

Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pekerja

Nia Savitri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jalan Semolowaru No. 45 Surabaya

niaasavitri@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between self efficacy and academic procrastination in student workers. This research is correlational research. The sample used was 87 students of class 2016 night class workers who are still actively studying at the University of August 17, 1945 Surabaya. Retrieval of data using a scale of self-efficacy and academic procrastination. The process of analyzing data uses Product Moment correlation which shows the existence of a very significant negative correlation between the variables of self-efficacy and the variable of academic procrastination on student workers. Self-efficacy in student workers is higher, the tendency of academic procrastination behavior will be lower. But if self efficacy gets lower, it will make procrastination behavior to be high. This proves that the hypothesis proposed by the researcher is accepted.

Keywords : *Self efficacy, Academic Procrastination, Worker Student*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa pekerja.. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 87 mahasiswa pekerja kelas malam angkatan 2016 yang masih aktif kuliah di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pengambilan data menggunakan skala self efficacy dan prokrastinasi akademik. Proses analisis data menggunakan korelasi Product Moment yang menunjukkan adanya korelasi negatif sangat signifikan antara variabel self efficacy dengan variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja. Self efficacy dalam diri mahasiswa pekerja makin tinggi, maka akan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademiknya semakin rendah. Namun jika self efficacy makin rendah akan membuat perilaku prokrastinasi menjadi tinggi. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Kata Kunci : *Self efficacy, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Pekerja*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan faktor yang paling berpengaruh bagi usaha mencerdaskan kehidupan masyarakat. Selama menjalani pendidikan, hal paling penting ialah siswa sebagai seseorang yang akan ditingkatkan kecerdasan, sosial serta spiritualnya. Seorang siswa saat kesehariannya memiliki berbagai macam tugas yang harus dijalankan, tak terkecuali untuk mahasiswa. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menjalankan suatu pendidikan di Perguruan Tinggi. Siswoyo (dalam Cinthia & Kustanti, 2017) menuturkan mahasiswa ini tentunya memiliki tugas serta tanggung jawab yang harus diselesaikan ketika proses perkuliahnya.

Mahasiswa tentu tidak akan terlepas dari berbagai macam tugas perkuliahan, seperti makalah, laporan, ujian, praktikum, sampai tugas non akademik. Hal tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk bisa menyelesaikan semua tugas-tugasnya secara maksimal sehingga memperoleh nilai memuaskan. Institusi pun memiliki harapan agar mahasiswa mampu mengelola waktunya

secara efisien dalam menuntaskan tugas serta tidak melakukan penundaan sehingga, memperoleh hasil sesuai yang memuaskan.

Penundaan terhadap tugas akademis diperkirakan menjadi lebih buruk hingga diperkirakan 50-80% dari mahasiswa menunda-nunda dalam taraf yang parah. Hampir dari semua siswa yang melakukan penundaan mengatakan bahwa mereka ingin mengurangi perilaku tersebut (Gustavson & Miyake, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2019) pada 500 mahasiswa pada Universitas wilayah Surabaya diperoleh hasil sebanyak 54,4% menunda untuk menyelesaikan administrasi akademik, 56,8% terlambat masuk kelas, 61,8% menunda untuk belajar, 76,8% menunda tugas untuk membaca buku, 73% mahasiswa melakukan penundaan saat menyusun makalah.

Banyaknya mahasiswa pekerja yang melakukan tindakan penundaan berdasarkan data yang dipaparkan diatas, secara tidak langsung menggambarkan bahwa prokrastinasi ini bisa terjadi dimana dan kapan saja. Steel (dalam Damri, Engkizar, 2017) mengungkapkan prokrastinasi ialah tindakan penundaan yang dilakukan secara sadar meskipun individu menyadari perilaku penundaan itu bisa mengakibatkan dampak buruk bagi dirinya seperti banyaknya waktu yang hilang tanpa menghasilkan sesuatu apapun.

