

HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN PROKRASINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA

*CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC PROCRASTINATION
ON THE STUDENTS OF PSYCHOLOGY DEPARTMENT
SEBELAS MARET UNIVERSITY SURAKARTA*

Noor Fitriana Annisa Putri, Sri Wiyanti, Aditya Nanda Priyatama

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu berprestasi dengan optimal, dan selalu dihadapkan dengan tugas-tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Tugas yang banyak, *deadline*, perkuliahan, dan kegiatan non akademik yang semuanya memerlukan kerja keras untuk memenuhi target waktu yang telah ditetapkan. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambanan, keterlambatan menghadiri kuliah, terlambat dalam menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian. Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik individu tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel diambil dengan kriteria mahasiswa angkatan 2008, 2009 dan 2010 yang masih aktif kuliah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*.

Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,488 serta taraf sigifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil analisis tersebut, dapat dikemukakan ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sumbangan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23,8%.

Kata kunci: *self-efficacy*, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Memasuki era teknologi dan globalisasi seseorang dituntut untuk selalu dapat meningkatkan kemampuan dan keahliannya agar dapat bersaing dan menyesuaikan diri dalam dunia global. Kualitas sumber daya manusia (SDM) memegang peranan penting dalam kondisi persaingan global yang penuh dengan tekanan dan kompetisi. Kaitannya

dengan manusia yang berkualitas, mahasiswa diharapkan mampu menguasai suatu bidang sehingga keahliannya menjadi siap bersaing di pasaran kerja.

Disiplin, kreatif, dan memiliki etos kerja yang tinggi adalah indikator sumber daya manusia yang berkualitas (Ghufroon, 2004). Mahasiswa dikatakan sebagai sumber daya manusia yang berkualitas tinggi jika dirinya dapat

menunjukkan perilaku yang mencerminkan adanya kedisiplinan, kreativitas maupun etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugasnya, namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Banyak mahasiswa yang mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban sebagai salah satu bentuk ketidakdisiplinan yang dapat menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas.

Perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu dalam suasana ilmiah psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Senecal, dkk. (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah saat seseorang seharusnya melakukan suatu kegiatan dan bahkan mungkin ingin melakukannya, namun gagal memotivasi diri untuk melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang diinginkan atau diharapkan. Kegagalan dalam memotivasi diri tersebut dapat mengakibatkan seseorang banyak kehilangan waktu untuk mengerjakan pekerjaannya dan banyak waktu yang sebenarnya bermanfaat menjadi terbuang percuma.

Prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi umum terjadi di lingkungan akademik (Senecal, dkk., 1995). Ellis dan Knaus (dalam Senecal, dkk., 1995) memperkirakan bahwa 95% dari mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi dan 20 orang adalah orang yang suka menunda-nunda

kronis. Penelitian yang dilakukan Edwin dan Sia (2007) menemukan dari 295 mahasiswa sebanyak 30,9% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya tergolong sebagai *high* sampai dengan *very high* prokrastinator. Penelitian tentang prokrastinasi telah banyak dipaparkan, hal tersebut menunjukkan pentingnya untuk melakukan penelitian dalam masalah prokrastinasi.

Beban tugas yang dirasakan berat bahkan jika menurutnya melampaui batas kemampuan, mahasiswa akan mengerjakan tugas-tugasnya dalam tekanan dan perasaan malas. Pada akhirnya mahasiswa akan terbiasa menunda pekerjaannya. Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan keyakinan mahasiswa akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki oleh Bandura disebut *self-efficacy*.

Keyakinan yang dimiliki individu mempengaruhi emosi, pikiran dan tingkah laku individu seperti memilih keputusan-keputusan yang akan diambil serta usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan (Bandura, 1993). Pengaruh *self-efficacy* pada cara berfikir individu akan mampu mengarahkan motivasi dan tindakannya untuk mencapai suatu hasil yang bersifat positif bagi individu. Oleh karena itu, keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk

mengerjakan tugas seringkali mempengaruhi perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Self-efficacy mahasiswa menentukan usaha yang dikeluarkan dan daya tahan mahasiswa untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan hambatan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menuangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah akan menghindari semua tugas, usaha yang dilakukan menurun dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas tersebut.

Fenomena di atas membuat peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

DASAR TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holtzman untuk menggambarkan sesuatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Hayyinah, 2004). Silver (dalam Ferrari, dkk., 1995) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi individu hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Secara umum prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi seseorang yang melakukannya (Dewitte dan Schouwenberg dalam Deyling, 2008).

Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik (Aitken dalam Ferrari, dkk., 1995). Rothblum dkk (1986) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu

menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut.

Jeremy Hsieh (dalam Hayyinah, 2004) menganggap prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai batas waktu. Noran (dalam Akinsola dkk, 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain.

Aspek-aspek prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek prokrastinasi dari Schouwenberg (dalam Ferrari, dkk., 1995), yaitu penundaan untuk

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

Berdasarkan Burka dan Yuen (1998) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan control, takut terpisah dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap control dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan. Ferrari, dkk (1995) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua, tingkat sekolah, *reward* dan *punishment*, tugas yang terlalu banyak dan kondisi lingkungan.

B. Self-efficacy

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai

tujuan yang dikehendaki. Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri yang mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya. Myers (2002) bahwa dalam kehidupan sehari-hari *self-efficacy* mengarahkan individu untuk menghadapi tujuan yang menantang dan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Kreitner dan Kinicki (1998) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang dimilikinya peluang untuk berhasil menyelesaikan suatu tugas tertentu. Seseorang yang yakin dapat melakukan suatu tugas lebih memiliki peluang untuk berhasil menyelesaikan tugas dengan lancar daripada orang-orang yang tidak yakin mampu menangani suatu tugas dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan diri individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan, mengontrol dan melaksanakan serangkaian tindakan dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki untuk melaksanakan tugas secara efektif, sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Self-efficacy yang dimiliki individu berbeda-beda berdasarkan pada aspek-aspek yang mempunyai dampak yang penting pada perilaku. Bandura (1997) mengemukakan aspek-aspek dalam *self-efficacy*, yaitu *level* (tingkat kesulitan,

generality (keluasan) dan *strength* (kekuatan).

C. Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Mahasiswa selalu dihadapkan pada tugas-tugas yang bersifat akademik maupun non-akademik. Mahasiswa sering kali dalam menghadapi tugas-tugas akademik muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya karena satu persatu tugas mengharapakan penyelesaian secara serius dan tepat waktu. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis seperti rasa cemas atau stres yang dialaminya akibat tekanan yang kadang ditimbulkan oleh tugas-tugas perkuliahan dan *deadline* sehingga mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan yang dapat disebut sebagai perilaku prokrastinasi akademik. Sia (2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademik yang rendah namun juga tingkat stres yang tinggi, begitu pula dengan tingkat kesehatan yang rendah.

Seperti telah dijelaskan Senecal, dkk. (1995) bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mungkin memiliki keinginan untuk melakukan suatu aktivitas akademik sesuai harapannya atau waktu yang telah ditentukan, namun pada akhirnya

kehilangan motivasi untuk melakukannya sehingga mahasiswa tersebut terjebak dalam perilaku menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya. *Self-efficacy* memiliki dampak penting yang dapat menjadi motivator utama terhadap keberhasilan seseorang (Bandura dalam Friedman dan Schustack, 2008). Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan dirinya mampu mencapai keberhasilan akan dapat mengesampingkan permasalahan dari kesulitan yang dihadapi dan menghasilkan motivasi sehingga mahasiswa dapat mengeluarkan usaha untuk menyelesaikan tugas dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya dan tidak mudah menyerah sampai mencapai target yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah ketika dihadapkan pada suatu permasalahan tugas-tugas perkuliahan akan cenderung menghindarinya dan akan menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. *Self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada diri

mahasiswa. *Self-efficacy* akan membuat mahasiswa yakin mengenai kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, mengatur waktu yang ada dengan tidak membuang waktu untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut dan segera menyelesaikannya.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Prokrastinasi akademik
2. Variabel bebas : *Self-efficacy*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik juga dapat berarti suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain.

2. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan diri individu terhadap kemampuannya untuk

mengorganisasikan, mengontrol dan melaksanakan serangkaian tindakan dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki untuk melaksanakan tugas secara efektif, sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan. *Self-efficacy* akan mempengaruhi kemampuan seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang memiliki karakteristik mahasiswa yang masih aktif dan sedang menjalani kegiatan perkuliahan selama penelitian dilakukan, serta tidak sedang menjalani cuti akademik. Mahasiswa yang termasuk dalam subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2008 sampai dengan 2010.

3. Sampling

Teknik pengambilan sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yang memiliki pengertian bahwa sampel ditentukan melalui

pertimbangan kriteria-kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti terhadap subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala sikap, yaitu skala sikap tentang prokrastinasi akademik dan skala sikap tentang *self-efficacy*. Semua skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban. Tiap-tiap skala sikap memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), serta Sangat Tidak Setuju (STS).

