

---

## HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PERKULIAHAN

<sup>1</sup>DAMRI<sup>2</sup>ENGGKIZAR<sup>3</sup>FUADY ANWAR

<sup>1.2.3</sup>Universitas Negeri Padang (UNP)

<sup>1</sup>damri@fis.unp.ac.id<sup>2</sup>engkizar@fip.unp.ac.id<sup>3</sup>fuadyanwar@fbs.unp.ac.id

---

**Abstract:** The research is aimed at knowing the self-efficacy categories and students academic procrastination and finding out the correlation of the two variables toward students' their academic assignment accomplishment. Quantitative method is used in the research. Data was obtained through 231 respondents using self-efficacy and academic procrastination instruments. The data then is analyzed by SPSS for windows release 20.0. The findings show that students' self-efficacy belongs to high category (71,90%) while procrastination is in moderate category (52,30%). Analysis of Pearson Product Moment Correlation shows that there is negative correlation between self-efficacy and academic procrastination ( $r_{count}$ )=-0.590 out of 0,000 significance level. It is implied that the more self-efficacy possessed by a students, the lower is the academic procrastination. Otherwise, the lower self-efficacy possessed by a students, the higher is the academic procrastination.

**Key-words:** self-efficacy, academic procrastination, students and academic assignment

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategori self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa, serta melihat hubungan kedua variabel tersebut terhadap mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, data diambil kepada 231 orang responden menggunakan instrumen self-efficacy dan prokrastinasi akademik. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan software SPSS for windows release 20.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara keseluruhan self-efficacy mahasiswa berada pada kategori tinggi (71,90%). Sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (52,30%). Selanjutnya analisis Pearson Product Moment Correlation menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan ( $r_{hitung}$ )=-0.590 pada taraf signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi self-efficacy seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah self-efficacy seorang mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

**Kata kunci:** self-efficacy, prokrastinasi akademik, mahasiswa, tugas akademik.

## A. Pendahuluan

Kedudukan mahasiswa sebagai seorang akademisi di perguruan tinggi akan selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Adapun yang bersifat akademik seorang mahasiswa tidak terlepas dari tugas yang diberikan oleh masing-masing dosen pada setiap mata kuliah, bahkan dalam satu semester volume tugas tersebut mencapai sepuluh hingga lima belas makalah yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.<sup>1</sup> Dengan tingginya beban tugas perkuliahan di perguruan tinggi, maka seorang mahasiswa dituntut memiliki kepercayaan diri atau (*self-efficacy*) yang tinggi sehingga terhindar dari sikap menunda-nunda atau (prokrastinasi) akademik.<sup>2</sup> Menurut Prayitno di antara salah satu faktor penentu kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi adalah sejauh mana mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan dengan baik tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik dan tepat waktu.<sup>3</sup>

Hasil penelitian Ji Won Youdi sebuah Universitas Korea menunjukkan bahwa dari 569 orang mahasiswa yang diteliti, 56,39% melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan mengarah kepada hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton *film* hingga berjam-jam, *games online*, kegiatan ini lebih disenangi daripada mengerjakan tugas akademik, sehingga terdapat keterlambatan dalam mengumpulkan tugas perkuliahan.<sup>4</sup> Penelitian Murat Balkis *et al.* juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan

---

<sup>1</sup>Rumiani. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol, 3. No. 2 (2006), hlm. 37-48.

<sup>2</sup>Ghufron, *Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-RuzzMedia, 2010), hlm. 13.

<sup>3</sup>Prayitno, *Keterampilan Belajar*. (Jakarta: Tim Pengembangan 3 SCPD Proyek PGSM. Depdikbud, 2002), hlm. 62.

<sup>4</sup>Ji Won You. Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal of Educational Technology and Society*, Vol. 18, No. 3 (2015), hlm. 64-74.

yang signifikan mahasiswa dengan prokrastinasi akademik kategori tinggi dengan rendahnya prestasi mahasiswa tersebut di perguruan tinggi<sup>5</sup>

Berdasarkan pendapat dan beberapa hasil penelitian di atas maka dapat penulis tegaskan kembali bahwa, kedudukan mahasiswa sebagai salah seorang akademik di perguruan tinggi harus memiliki integritas dan kejujuran sebagaimana sikap seorang akademik. Maka tidak selayaknya perilaku yang tidak baik, seperti prokrastinasi akademik dimiliki oleh seorang mahasiswa. Karena berdasarkan penelitian terdahulu perilaku prokrastinasi akademik akan berpengaruh tidak baik terhadap prestasi akademik seorang mahasiswa.

