

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang*



**OLEH:  
RIDHO SURYA ZASTRA  
18016/2010**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

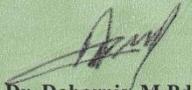
HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Nama : Ridho Surya Zastra  
NIM/BP : 18016/2010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

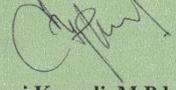
Padang, Agustus 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

  
Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.  
NIP. 19601129 198602 1 002.

Pembimbing II,

  
Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.  
NIP. 19620410 1986002 001.

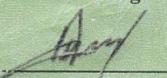
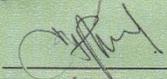
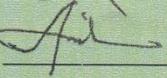
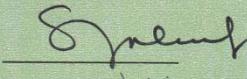
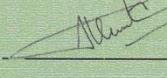
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik  
Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang yang Sedang Mengerjakan Skripsi  
Nama : Ridho Surya Zastra  
NIM/BP : 18016/2010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Dra. Zikra, M.Pd., Kons.	5. 

### SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2015

Yang menyatakan



Ridho Surya Zastra

## ABSTRAK

**Ridho Surya Zastra. 2015. Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Padang: BK FIP UNP.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self-efficacy*. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi, cenderung akan mengerjakan dan menyelesaikan skripsi tepat waktu. Sebaliknya, jika *self-efficacy* mahasiswa rendah maka mahasiswa cenderung menunda dalam mengerjakan skripsi. Jadi mahasiswa perlu meningkatkan *self-efficacy* agar tidak melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan *self-efficacy*, prokrastinasi akademik mahasiswa serta melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 22 orang mahasiswa BK FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan adalah angket. Data *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dianalisis menggunakan teknik statistik kuantitatif dan korelasional dengan menentukan nilai skor dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) *self-efficacy* mahasiswa tergolong sedang, 2) prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong sedang, 3) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Besarnya koefisien korelasi adalah -0,549 dan signifikansi 0,008. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar mahasiswa harus meningkatkan keyakinan dirinya, dan kepada dosen BK sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan materi dan pelayanan akademik khususnya dalam pengerjaan skripsi.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis aturkan kepada Allah Subhannallahuwata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesempatan dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK FIP UNP yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Tidak lupa pula salawat serta salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membuka tabir ilmu pengetahuan dan menuntun manusia ke jalan yang benar. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Selama proses penulisan skripsi ini dari awal sampai selesai, penulis banyak memperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons selaku Pembimbing I sekaligus selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, ilmu, gagasan, dan semangat dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan skripsi.
2. Ibu Dr.Yeni Karneli, M.Pd., Kons selaku Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan,

dan semangat dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan skripsi.

3. Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons, Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons, Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons selaku tim penguji sekaligus Penimbang Instrumen (*Judge*) yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi.
6. Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2008, 2009, dan 2010 yang telah memberikan kesempatan, meluangkan waktu dan memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibunda Astini dan Ayahanda Zoelkarnaini tercinta serta seluruh anggota keluarga yang senantiasa dengan penuh kesabaran memberikan motivasi, semangat, dan bantuan lainnya baik secara moril maupun materil untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2010 yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan berharga demi penyelesaian skripsi.

9. Semua pihak yang telah ikut membantu penulis yang tak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisinya. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, kampus tempat penelitian dan jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang serta para pembaca pada umumnya. Peneliti berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan, sehingga skripsi ini dapat bermanfaat dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan. Semoga Allah SWT memberkahi dan meridhoi kita semua. Amin ya rabbal'alam. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Pertanyaan Penelitian .....	8
F. Tujuan Penelitian.....	8
G. Manfaat Penelitian.....	9
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Prokrastinasi Akademik .....	10
1. Pengertian Prokrastinasi .....	10
2. Prokrastinasi Akademik.....	11
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	13
4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	15
5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	17
6. Akibat Prokrastinasi Akademik .....	18
B. <i>Self-Efficacy</i> .....	19
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	19
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i> .....	21
3. Sumber <i>Self-Efficacy</i> .....	23
4. Dimensi <i>Self-Efficacy</i> .....	25
C. Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik .....	26

D. Kerangka Konseptual .....	27
E. Hipotesis.....	27

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	29
B. Subjek Penelitian .....	29
C. Jenis dan Sumber Data .....	30
1. Jenis Data .....	30
2. Sumber Data .....	31
D. Definisi Operasional .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik Analisis Data .....	36

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
1. <i>Self-Efficacy</i> .....	39
2. Prokrastinasi Akademik .....	41
3. Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik..	43
B. Pembahasan.....	44
1. <i>Self-Efficacy</i> .....	44
2. Prokrastinasi Akademik .....	48
3. Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik..	52

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54

<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>56</b>
--------------------------	-----------

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Subjek Penelitian .....	30
2. Kisi-kisi Instrument <i>Self-Efficacy</i> .....	33
3. Kisi-kisi Instrument Prokrastinasi Akademik .....	34
4. Alternatif Pilihan Jawaban Prokrastinasi Akademik .....	34
5. Kategori Tingkat <i>Self-Efficacy</i> .....	37
6. Kategori Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	37
7. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	38
8. <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa BK FIP UNP .....	39
9. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) <i>Self-Efficacy</i> .....	40
10. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK FIP UNP .....	41
11. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Prokrastinasi Akademik.....	42
12. Korelasi <i>Self-Efficacy</i> (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y) .....	44