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi akademik yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek dari prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Schouwenberg (dalam Ferrari dkk, 1995).

2. Skala *Self-efficacy*

Skala *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997).

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Pengujian validitas skala prokrastinasi akademik dan *self-efficacy* dalam penelitian ini dilakukan dengan *professional judgement* dan dengan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Guna mempermudah perhitungan, maka digunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0.

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Guna mempermudah perhitungan, maka akan digunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk menguji hipotesis yaitu membuktikan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Untuk mempermudah perhitungan teknik ini akan diolah dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0. Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam menguji kebenaran hipotesis, dilakukan uji asumsi

yang berupa uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL- HASIL

A. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dan skala *self-efficacy*. Penyusunan skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Schouwenberg (dalam Ferrari, dkk, 1995) yang berjumlah 74 aitem. Penyusunan skala *self-efficacy* berdasarkan aspek-aspek *self-efficacy*, seperti yang dinyatakan oleh Bandura (1997) yang berjumlah 50 aitem.

B. Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba penelitian yang terkumpul dan memenuhi syarat untuk dilakukan skoring kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya adalah sebanyak 71 eksemplar.

C. Uji validitas dan reliabilitas skala

Validitas aitem skala prokrastinasi akademik dan skala *self-efficacy* dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi dari Pearson, sedangkan perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbrach*. Guna mempermudah perhitungan validitas dan reliabilitas skala, maka peneliti menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0

untuk menentukan aitem yang sah dan yang gugur. Hasil uji daya beda dan reliabilitas tiap-tiap skala tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uji validitas skala prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa dari 74 aitem yang diujicobakan, terdapat 7 aitem gugur dan 67 aitem valid. Aitem yang valid mempunyai koefisien validitas 0,234 sampai dengan 0,721 dengan $p < 0,05$. Analisis reliabilitas skala menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,951.

2. Skala *Self-efficacy*

Berdasarkan uji validitas skala *self-efficacy* dapat diketahui bahwa dari 50 aitem yang diujicobakan, terdapat 1 aitem yang dinyatakan gugur dan 49 aitem valid. Aitem yang valid mempunyai koefisien validitas 0,265 sampai dengan 0,764 dengan $p < 0,05$. Analisis reliabilitas skala menunjukkan bahwa skala *self-efficacy* mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,953.

D. Pelaksanaan Penelitian

Data penelitian yang diperoleh berjumlah 95 eksemplar. Skala yang telah terkumpul, selanjutnya dilakukan penskoran untuk

keperluan analisis data. Skor untuk masing-masing aitem skala prokrastinasi bergerak dari 1 sampai 4 untuk aitem *unfavorable* dan untuk aitem *favorable* bergerak dari 4 sampai dengan 1.

E. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan p-value lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel *self-efficacy* menunjukkan p-value lebih besar dari 0,05 ($0,105 > 0,05$). Data dikatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05 (Priyatno, 2009). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa data tentang prokrastinasi akademik dan *self-efficacy* berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil perhitungan, menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik menghasilkan Sig. pada kolom Linierity sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (pada kolom *linierity*) kurang dari 0,05 (Priyatno,

2009). Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Korelasi *Bivariate Pearson* atau sering disebut dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui signifikansi hubungan antar dua variabel tersebut dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,488 dengan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Nilai r yang negatif (-) menunjukkan arah hubungan ini yang bersifat negatif, berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu juga sebaliknya.

4. Sumbangan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik

Nilai R^2 yang dicari dengan menggunakan perhitungan SPSS, menghasilkan angka $R^2 = 0,238$ atau

dapat dikatakan bahwa sumbangan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ialah sebesar 23,8%.

5. Kategorisasi Responden Berdasar Skor Skala Penelitian

a. *Self-efficacy*

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 95 sampel penelitian, 12 orang atau sekitar 12,63% mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, 65 orang atau sekitar 68,42% mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dan 16 orang atau sekitar 16,84% mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sampel penelitian, rata-rata memiliki tingkat *self-efficacy* sedang.

b. Prokrastinasi Akademik

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 95 sampel penelitian, 11 orang atau sekitar 11,58% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dan 71 orang atau sekitar 74,74% yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dan 13 orang atau sekitar 13,68%

mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sampel penelitian, rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *self-efficacy* mahasiswa berada dalam kategori sedang yaitu dengan prosentase sebanyak 68,42%. Selain itu 16,84% responden yang memiliki *self-efficacy* rendah dan 12,63% memiliki *self-efficacy* tinggi. Hal tersebut berarti bahwa *self-efficacy* mahasiswa Program Studi Psikologi UNS secara umum tergolong sedang.

Skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program studi Psikologi UNS juga tergolong sedang, yaitu 74,74% responden memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan sebanyak 13,68% responden memiliki prokrastinasi akademik tinggi, sisanya sebanyak 11,58% memiliki prokrastinasi akademik rendah. Hasil tersebut menggambarkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNS berada pada kategori sedang.

Meningkatkan *self-efficacy* merupakan salah satu yang dapat dilakukan mahasiswa

dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Tingginya *self-efficacy* akan menurunkan rasa takut pada kegagalan, meningkatkan cara penyelesaian masalah dan meningkatkan kemampuan berpikir. Hal tersebut didukung pula pendapat yang dikemukakan Bandura (1997) bahwa *self-efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu tersebut memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. Selain itu, prokrastinasi dapat dikurangi dengan meningkatkan disiplin diri sehingga mahasiswa mampu menggunakan waktu dengan bijaksana. Menggunakan waktu dengan baik dan menentukan prioritas untuk tugas-tugas yang penting akan membantu mahasiswa untuk menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya.

Sumbangan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ialah sebesar 23,8%, sedangkan 76,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain meliputi kepercayaan diri, motivasi, conscientiousness (ketekunan), pusat kendali, harga diri, konsep diri dan regulasi diri yang kurang baik (Wolters,

2003). Perilaku prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan kondisi lingkungan tertentu. Pengawasan yang kurang akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu (Ferrari, dkk 1995).

Karakteristik tugas juga dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik. Individu cenderung menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan bagi dirinya. Steel (dalam Edwin dan Sia 2007) mengemukakan bahwa manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering individu tersebut menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan untuk mengerjakannya akan meningkatkan perilaku prokrastinasi.

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $R=-0,488$, $p=0,000$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya.
2. Sumbangan yang diberikan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi

adalah sebesar 23,8% sementara 76,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

3. *Self-efficacy* mahasiswa Program Studi Psikologi UNS secara umum tergolong sedang. Hal ini terlihat dari skor kecerdasan emosi mahasiswa sebesar 68,42% subjek memiliki *self-efficacy* sedang, 12,63% termasuk tinggi dan 16,84% termasuk rendah. Sedangkan skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa juga tergolong sedang, yaitu 74,74% subjek memiliki prokrastinasi akademik sedang, 13,68 % termasuk tinggi, dan 11,58% termasuk rendah.

B. Saran

1. Kepada mahasiswa, diharapkan lebih meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi pada tugas akademik maupun non akademik secara efektif sehingga mampu mencegah terjadinya prokrastinasi akademik.
2. Kepada dosen, perlu memberikan dukungan serta motivasi melalui perkuliahan, sehingga mahasiswa menjadi lebih berusaha keras dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

3. Kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian yang sejenis dengan memperluas ruang lingkup penelitian, seperti prokrastinasi akademik yang diarahkan didalam sekolah, dan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol 22, No.4, 352-374. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., dan McCown, W. G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.

Friedman, H. S. dan Schustack, M. W. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.

Hayyinah. 2004. Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*. No. 17, Tahun IX. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Kreitner, R dan Kinicki, A. 1998. *Organizational Behavior (4th ed)*. New York: McGraw Hill.

M. Nur Ghufron. 2004. Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*. Volume 3. Yogyakarta: UGM.

Myers, D. G. 2002. *Social Psychology (7th ed)*. New York: McGraw Hill.

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., dan Murakami, J. 1986. Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 33, 387-394.

Senecal, C., Koestner, R., dan Vallerand, R. J. 1995. Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.

Sia Tjundjing. 2006. Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Anima Indonesian*

DAFTAR PUSTAKA

Akinsola, M. K., Tella, A., dan Tella, A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 2007, 3(4), 363-370.

Bandura, A. 1993 Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148.

_____. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Burka, J. B. dan Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. USA: Perseus Books Group.

Deyling, E. A. 2008. The Effect of Priming Death Anxiety on Future Time Orientation and Procrastination. *Unpublished Thesis*. Cleveland State University

Duwi Priyatno. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: Mediakom

Edwin Adrianta Suriyah dan Sia Tjundjing. 2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan

Psychological Journal. Vol 22, No.1,
17-27. Surabaya: Universitas Negeri
Surabaya.

Wolters, C. A. 2003. Understanding
Procrastination From a
Self-Regulated Learning Perspective.
Journal of Educatinal Psychology.
Vol. 95, No. 1, 179-187.