## B. Literatur Review

Terdapat dua variabel yang akan penulis bicarakan pada bagian literatur review ini, bagian *pertama* akan membahas teori yang berkaitan dengan *self-efficacy*. Sedangkan bagian *kedua* teori yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Agar lebih menarik dan jelas kedua-dua variabel tersebut akan penulis terangkan sebagaimana pembahasan berikut.

### 1. *Self-Efficacy*

Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai *judgement* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.<sup>6</sup> Istilah *self-efficacy* menurut Bandura juga mengacu pada keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian

---

<sup>5</sup>Murat Balkis, Erdinc Duru dan Mustafa Bulus, Analysis of The Relation Between Academic Procrastination: A Structural Model, *European Journal of Psychology of Education*, Vol. 28, No. 3 (2013), hlm. 825-839.

<sup>6</sup>Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control* (New York. W.H. Freeman, 1997), hlm. 3.

hasil.<sup>7</sup> Menurut Bandura, keyakinan *self-efficacy* merupakan faktor kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), “apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”<sup>8</sup> Dengan kata lain, *self-efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya.

Di samping itu, keyakinan *efficacy* juga mempengaruhi cara dan pilihan tindakan seseorang, seberapa banyak upaya yang mereka lakukan, seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan mereka menghadapi kemalangan, seberapa jernih pikiran mereka mencari solusi atas rintangan diri, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman mereka dalam meniru (*copying*) tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan.<sup>9</sup>

Menurut teori kognitif sosial Bandura, keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. Keyakinan *efficacy* juga membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan orang dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka akan gigih ketika menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi yang tidak cocok.<sup>10</sup> Keyakinan *efficacy* juga mempengaruhi tingkat stress dan kecemasan individu sehingga mereka menyibukkan diri dalam suatu aktifitas.<sup>11</sup>

Berkaitan dengan konteks penelitian ini, maka jelas kecenderungan perilaku seorang mahasiswa dapat diprediksi melalui *self-efficacy* yang

---

<sup>7</sup>Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986), hlm. 25.

<sup>8</sup>*Ibid*, hlm. 25.

<sup>9</sup>Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, hlm. 3.

<sup>10</sup>D.H. Schunk, “Modeling and Attributional Effects on Children’s Achievement: A Self-efficacy Analysis,” *Journal of Educational Psychology*, Vol, 73 No. 2 (1981), hlm. 93-105.

<sup>11</sup>Pajares, F. dan Miller, M.D, “The Role of Self-efficacy Beliefs and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem-Solving: A Path Analysis” *Journal of Educational Psychology*, Vol, 86 No. 3 (1994), hlm. 193-203.

dirasakan dan diyakini. Keyakinan kemampuan seseorang dapat membantu menentukan hasil yang diharapkan, karena individu yang memiliki rasa *confident* yang tinggi lazimnya akan cenderung sukses. Misalnya, seorang mahasiswa yang *confident* dalam menulis, memiliki nilai yang tinggi dalam tugas kepenulisan. Sebaliknya, mahasiswa yang ragu-ragu atas kemampuan menulis berpotensi akan memperoleh nilai rendah dalam berbagai tugas yang berkaitan dengan menulis.

Menurut penulis, pada prinsipnya *Self-efficacy* tidak berkenaan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan lebih berkenaan dengan *judgement* atas apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan yang mereka miliki. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan, berfikir dan bertindak. Oleh sebab itu seseorang dengan *self-efficacy* rendah, akan cenderung rapuh dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri. Sedang seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi, cenderung akan tenang dalam menghadapi tugas yang sulit.

Keyakinan efficacy juga membantu menentukan seberapa banyak usaha yang akan dihabiskan seseorang dalam suatu kegiatan, dan seberapa lama mereka akan bertekun dalam menghadapi tantangan dan rintangan. Perasaan *self-efficacy* yang lebih tinggi, akan berdampak pada usaha, kegigihan, dan ketahanan yang lebih besar. Sebaliknya *Self-efficacy* rendah berfungsi sebagai penghalang yang mendorong menghindari suatu tujuan. Penelitian Gaskill dan Murphy menunjukkan bahwa keyakinan efficacy secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik dan menjadi dasar indikator yang paling kuat oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan di perguruan tinggi.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup>P.J. Gaskill, P.J. dan P.K.Murphy, "Effects on a memory strategy on second graders' performance and self-efficacy" *Journal Educational Psychology*, Vol, 29 No. 1 (2004), hlm. 27-49.