Tidak melakukan penundaan ketika mengerjakan tugas adalah salah satu langkah awal bagi mahasiswa pekerja untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Banyaknya aktivitas yang dirasa lebih membahagiakan daripada harus menyelesaikan tugas terkadang membuat mahasiswa pekerja ini terlena, sehingga mengabaikan tugas-tugasnya. Waktu pengerjaan tugas yang telah ditetapkan harus mundur dan hal ini akan mempengaruhi kinerja saat mendekati *deadline* pengumpulan tugas.

Peneliti melakukan wawancara kepada 7 mahasiswa sekaligus pekerja, didapatkan 4 orang mahasiswa mengaku sering melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa pekerja merasa tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit sehingga merasa tidak yakin atas kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Terkadang mahasiswa pekerja ini juga melakukan kegiatan yang dirasa lebih mengasyikan seperti bermain handphone, *game*, hingga menonton youtube. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa pekerja menunda untuk mengerjakan tugasnya. Apabila mahasiswa pekerja memiliki keyakinan diri yang kuat, tentu akan langsung mengerjakan tugasnya sesuai kemampuan yang dimiliki sehingga tidak akan melakukan perilaku menunda.

Prokrastinasi adalah masalah yang seringkali terjadi dalam kehidupan mahasiswa pekerja. Ferrari (dalam Zusya & Akmal, 2016) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik didominasi oleh dua faktor yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktoryang berasal dari dalam individu seperti kontrol diri, kepercayaan diri, *self efficacy*, *self critical*, motivasi, kesadaran diri dan regulasi diri inilah yang disebut faktor internal. Faktor yang berasal dari luar individu yang turut mengakibatkan prokrastinasi akademik seperti pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan Faktor eksternal. Menurut Bandura (dalam Damri, Engkizar, 2017) *self efficacy* ialah suatu keyakinan akan kemampuan seseorang saat mengorganisasikan serta melakukan tindakan demi tercapainya hasil yang diharapkan.

Penelitian yang telah dilakukan Muhid (dalam Supriyantini & Nufus, 2018) juga mendapatkan hasil bahwa salah satu aspek dalam individu melakukan perilaku prokrastinasi adalah *self efficacy*. *Self efficacy* akan sangat mempengaruhi ketika berpikir, merasakan, hingga memberikan motivasi ketika berperilaku. Mahasiswa pekerja dengan tingkat *self efficacy* yang

tinggi akan lebih kuat bertahan ketika dihadapkan pada kesukaran, lebih bisa memperlihatkan motivasi saat mengerjakan tugasnya. Berbeda dengan mahasiswa pekerja dengan *self efficacy* yang rendah akan lebih mudah merasakan kecewa hingga stres ketika dihadapkan pada kegagalan. Hal ini dikarenakan jika seseorang telah mempunyai keyakinan dalam diri yang kuat maka keyakinan tersebut akan mendorong untuk melakukan sesuatu dengan maksimal. Sebaliknya jika seseorang tidak yakin akan kemampuan dirinya, maka usaha yang dikeluarkan juga tidak maksimal, sehingga akan berpengaruh pada hasil yang didapatkan.

Self efficacy akan menentukan seseorang untuk berpikir, bertindak dan bereaksi, hal ini diungkapkan oleh Bandura (Dewi & Sudiantara, 2015). *Self efficacy* akan mempengaruhi usaha dan ketekunan yang dikeluarkan seseorang melalui harapan terhadap keberhasilan yang sudah ditetapkan. *Self efficacy* juga sebagai motivasi dalam berperilaku. Hal ini dikarenakan adanya proses kognitif yang mempengaruhi. Harapan ini akan mempengaruhi tindakan seseorang untuk bertindak, seberapa tekun dalam berproses hingga akhirnya menentukan keberhasilan yang sudah ditetapkan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memotivasi secara kognitif sehingga seseorang akan bertindak terarah selaras dengan tujuannya.

