hal ini disebabkan karena *self-efficacy* dapat mempengaruhi tujuan dari individu itu sendiri dan individu yang bersangkutan akan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkan impiannya menjadi kenyataan.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan menganggap bahwa dirinya mampu dalam menghadapi semua rintangan. Hal tersebut terlihat dari ciri-ciri yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Effendi dan Bachtiar, 2008) yaitu pengharapan hasil (*outcome expectancy*), pengharapan efikasi (*efficacy-expectancy*), dan nilai hasil (*outcome value*). Setiap tindakan yang dilakukan oleh individu yang merasa bahwa dirinya mampu untuk melakukannya pasti memiliki harapan agar kedepannya yang

bersangkutan lebih baik dan tentunya hasil yang didapat sesuai dengan keinginan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa “ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa” diterima. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Saran bagi mahasiswa: *self-efficacy* yang tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat membuat mahasiswa tersebut untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Tentunya tugas-tugas yang dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu akan memberikan dampak yang baik untuk diri sendiri. Tidak hanya itu, mahasiswa juga akan mendapatkan nilai yang bagus. Sehingga disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki agar mampu untuk menghadapi permasalahan yang ada dalam proses menuntut ilmu diperguruan tinggi, sehingga hal tersebut dapat mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Untuk meningkatkan *self-efficacy* disarankan kepada mahasiswa untuk selalu bersemangat dalam menuntut ilmu, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan selalu berpikir positif.

Saran bagi peneliti lain, bila hendak melakukan penelitian yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik diharapkan untuk melihat variabel-

variabel yang dapat mempengaruhi prokrastinasi misalnya *self-control*, dukungan orangtua, *self-esteem*, motivasi. Selain itu, disarankan untuk menggunakan populasi yang lebih luas, tidak hanya dalam satu fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya saja, melainkan dari beberapa fakultas lain yang terdapat di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surijah, E. A., & Tjundjing, S. 2007. Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*. ANIMA, Indonesian Psychological Journal, Vol. 22, No. 4, 352-374

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, S. 2015. Keterkaitan *Self-efficacy* dan *Self-esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling* Vol. 1, No. 2 : hal 151-161.

Avico, R. S., & Mujidin. 2014. Hubungan Antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bengkulu Yang Bersekolah di Yogyakarta. *EMPHATY. Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 02, No. 03: Hal 62-65.

Clara, C., Dariyo, A., Basaria, D. 2017. Jurnal 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* Vol. 1, No. 2 : hal 159-169.

Effendy, Z., & Bachtiar, M. 2008. Peningkatan Efikasi Diri Berwirausaha Melalui Pelatihan Kewirausahaan Pada Remaja Akhir. *Psikologika* edisi 26 volume 13.

Frankel, J.P. & Wallen N.E 2008. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi

Jannah, E.U. 2013. Hubungan Antara *Self-efficacy* dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemandirian Pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 2, No. 3 : hal 278-287.

Sari, E.M.P. 2011. Pengetahuan Tentang Pengelolaan Waktu dengan

Steel, P. 2007. *The Nature Of Procrastinasi: A Meta-analytical Review And Theoretical Review Quintessensial Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.

Wulan, D. N. A., & Abdullah, S. M. 2014. Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora* Vol. 5 No. 1: Hal 55-71