## 2. Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967.<sup>13</sup> Istilah ini berakar dari bahasa latin “*procrastinare*’ yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Milgram menyebutkan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapai tugas secara optimal. Namun penundaan itu tidak membuat tugas lebih baik, hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna.<sup>14</sup>

Mengapa seseorang dapat menjadi prokrastinator (sebutan untuk pelaku prokrastinasi)? Menurut pandangan teori *Reinforcement* menyatakan bahwa prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. Bahkan seorang pelaku prokrastinator merasa diuntungkan karena dengan menunda pengerjaan suatu tugas pada akhirnya selesai juga. Sedangkan teori *cognitive behavioral* menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas.<sup>15</sup> Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-menunda sehingga melebihi tenggat waktu.<sup>16</sup>

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaanya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.<sup>17</sup> Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu

---

<sup>13</sup>Ferrari dan McCown. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. (New York:Plenum Press, 1995), hlm. 32.

<sup>14</sup>Milgram, N. *Procrastination*. *Encyclopedia of Human Biology*,(New York: Academic Press, 1991), hlm. 57.

<sup>15</sup>Ferrari dan Morales, Perceptions of Self-Concept and Self-Presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, Vol, 10, No. 1(2007), hlm. 91-96.

<sup>16</sup>Randy Moore, Academic Procrastination and Course Performance among Developmental Education Students, *Journal Research and Teaching in Developmental Education*, Vol. 24, No. 2 (2008), hlm. 56-67.

<sup>17</sup>Steel& Konig, Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, Vol, 31, No. 4 (2006), hlm. 889–913.

banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah.<sup>18</sup> Walaupun sikap prokrastinasi akademik tidak baik bagi seorang mahasiswa, namun hasil penelitian Edwin dan Sia menunjukkan bahwa dari 295 orang mahasiswa yang diambil sebagai responden, 30,9% mahasiswa tergolong sebagai *high* hingga *very high* prokrastinator.<sup>19</sup> Penelitian tersebut juga membuktikan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya.

Kerugian lain yang ditimbulkan dari sikap prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk (i) mengetahui kategori *self-efficacy* mahasiswa, (ii) mengetahui kategori prokrastinasi mahasiswa dan (iii) melihat hubungan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

### D. Metode Penelitian

---

<sup>18</sup>Madan Pal Sharma, Task Procrastination and Its Determinants, *Indian Journal of Industrial Relations*, Vol. 33, No. 1 (1997), hlm. 17-33

<sup>19</sup>Edwin Adrianta Surijah dan Sia Tjundjing, Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol 22, No. 4 (2007), hlm. 352-374.

Penelitian ini dijalankan menggunakan disain metode kuantitatif (*Quantitative Research Design*). Menurut Sugiyono metode kuantitatif tepat jika digunakan untuk mengetahui sebuah permasalahan yang diambil melalui responden yang banyak.<sup>20</sup> Bungin juga menjelaskan metode kuantitatif bertujuan untuk mengetahui dengan jelas, meringkas kondisi dan situasi terhadap berbagai variabel yang ingin diteliti. Kemudian mengangkat permukaan karakter atau gambaran tentang kondisi dan situasi antarvariabel tersebut.<sup>21</sup>

Data penelitian diambil kepada 231 orang mahasiswa yang sedang belajar pada jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP). Pengambilan jumlah responden ditentukan berdasarkan total jumlah populasi menggunakan teknik persampelan *Simple Random Sampling*. Sedangkan instrumen yang digunakan merujuk kepada teori *self-efficacy* Bandura (1997) dan prokrastinasi akademik Ferrary (1995). Selanjutnya untuk analisis hasil, penulis menggunakan analisis deskriptif untuk menentukan kategori *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Adapun untuk melihat hubungan kedua variabel tersebut analisis yang digunakan adalah *product moment correlation*. Untuk alat analisis penulis menggunakan software *SPSS For Windows Release 20.0*.