Mahasiswa pekerja yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih mudah berperilaku disiplin serta menghargai setiap waktu yang ada, mempunyai semangat ketika memulai untuk mengerjakan tugas dari dosen, antusias saat mengikuti proses perkuliahan serta tidak menunda setiap tugas yang telah diberikan. Mahasiswa pekerja dengan *self efficacy* rendah akan menunjukkan perilaku seperti minder ketika harus mengerjakan tugasnya dan tidak bisa menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Berdasarkan informasi dan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa pekerja mempunyai tanggung jawab ganda. Mahasiswa pekerja harus bisa menyeimbangkan antara kuliah dan bekerja. Pada prosesnya diperlukan keyakinan dalam dirinya untuk dapat menjalankan keduanya secara bersamaan. Oleh karena itu peneliti merumuskan suatu permasalahan, yakni: Adakah hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja?. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa pekerja.

Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi awalnya berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*”, artinya maju, dan “*crastinus*” yang berarti esok hari. Dari hal tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku penundaan hingga hari berikutnya, hal ini diungkapkan oleh Johnson, Ferrari, dan McCown (dalam Mawardi, 2019).

Prokrastinasi berhubungan dengan penundaan yang sengaja dilakukan secara terus menerus hingga akhirnya muncul perasaan tidak nyaman dalam diri sendiri, hal ini diungkapkan oleh Solomon dan Rothblum. Contoh penundaan yang dilakukan seperti saat persiapan ujian, membuat makalah, urusan administrasi sekolah, serta absensi kehadiran (Mawardi, 2019).

Tuckman (dalam Reza, 2018) mengatakan, prokrastinasi akademik adalah perilaku seseorang saat menunda, meninggalkan, hingga menghindari saat menyelesaikan kegiatan yang seharusnya diselesaikan. Penundaan juga didasarkan oleh 2 karakteristik, yaitu keterlambatan beberapa perilaku dan penundaan ini dilakukan meskipun seseorang menyadari konsekuensi negatif yang akan dialami (Svardal, Klingsieck, Steel, & Gamst-klaussen, 2020).

Burka & Yuen (dalam Cinthia & Kustanti, 2017) menyampaikan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang telah menjadi kebiasaan seseorang saat dihadapkan pada suatu tugas. Sementara itu Steel mengungkapkan prokrastinasi merupakan sikap menunda kegiatan yang diinginkan dengan sengaja meskipun, seseorang tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaan itu bisa membuat dampak yang buruk bagi dirinya (dalam Damri, Engkizar, 2017).

Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh diatas, peneliti membuat kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah sikap, kebiasaan menunda dan menghindari saat seseorang diberikan tugas atau pekerjaan yang harusnya individu tersebut kerjakan. Penghindaran ini berbentuk seperti individu yang cenderung melakukan kegiatan atau aktivitas lain yang dirasa jauh lebih membahagiakan daripada harus menyelesaikan tugas-tugasnya.

Ghufron & Risnawita (2011) (dalam Saman, 2017) menyebutkan ada empat indikator yang bisa diukur serta diamati cirinya dari perilaku seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik. Pertama, perilaku menunda saat akan memulai suatu tugas yang seharusnya dikerjakan. Dalam hal ini prokrastinator belum memulai tugas namun mereka meremehkan tugas tersebut sehingga tidak dikerjakan. Kedua, mengerjakan tugas namun terlambat. Prokrastinator sudah mengerjakan tugasnya namun waktu pengumpulan tugas sudah terlambat. Jika hal ini terus menerus berlanjut nantinya, akan mempengaruhi produktivitas seseorang ketika mereka bekerja.

Ketiga, kinerja yang tidak sejalan dengan waktu yang telah ditetapkan. Jika tenggang waktu sudah ditentukan dan seseorang belum menyelesaikan tugasnya, hal ini akan membuat kinerja mereka menjadi kurang efektif. Apalagi jika waktu yang diberikan cukup lama. Keempat, mengerjakan aktivitas lain yang menurut individu dirasa lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugasnya. Individu cenderung melakukan perbuatan yang lebih menyenangkan seperti bermain bersama teman, bermain *game*, dan menonton film daripada harus mengerjakan sesuatu yang sudah menjadi kewajibannya.

Self Efficacy

Bandura mengungkapkan bahwa *self efficacy* diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang dalam kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan (Hapsari, 2016).