## **E. Hasil Penelitian**

### **1. *Self-efficacy***

Untuk mengukur kategori *Self-efficacy* mahasiswa, penulis telah menyusun satu set instrumen *Self-efficacy* dengan jumlah total 32 item

---

<sup>20</sup>Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 102.

<sup>21</sup>Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif, Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm. 36.



pernyataan yang mesti dijawab oleh responden. Item pernyataan tersebut dibagi kepada tiga sub variabel. Dua belas item pertama untuk melihat dimensi tingkat (*level*), Dua belas item kedua untuk melihat dimensi kekuatan (*strength*), sedangkan delapan item ketiga untuk melihat dimensi generalisasi (*generality*). Secara keseluruhan hasil analisis *Self-efficacy* mahasiswa berdasarkan 32 item pernyataan tersebut sebagaimana terlihat pada tabel 1.1 berikut:

Tabel: 1.1

Deskripsi analisis *Self-efficacy* mahasiswa berdasarkan item pernyataan

No	ITEM PERNYATAAN INSTRUMEN <i>SELF-EFFICACY</i>	Presentase (%)
I	Dua belas (12) item untuk melihat dimensi tingkat ( <i>level</i> )	
1.	Memahami kemampuan diri sesuai dengan tingkat kesulitan tugas.	71
2.	Mengandalkan kekuatan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas.	75,1
3.	Mengerjakan tugas kuliah yang sulit.	69,7
4	Menyusun strategi yang tepat dalam memulai proses pembuatan tugas.	71,9
5	Menyelesaikan tugas kuliah dengan tepat waktu.	71,3
6	Menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan dosen.	79
7	Menyelesaikan tugas sendiri tanpa mencontoh tugas teman.	71,9
8	Menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.	77,7
9	Belajar tanpa menunggu ajakan teman.	76
10	Mengeluarkan pendapat saat diskusi di kelas.	69,9
11	Membuat catatan belajar sendiri.	76,7
12	Belajar sendiri tanpa meminta bantuan kepada teman.	73,5
II	Dua belas (12) item untuk melihat dimensi kekuatan ( <i>strength</i> )	
1.	Memfokuskan perhatian/ konsentrasi dalam mengerjakan tugas.	73,6
2.	Menjalankan komitmen dalam mengerjakan tugas.	74,7
3.	Bertahan menyelesaikan tugas yang sulit.	67,3
4.	Mengerjakan tugas saat merasa bosan.	60,9
5.	Mengatasi rasa takut untuk mencoba lagi saat menemukan kegagalan.	70,2
6.	Dihadapkan pada tugas sulit walaupun pernah gagal sebelumnya.	70,8

7.	Mencari solusi ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas.	72
8.	Mengerjakan tugas dalam keadaan sakit atau memiliki masalah.	64,2
9.	Mendapatkan nilai bagus dalam mengerjakan tugas.	75,2
10.	Membuat diri tertarik untuk mengerjakan tugas agar mendapatkan hasil yang baik.	72,9
11.	Megulang materi untuk memperoleh hasil yang optimal.	70,6
12.	Mempelajari materi pelajaran di rumah sebelum belajar di kampus.	65,8
III	Delapan (8) item untuk melihat dimensi generalisasi ( <i>generality</i> )	
1.	Memahami materi pelajaran yang diberikan dosen.	74,9
2.	Mengambil keputusan yang tepat dalam proses belajar.	73,2
3.	Memotivasi diri dalam mencari materi/bahan tugas yang dibutuhkan.	76,4
4.	Menemukan buku-buku sumber yang sesuai dengan topik tugas.	72,2
5.	Belajar dalam waktu yang singkat.	68,8
6.	Mengatur waktu belajar dengan kegiatan yang padat diorganisasi.	69,5
7.	Membagi waktu belajar dan waktu bermain dengan teman.	72,4
8.	Menyusun rencana kegiatan mengerjakan tugas yang baik dan akurat.	71,7

Setelah analisis dilakukan berdasarkan item pernyataan yang telah dijawab oleh responden sebagaimana terlihat pada tabel 1.1 di atas. Penulis kembali melakukan analisis berdasarkan tiga sub variabel *self-efficacy* mahasiswa sebagaimana terlihat pada tabel 1.2 berikut:

Tabel: 1.2.

Deskripsi analisis *Self-efficacy* mahasiswa berdasarkan sub variabel

No	Tiga sub Variabel yang dianalisis	Klasifikasi		
		Rata-rata	Presentase (%)	Kategori
1.	Dimensi tingkat <i>level</i> (12 item)	88,38	73,65	Tinggi
2.	Dimensi kekuatan <i>strength</i> (12 item)	83,83	69,85	Tinggi

3.	Dimensi generalisasi <i>generality</i> (8 item)	57,91	72,38	Tinggi
	<b>Keseluruhan (32 item)</b>	230,11	71,90	Tinggi

Bersarkan hasil analisis sebagaimana terlihat pada tabel 1.2 di atas maka dapat penulis jelaskan bahwa, pada sub variabel dimensi tingkat (*level*) *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori **tinggi** (73,4%). Kemudian pada sub variabel dimensi kekuatan (*strength*) berada pada kategori **tinggi** (69,85%). Sedangkan pada sub variabel dimensi generalisasi (*generality*) berada pada kategori **tinggi** (72,38%). Selanjutnya hasil analisis secara keseluruhan menunjukkan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori **tinggi** dengan rata-rata persentase (71,90%).

Berdasarkan hasil analisis sebagaimana terlihat pada tabel 1.2 di atas dapat penulis terangkan bahwa, secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswa dapat meyakinkan diri dengan baik dalam melaksanakan tugas akademik. Namun demikian jika melihat hasil analisis pada tabel 1.1 masih terdapat sebagian kecil dari mahasiswa dengan *self-efficacy* kategori sedang, bahkan ada pada kategori rendah. Dengan kata lain masih terdapat sebagian kecil dari mahasiswa yang kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas dengan baik.

## 2. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Selanjutnya untuk mengukur tingkat kategori prokrastinasi akademik mahasiswa, penulis juga telah menyusun satu set instrumen prokrastinasi akademik dengan jumlah total 32 item yang mesti dijawab oleh responden. Item pernyataan tersebut dibagi kepada empat sub variabel. Delapan item

pertama untuk melihat penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, delapan item kedua untuk melihat keterlambatan dalam mengerjakan tugas, delapan item ketiga untuk melihat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, sedangkan delapan item keempat untuk melihat untuk melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Secara keseluruhan hasil analisis prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan 32 item pernyataan tersebut sebagaimana terlihat pada tabel 1.3 berikut:

Tabel: 1.3  
 Deskripsi analisis prokrastinasi akademik mahasiswa  
 berdasarkan item pernyataan

No	ITEM PERNYATAAN INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK	Presentase (%)
I	Delapan (8) item untuk penundaan memulai dan menyelesaikan tugas	
1.	Mengerjakan tugas kuliah jauh sebelum waktu pengumpulan.	52,9
2.	Sibuk mempersiapkan bahan tugas sebelum mengerjakan tugas hingga dekat tenggang waktu pengumpulan yang ditetapkan.	68,7
3.	Segera mengerjakan tugas yang diberikan dosen.	51,5
4.	Mengerjakan tugas dengan bersantai-santai hingga lupa batas pengumpulan.	47,6
5.	Mengerjakan tugas lebih cepat daripada teman yang lain.	58,1
6.	Tertunda mengerjakan tugas karena teman mengajak saya pergi.	51,2
7.	Memilih menyelesaikan tugas secara tuntas daripada tidur.	49,4
8.	Baru menyelesaikan tugas saat mendekati batas pengumpulan.	60,7
II	Delapan (8) item untuk keterlambatan dalam mengerjakan tugas	
1.	Mengumpulkan tugas beberapa hari sebelum tugas dikumpulkan.	61,6
2.	Bermain sepuas-puasnya agar dapat serius mengerjakan tugas nantinya.	50,3
3.	Mampu mempersiapkan diri untuk belajar dalam waktu yang telah ditentukan.	49,4