Self efficacy adalah suatu penilaian untuk diri sendiri, apakah individu tersebut mampu atau tidak dalam melakukan tindakan baik dan memuaskan, pernyataan ini dituturkan oleh Alwisol (Lubis, 2018). Hidayat (dalam Lubis, 2018) menambahkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah penilaian seseorang ketika mampu mengatur serta melaksanakan tindakan guna mencapai standar yang sudah ditetapkan. Efikasi diri menjadi dasar motivasi, kesejahteraan serta prestasi seseorang.

Kreitner dan Kinicki (dalam Supriyantini & Nufus, 2018) menjelaskan *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu terkait peluang yang dimiliki untuk dapat berhasil menyelesaikan tugas tertentu. Sementara itu Pajares dan Schunk mengungkapkan *self efficacy* berperan penting terhadap usaha yang dilakukan seseorang serta memprediksi potensi keberhasilan yang dapat dicapai (Supriyantini & Nufus, 2018).

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa para ahli diatas, maka peneliti membuat kesimpulan yaitu *self efficacy* merupakan keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuannya saat menghadapi berbagai keadaan yang akan terjadi dalam hidupnya.

Bandura (Yuliatika, Rahmawati, & Palupi, 2017) menyatakan ada tiga dimensi *self efficacy* dalam diri individu. Dimensi pertama yaitu *Level*, berkaitan dengan tingkat kerumitan tugas yang

dihadapi oleh setiap individu. Keyakinan atau persepsi individu dalam mengerjakan tugas akan berbeda. Ada berbagai macam karakter individu, pertama individu hanya bisa mengerjakan tugas sederhana, kedua ada yang bisa mengerjakan tugas menengah, ketika bahkan banyak juga individu yang bisa mengerjakan tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi.

Dimensi kedua, *Generality* yang kaitannya antara situasi individu ketika menyelesaikan tugasnya. Situasi ini sangat mempengaruhi kemampuan individu untuk menyelesaikan tugasnya yang sulit. Dimensi ketiga, *Strenght* kaitannya antara keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki saat mengerjakan tugasnya. Keuletan dan ketahanan juga dibutuhkan dalam hal ini. Pengalaman akan berpengaruh pada *self efficacy* seseorang. Individu yang teguh saat menyelesaikan kesulitan dalam tugasnya adalah individu yang memiliki keyakinan kuat.

Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Metode

Penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam penelitian korelasional, dimana data yang didapatkan akan berbentuk angka. Sugiyono (2008) menyebutkan bahwa populasi adalah generalisasi wilayah yang bisa dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya dan di dalamnya terdiri dari subyek dengan kualitas serta karakteristik tertentu. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa S1 kelas malam angkatan 2016, yang ada di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sejumlah 664 mahasiswa.

Tabel 1. Populasi Mahasiswa S1 Kelas Malam Angkatan 2016 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

No.	Fakultas	Jumlah
1	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	110
2	Ekonomi	121
3	Hukum	21
4	Teknik	307
5	Psikologi	62
6	Sastra	23
Total		664

Sumber : Biro Akademik Kemahasiswaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya tahun 2020

Sampel pada penelitian ini sejumlah 87 mahasiswa. Pada saat menghitung jumlah sampel yang harus diperoleh, peneliti menghitung dengan rumus *slovin* dengan *margin of error* 10% agar mendapat tingkat kepercayaan sebesar 90%. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan subyek sesuai dengan ciri atau sifat tertentu yang ada keterkaitannya dengan penelitian tersebut (Rahayu & Suroso, 2016). Pemilihan subyek yang diambil berdasarkan ciri yaitu: 1) Mahasiswa S1 kelas malam angkatan 2016 yang masih aktif berkuliah, 2) Sedang bekerja penuh waktu, dan 3) Rentang usia 20-35 tahun.

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dibantu dengan skala model Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu, sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skala yang digunakan adalah prokrastinasi akademik (Y) sebanyak 36 aitem dan *self efficacy* (X) sebanyak 36 aitem.