4.	Mencari-cari tempat yang tenang sehingga terlambat mengerjakan tugas.	48,1
5.	Berusaha agar tugas kuliah selesai jauh sebelum waktu pengumpulan yang ditetapkan.	47,4
6.	Belajar sampai larut malam, karena belum selesai menyelesaikan tugas.	69,4
7.	Memperhitungkan berapa lama waktu habis dalam menyelesaikan tugas.	52,5
8.	Mengulur-ngulur waktu untuk mulai mengerjakan tugas yang telah direncanakan sebelumnya.	56,6
III	Delapan (8) untuk item kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	
1.	Mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang telah saya susun.	51,8
2.	Kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang saya tentukan.	55,9
3.	Menyelesaikan tugas lebih cepat dari waktu yang telah saya rencanakan.	58,1
4.	Membatalkan jadwal belajar sesuai dengan jadwal yang telah saya susun.	51,9
5.	Mengumpulkan tugas pada waktu yang ditentukan dosen.	35,5
6.	Tugas tidak terselesaikan sesuai dengan waktu yang semestinya.	43,8
7.	Menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang saya targetkan.	44
8.	Menyelesaikan tugas terburu-buru sebelum dikumpulkan.	53,1
IV	Delapan (8) item untuk melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	
1.	Menyelesaikan tugas dahulu sebelum bermain <i>game online</i> .	55,4
2.	Tetap mengerjakan tugas walaupun acara di tv menarik.	47,6
3.	Mengerjakan tugas daripada pergi jalan-jalan ke <i>mall</i> .	47,1
4.	Nongkrong pada waktu senggang daripada menyelesaikan tugas.	54,3
5.	Berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas dan menjauhkan barang-barang yang mengganggu.	49,1
6.	Mengerjakan tugas sambil menonton tv yang acaranya sedang menarik.	57,7

7.	Belajar disetiap kesempatan walaupun hanya sedikit.	54,5
8.	Mengobrol dengan teman ketika sedang mengerjakan tugas.	60,4

Setelah analisis dilakukan berdasarkan item pernyataan yang telah dijawab oleh responden sebagaimana terlihat pada tabel 1.3 di atas. Penulis kembali melakukan analisis berdasarkan tiga sub variabel prokrastinasi akademik mahasiswa sebagaimana terlihat pada tabel 1.4 berikut:

Tabel: 1.4.

Deskripsi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa  
berdasarkan sub variabel

No	Empat sub Variabel yang dianalisis	Klasifikasi		
		Rata-rata	%	Kategori
1.	Penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas (8 item)	22,25	55,62	Sedang
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas (8 item)	21,99	54,97	Sedang
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (8 item)	19,79	49,40	Sedang
4.	Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan (8 item)	21,49	53,71	Rendah
<b>Keseluruhan (32 item)</b>		<b>84,48</b>	<b>53,42</b>	<b>Sedang</b>

Hasil analisis sebagaimana terlihat pada tabel 1.3 dan 1.4 di atas maka dapat penulis jelaskan bahwa, berdasarkan sub variabel penundaan untuk memulai dan mengerjakan tugas prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori **sedang** (55,62%). Pada sub variabel keterlambatan dalam mengerjakan tugas berada pada kategori **sedang** (54,97%). Selanjutnya pada sub variabel kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori **rendah** (49,40%) dan pada sub variabel melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan berada

pada kategori **sedang** (53,71%). Adapun hasil analisis secara keseluruhan prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori **sedang** (53,42%).

Merujuk kepada hasil analisis sebagaimana terlihat pada tabel 1.3 dan 1.4 di atas dapat penulis terangkan bahwa, secara keseluruhan prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan perilaku menunda-nunda untuk, memulai dan mengerjakan tugas perkuliahan sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang diberikan dosen. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berperilaku menunda-nunda tugas perkuliahan, sehingga penyelesaian tugas perkuliahan tidak terencana dengan baik dan tepat waktu. Perilaku penundaan tersebut di antaranya disebabkan oleh mahasiswa lebih cenderung melakukan hal-hal yang disenangi daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.

### 3. Hubungan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan

Selanjutnya, untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa penulis menggunakan analisis korelasi *product moment correlation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan perolehan koefisien korelasi -0,588 pada taraf signifikansi 0,000. Seperti terlihat pada tabel 1.5 berikut:

Tabel 1.5

Analisis korelasi *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa

Variabel	Analisis	self_efficacy	Prokrastinasi
	Pearson Correlation	1	-.588**
	Sig. (2-tailed)		.000

self_efficacy	Sum of Squares and Cross-products	333543.074	-63854.597
	Covariance	1450.187	-277.629
	N	231	231
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.588**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-63854.597	35308.026
	Covariance	-277.629	153.513
	N	231	231

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis seperti terlihat pada tabel 1.5 di atas dapat penulis jelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Artinya, jika *self-efficacy* mahasiswa tinggi maka tingkat prokrastinasi akademiknya cenderung rendah. Sebaliknya, jika *self-efficacy* mahasiswa rendah maka tingkat prokrastinasi akademiknya cenderung tinggi. Dengan kata lain bahwa hipotesis yang menyatakan adanya korelasi antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dapat diterima.