Prokrastinasi akademik dinyatakan sebagai perilaku menunda yang dilakukan individu saat memulai mengerjakan tugas sampai menyelesaikan tugas, sehingga terkadang tugas tersebut belum selesai tepat pada waktunya. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan empat ciri yaitu: 1) Perilaku menunda saat akan memulai tugas, 2) Mengerjakan tugas tetapi terlambat, 3) Kinerja yang tidak sejalan dengan waktu yang telah ditetapkan, serta 4) Memilih kegiatan lain yang dirasa lebih menghibur.

Self efficacy diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri untuk bisa menyelesaikan tugas serta tindakan demi memperoleh hasil yang diharapkan. Skala *self efficacy* dibuat berdasarkan konsep dari teori Bandura dimana ada tiga dimensi yaitu: 1) *Level / Magnitude*, yaitu mengacu pada tingkat kesukaran tugas yang diyakini bisa individu selesaikan, 2) *Generality*, yaitu situasi seseorang saat menyelesaikan tugas yang diberikan dan 3) *Strenght* adalah kuatnya keyakinan yang ada dalam seseorang untuk mengerjakan tugasnya.

Validitas merupakan suatu ukuran guna mengidentifikasi sejauh mana instrumen yang digunakan menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Alat instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu bisa mengungkapkan secara tepat variabel yang diukur. Alat ukur dikatakan variabel ketika mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil (Azwar, 2015).

Berdasarkan uji validasi skala prokrastinasi akademik sebanyak 36 aitem, pada putaran terakhir menunjukkan nilai *Index Corrected Item – Total Correlation* bergerak dari 0,324 sampai dengan 0,635 dengan 8 aitem gugur dikarenakan memiliki *Index Corrected Item - Total Correlation* <0.3. Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik dapat dilihat dengan nilai *Cronbach's Alpha*. Pada putaran analisis pertama, menunjukkan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,898 dengan total aitem valid dan 6 aitem gugur. Kemudian pada putaran analisis kedua diperoleh koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908 dengan 28 aitem valid dan 2 aitem gugur. Setelah dilakukan lagi putaran analisis ketiga untuk mengeliminasi 2 aitem yang tidak valid didapatkan koefisien *Cronbach's Alpha* senilai 0,909 dengan aitem valid sejumlah 28.

Hasil uji validasi aitem skala *self efficacy* sebanyak 36 aitem, pada putaran terakhir menunjukkan nilai *Index Corrected Item – Total orrelation* bergerak dari 0,311 sampai dengan 0,691 dengan 5 aitem gugur dikarenakan memiliki *Index Corrected Item - Total Correlation* <0.3. Hasil uji reliabilitas skala *self efficacy* dapat dilihat dengan nilai *Cronbach's Alpha*. Pada putaran analisis pertama, menunjukkan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,899 dengan total 31 aitem valid dan 5 aitem gugur. Setelah dilakukan lagi putaran analisis kedua untuk mengeliminasi 5 aitem yang tidak valid didapatkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914 dengan aitem valid sejumlah 31.

Hasil

Analisis data pada penelitian ini didahului dengan menggunakan dua uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Peneliti melakukan uji normalitas bertujuan agar memperoleh data yang dapat dikatakan normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai pada *Shapiro-Wilk Test*. Kaidah yang dipergunakan apabila $p > 0,05$ maka, sebaran data dinyatakan normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	p	
Prokrastinasi Akademik	0,991	87	0,846	Normal ($p>0,05$)

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 20 IBM for Windows

Sesuai hasil uji normalitas sebaran yang telah peneliti lakukan, untuk variabel prokrastinasi akademik menggunakan *Shapiro-Wilk Test* diperoleh signifikansi nilai senilai 0,846 dengan ($p>0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa sebaran data terdistribusi secara normal.

Uji linieritas hubungan dilakukan peneliti bertujuan untuk memperoleh adanya hubungan antara variabel *self efficacy* (independen) dengan variabel prokrastinasi akademik (dependen). Apabila nilai *Deviation from Linierity* menunjukkan taraf signifikansi $p<0,05$, maka hubungan dinyatakan tidak linier. Namun, apabila taraf signifikansi $p>0,05$, maka hubungan dikatakan linier.

Tabel 3. Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F	p	Keterangan
<i>Self efficacy</i> – Prokrastinasi Akademik	0,948	0,572	Linier

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 20 IBM for Windows

Sesuai dengan hasil uji linieritas yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa hubungan antara variabel *self efficacy* dan prokrastinasi akademik memiliki *F Deviation from Linierity* sebesar 0,948 dan taraf signifikansi sebesar 0,572 ($p>0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa hubungan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik adalah linier.

Analisis data yang peneliti lakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, dari Karl Pearson bertujuan agar bisa menjawab rumusan masalah yang diajukan peneliti. Hasil penghitungan menggunakan program SPSS dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

rx _y	p	Keterangan
-0,805	0,000	Sangat Signifikan ($p<0,01$)

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 20 IBM for Windows

Sesuai dengan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, diperoleh hasil koefisien (rx_y) senilai -0,809 ($p = 0,000$). Oleh karena ($p<0,01$) maka hasilnya sangat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R Squared
<i>Self efficacy</i> – Prokrastinasi Akademik	0,648

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 20 IBM for Windows

Sesuai dengan hasil pada tabel diatas memperlihatkan bahwa nilai perolehan *R Squared* 0,648. Hal tersebut menunjukkan variabel *self efficacy* memiliki sumbangan yang sangat efektif pada prokrastinasi akademik yaitu senilai 64,8%, sementara sisanya 35,2% dipengaruhi faktor lain yang tidak diikutkan diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan peneliti, bahwa ada hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Apabila *self efficacy* semakin tinggi maka akan diikuti perilaku prokrastinasi akademik yang semakin rendah. Namun, jika *self efficacy* semakin rendah maka prokrastinasi akademiknya akan semakin tinggi. Hal tersebut diartikan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa pekerja mendominasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa pekerja angkatan 2016 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Mahasiswa pekerja dengan memiliki *self efficacy* tinggi tentu tidak akan melakukan penundaan, meskipun mahasiswa pekerja tersebut memiliki berbagai macam aktivitas dan kegiatan setiap harinya. Mahasiswa pekerja ini akan tetap berusaha menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dibidang perkuliahan karena sadar hal ini adalah konsekuensi yang harus dijalani. Mahasiswa pekerja juga percaya dengan kemampuan yang dimiliki dan mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan dalam kehidupannya.

Dalam menjalani proses perkuliahan serta bekerja, seseorang mahasiswa pekerja harus mempunyai keyakinan atas kemampuan untuk mengatasi berbagai keadaan yang muncul dalam kesehariannya, inilah yang disebut *self efficacy*. *Self efficacy* berawal dari sebuah proses adaptasi serta pembelajaran yang terjadi situasi perkuliahan. Hal ini berasal dari diri sendiri yang berupa usaha dan kemampuan yang dikeluarkan individu untuk mencapai tujuannya. Kondisi yang seringkali terjadi pada mahasiswa pekerja ini adalah merasa tugas yang diberikan terlalu sulit (*level*). Mahasiswa pekerja merasa kurang memiliki keahlian atau kemampuan saat menyelesaikan tugasnya (*strength*) hingga menganggap bahwa yang dikerjakan selalu salah (*generality*). Ketiga hal inilah yang mempengaruhi individu dalam usaha untuk mencapai tujuannya.

Self efficacy yang ada dalam individu terkadang menurun, naik, dan tetap, tergantung pengalaman keberhasilan serta kegagalan yang pernah terjadi. Jika *self efficacy* dalam diri mahasiswa pekerja rendah, hal ini akan mengakibatkan prokrastinasi akademik dalam diri menjadi tinggi. Mahasiswa dengan *self efficacy* rendah, cenderung kurang berusaha saat diberikan tugas yang sukar sehingga hal ini membuat rasa cemas muncul dalam dirinya, sehingga memicu mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Berbeda apabila *self efficacy* pada mahasiswa pekerja tinggi, maka hal ini akan membuat perilaku prokrastinasi akademik menjadi rendah. Mahasiswa pekerja dengan *self efficacy* tinggi akan mudah untuk mengurangi rasa stres dalam dirinya, serta menjadi pribadi yang tidak mudah terpengaruh ketika dihadapkan pada situasi yang mengancam. Hal di atas sesuai dengan pendapat Steel (Hapsari, 2016) yang menyatakan bahwa perilaku penundaan dapat terjadi salah satunya akibat tingkat *self efficacy* yang rendah. *Self efficacy* adalah salah satu faktor yang cukup dominan untuk memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil pada penelitian berikut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Supriyantini & Nufus, 2018) dimana menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi di Universitas Sumatera Utara. *Self efficacy* menyumbang senilai 11.2% terhadap terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian selanjutnya yang sejalan juga telah dilakukan oleh (Hapsari, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pengerjaan skripsi pada mahasiswa fakultas farmasi UWKS. Sumbangan efektif variabel *self efficacy* diperoleh dari hasil r^2 sebesar 23,9%.