## F. Pembahasan

Sebelumnya telah penulis sentuh bahwa *self-efficacy* adalah sebuah keyakinan diri seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan sebuah tindakan untuk mencapai sebuah tujuan. Hasil penelitian ini secara nyata telah berhasil mengetahui bahwa secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa mempunyai tingkat keyakinan diri yang tinggi untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Menurut penulis, di perguruan tinggi mahasiswa sudah tentu dihadapkan dengan berbagai tugas akademik, maka keyakinan yang tinggi



terhadap kemampuan diri yang dimiliki merupakan modal dasar untuk meraih prestasi akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa *self-efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan.<sup>22</sup> Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang dalam menjalankan sebuah tugas yang telah diberikan, maka akan semakin besar peluang keberhasilan yang akan didapatkannya<sup>23</sup>. Dengan kata lain kehadiran *self-efficacy* dalam diri sangat berperan dalam menentukan berhasil atau gagalnya seseorang dalam melaksanakan tugas yang telah dibebankan.

Sebagaimana dinyatakan oleh Bandura bahwa *self-efficacy* sangat menentukan seberapa kuat usaha, kegigihan, keuletan yang dikerahkan seseorang dalam sebuah pekerjaan.<sup>24</sup> Di samping itu *self-efficacy* juga akan mempengaruhi seseorang untuk bagaimana menghadapi rintangan pekerjaan, mengelola stres dan kecemasan sehingga mampu mencari solusi agar terus mengejar keberhasilan. Seseorang dengan *self-efficacy* rendah, akan cenderung rapuh dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi, cenderung akan tenang dalam menghadapi tugas dan situasi yang sulit.

Penelitian ini juga telah berhasil mengetahui kategori prokrastinasi akademik mahasiswa, berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa hanya berada pada kategori sedang. Kategori sedang tersebut bermakna bahwa sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan perilaku menunda-nunda dalam memulai untuk mengerjakan

---

<sup>22</sup>Jay Prakash Mulki, Felicia G. Lassk and Fernando Jaramillo The Effect of Self-Efficacy on Salesperson Work Overload and Pay Satisfaction, *The Journal of Personal Selling and Sales Management*, Vol. 28, No. 3 (2008), hlm. 285.

<sup>23</sup>James M. Lang, *Instilling Self-Efficacy*" (New York: Harvard University Press. 2013), hlm. 132.

<sup>24</sup>Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, hlm. 8.

tugas perkuliahan sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Penulis menemukan fakta yang menarik dari penelitian ini yaitu, seharusnya jika secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa pada kategori tinggi, maka tentu resiko perilaku prokrastinasi akademik akan sangat rendah. Akan tetapi keadaan yang saling berkaitan tersebut tidak terjadi pada mahasiswa yang diteliti dalam penelitian ini. Dengan kata lain, tingginya keyakinan diri saja tidak cukup tanpa diimplementasikan dalam bentuk perbuatan secara nyata. Menurut analisa penulis, dimungkinkan adanya faktor-faktor lain yang menyebabkan mahasiswa masih cenderung berperilaku prokrastinasi akademik. Sehingga tidak terbukti adanya hubungan antara tingginya *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Hasil penelitian tidak sesuai dengan penelitian Zajacova *et.al* yang menunjukkan bahwa peranan *self-efficacy* sangat penting untuk mengatasi stres akademik, dan *self-efficacy* sangat berperan dalam mencapai keberhasilan akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi.<sup>25</sup>

Selanjutnya hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi, statistik menunjukkan hubungan tersebut berada pada level sederhana. Dengan kata lain semakin tinggi *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* seorang mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, sumbangan *self-efficacy* terhadap