Hasil uji determinasi pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* memiliki sumbangan efektif sebesar 64,8% terhadap prokrastinasi akademik, sementara sisanya 35,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ikut diteliti dalam penelitian ini. Nilai ini diperoleh dari koefisien determinasi dengan melihat nilai (R square) sebesar 0,648. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Jansen dan Carton (dalam, Supriyantini & Nufus, 2018) yang menyebutkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi 4 faktor lainnya seperti *self esteem*, *self control*, *self consciousness* serta kecemasan sosial. Hal ini membuktikan bahwa *self efficacy* sangat memiliki pengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pekerja angkatan 2016 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti “ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja”. Hal itu dapat dikatakan bahwa makin tinggi *self efficacy* mahasiswa pekerja, maka akan makin rendah prokrastinasi akademiknya, begitupun apabila *self efficacy* dalam diri makin rendah, maka akan makin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa pekerja. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa, hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

Saran kepada mahasiswa pekerja untuk bisa meningkatkan *self efficacy* dalam diri, bisa dengan mendengarkan saran serta bimbingan dari dosen, melatih melakukan berbagai tugas/pekerjaan dengan sungguh-sungguh. Mengevaluasi apa yang telah dilakukan, sehingga dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri guna memperoleh tujuan yang diharapkan. Mahasiswa pekerja dengan *self efficacy* diri tinggi akan dapat meyakini bahwa setiap permasalahan pasti dapat terselesaikan, sehingga prokrastinasi akademik dapat dihindari.

Kepada Biro Kemahasiswaan atau pengambil keputusan disarankan untuk mengagendakan diadakannya pelatihan guna meningkatkan *self efficacy* bagi mahasiswa, seperti *problem solving*, kepercayaan diri, agar mahasiswa dapat terhindar dari prokrastinasi. Disarankan bagi para peneliti selanjutnya dengan topik penelitian prokrastinasi akademik, agar lebih memperhatikan variabel lainnya yang diduga berperan terhadap prokrastinasi akademik, seperti dukungan sosial, *self management*, *self esteem*, *self control*, *time management*, dan lain sebagainya.

Referensi

- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(2), 31–37.
- Damri, Engkizar, F. A. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa

- dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 74–95.
- Dewi, N. P., & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan *Self efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata Semarang. *PSIKODIMENSIA*, 14(2), 96–114.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment : A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and Individual Differences*, 54, 160–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010>
- Hapsari, E. W. (2016). *Self efficacy* Pengerjaan Skripsi Prokrastinasi Akademik Dengan Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Experientia*, 4(2), 75–84.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98.
- Mawardi, K. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Aktivistis. *Insania*, 24(1), 120–130.
- Rahayu, N., & Suroso. (2016). Perbedaan *Self efficacy* dan Motivasi Berprestasi Ditinjau Dari Gaya Belajar Nining. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 39–47.
- Reza, I. F. (2018). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *HUMANITAS*, 12(1), 39–44. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018). Hubungan *Self efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa USU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social and Arts*, 1(1), 296–302.
- Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., & Gamst-klaussen, T. (2020). Measuring implemental delay in procrastination : Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*, 156, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109762>
- Yuliatika, D., Rahmawati, S. W., & Palupi, S. R. (2017). *Self efficacy* dan Motivasi Berprestasi Siswa SMA Negeri 7 Purworejo. *Jurnal Psiko Utama*, 5(2), 51–59.