---

<sup>25</sup>Anna Zajacova, Scott M. Lynch and Thomas J, Espenshade Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College, *Journal Research in Higher Education*, Vol. 46, No. 6 (2005), hlm. 677

prokrastinasi akademik sebesar 23,8%.<sup>26</sup> Dengan demikian dapat penulis tegaskan kembali bahwa peranan *self-efficacy* membawa pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan Huang yang mendapati mahasiswa perempuan memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada pembelajaran seni dan bahasa, sedangkan mahasiswa laki-laki memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada pembelajaran komputer dan ilmu sosial.<sup>27</sup> Begitu juga dengan penelitian Annisa dan Akmal yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada taraf ( $r = -0,059$ ,  $p = 0,398$ ).<sup>28</sup>

### G. Kesimpulan

Secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi, keyakinan yang tinggi tersebut harus selalu dipelihara dan ditingkatkan oleh mahasiswa setiap waktu. Akan tetapi *self-efficacy* yang tinggi tidak bermanfaat jika tidak terimplementasi ke dalam perilaku akademik secara nyata, karena secara umum mahasiswa masih cenderung berperilaku prokrastinasi sehingga mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Padahal secara nyata analisis korelasi menunjukkan jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik akan rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah maka akan cenderung mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

---

<sup>26</sup>Noor Fitriana A.P, Sri Wiyanti, Aditya N.,P, *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, Vol 1, No. 2 (2012), hlm. 2.

<sup>27</sup>Chiungjung Huang, Gender Differences In Academic self-efficacy: A Meta-analysis, *European Journal of Psychology of Education*, Vol. 28, No. 1 (2013), hlm. 1.

<sup>28</sup>Annisa Rosni Zusya, Sari Zakiah Akmal, Hubungan *Self Efficacy* Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah*, Vol. 3, No. 2 (2016), hlm. 191.

## Daftar Pustaka

- Balkis, Murat. Duru, Erdinc. dan Bulus, Mustafa. 2013. Analysis of The Relation Between Academic Procrastination: A Structural Model, *European Journal of Psychology of Education* 28 (3): 825-839.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman. New York.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bungin, B. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik Lainnya*. Kencana. Jakarta.
- Ferrari dan McCown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. Plenum Press. New York.
- Ferari dan Morales. 2007. Perceptions of Self-Concept and Self-Presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology* 10 (1): 32.
- Ghufron. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Gaskill, P., J. Murphy, P., K. 2004. "Effects on a memory strategy on second graders' performance and self-efficacy" *Journal Educational Psychology* 29 (1): 27-49.
- Huang, C. 2013. Gender Differences In Academic self-efficacy: A Meta-analysis *European Journal of Psychology of Education*. 28. (1): 1.
- Lang, M., J. 2013. *Instilling Self-Efficacy*. Harvard University Press. New York.
- Mulki, P., J. Lassk G., F. Jaramillo, F. 2008. The Effect of Self-Efficacy on Salesperson Work Overload and Pay Satisfaction, *The Journal of Personal Selling and Sales Management*. 28 (3): 285.
- Milgram, N. 1991. *Procrastination. Encyclopedia of Human Biology*. Academic Press. New York.

- Moore, R. Academic Procrastination and Course Performance among Developmental Education Students, *Journal Research and Teaching in Developmental Education* 24 (2): 57.
- Putri, NF, Noor. Wiyanti, S. Priyatama, N, A. 2012. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.
- Prayitno. 2002. *Keterampilan Belajar*. Tim Pengembangan 3 SCPD Proyek PGSM. Depdikbud. Jakarta.
- Pajares, F. dan Miller, M.D. 1994). "The Role of Self-efficacy Beliefs and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem-Solving: A Path Analysis" *Journal of Educational Psychology*, 86 (3): 193-203.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 3(2): 37-48
- Schunk, D., H. 1981. "Modeling and Attributional Effects on Children's Achievement: A Self-efficacy Analysis, *Journal of Educational Psychology*. 73 (2): 93-105.
- Steel and Konig. 2006. Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*. 31 (4): 889-913.
- Sharma, P., M. 1997. Task Procrastination and Its Determinants, *Indian Journal of Industrial Relations*. 33 (1): 17-33
- Surijah, A,E, 2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokarstinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22. (4): 352-374.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- You W.,J. 2015. Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal of Educational Technology and Society* 18 (3): 64-74

- Zajacova, A. Lynch, M.,S. and Thomas J. 2005. Espenshade Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College, *Journal Research in Higher Education*. 46 (6): 677.
- Zusya, A.,R. Akmal, Z., S. 2016. Hubungan *Self Efficacy* Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah*. 3 (2): 191.