## **GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekapitulasi Hasil Judge Angket <i>Self-Efficacy</i> .....	59
2. Rekapitulasi Hasil Judge Angket Prokrastinasi Akademik .....	65
3. Kisi-kisi Instrument <i>Self-Efficacy</i> .....	70
4. Kisi-kisi Instrument Prokrastinasi Akademik .....	71
5. Angket .....	72
6. Tabulasi Data Penelitian .....	80
7. Hasil Uji Korelasi .....	88
8. Surat Izin Penelitian Jurusan .....	89
9. Surat Balasan Izin Penelitian .....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada era globalisasi dan berteknologi ini, manusia dituntut untuk berkembang dan meningkatkan keahliannya dalam berbagai bidang demi bertahan dalam persaingan dunia kerja. Kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat menunjang keberhasilan seseorang dalam persaingan global yang penuh dengan tantangan. Disiplin, kreatif dan memiliki etos kerja adalah indikator sumber daya manusia yang berkualitas (Ghufron, 2004:127). Mahasiswa yang dikatakan manusia yang memiliki sumber daya manusia yang berkualitas tinggi jika memiliki kedisiplinan, kreatifitas dan etos kerja yang baik. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang belum memenuhi tuntutan tersebut. Banyak mahasiswa tidak bisa mengatur waktu, bahkan cenderung mengulur waktu dan menunda tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Perilaku menunda-nunda tugas yang dilakukan mahasiswa ini disebut dengan “prokrastinasi”.

Rumiani (2006:38) mengungkapkan prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik dan berhubungan dengan penundaan penyelesaian tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984:504) menjelaskan “*the prevalence of procrastination in six areas of academic functioning: a) writing a term paper, b) studying for an exam, c) keeping up with weekly reading assignments, d) performing administrative task, e) attending meetings, and f) performing academic task in general*”. Terdapat enam area akademik untuk melihat jenis-jenis

tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa, yaitu tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, tugas kehadiran, dan tugas akademik secara keseluruhan.

Lebih lanjut definisi prokrastinasi dikemukakan oleh Milgram (1991:42): 1) serangkaian perilaku menunda, 2) menunjukkan perilaku yang tidak memenuhi syarat, 3) mengabaikan tugas yang penting, dan 4) mendapatkan gangguan emosional. Dari pendapat sebelumnya dapat disimpulkan prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda, mengabaikan, atau mengesampingkan tugas-tugas akademik secara keseluruhan yang merupakan tanggung jawab yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa.

Berbagai faktor yang menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa, di antaranya adalah kecemasan, kurangnya penghargaan kepada diri sendiri, rendahnya efikasi diri, pencarian kesenangan, disorganisasi waktu, disorganisasi lingkungan, rendahnya pendekatan terhadap tugas, kurangnya kemampuan untuk mengkomunikasikan pemikiran, stres dan kelelahan(<http://www.psychologymania.com>).

Pada mahasiswa semester akhir masalah yang sering dihadapi adalah permasalahan dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang tidak terbiasa menulis karya-karya ilmiah sering menghadapi kesulitan dalam menulis skripsi. Perasaan yang biasa muncul adalah rasa panik, cemas, dan takut gagal sehingga mempersiapkan segala sesuatunya secara berlebihan yang akhirnya membuat mahasiswa menunda mengerjakan skripsi. Tidak

sedikit mahasiswa yang mengabaikan pembuatan skripsi, karena merasa tidak ada batasan waktu dalam mengerjakan skripsi tersebut. Hal inilah yang mendukung terjadinya prokrastinasi dalam proses penulisan skripsi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007:180) mendefinisikan skripsi adalah karya ilmiah yang wajib ditulis mahasiswa sebagai prasyarat akhir pendidikan akademisnya.

Menurut Santrock (2008:235) alasan peserta didik melakukan prokrastinasi meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa takut dan cemas (sebagai contoh rasa bosan dengan tugas dan takut mendapat nilai buruk), *self-efficacy* yang lemah (sebagai contoh saya tidak akan berhasil pada apapun), masalah pribadi, kebosanan, espektasi yang tidak realistis, dan perfeksionisme serta ketakutan terhadap kegagalan. Berdasarkan faktor-faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti salah satu faktornya, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*).

Steel (2007:115) menjelaskan seorang individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah dan tidak memiliki harapan akan keberhasilan (*expectancy*) maka individu tersebut akan cenderung melakukan prokrastinasi. Steel dalam penelitiannya menemukan ada korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Julianda (2012:98) yang menemukan korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi. Hasil penelitiannya mengungkapkan ketika seseorang memiliki keyakinan akan keberhasilan dalam mengerjakan

suatu tugas maka seseorang tersebut cenderung untuk tidak melakukan perilaku prokrastinasi.

Menurut Ormrod (2008:20) secara umum, *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Bandura (dalam Santrock, 2008:324) keyakinan seseorang dapat menguasai situasi dan menciptakan hasil yang positif dan efikasi diri (*self-efficacy*) mempunyai pengaruh yang kuat pada perilaku.

*Self-efficacy* mahasiswa akan menentukan daya tahan dan kecakapan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan hambatan tugas-tugas perkuliahan. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (BK FIP UNP), terungkap mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mengerahkan seluruh kemampuannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari semua tugas, malas mengerjakan skripsi, dan mudah menyerah ketika permasalahan muncul.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan tiga orang mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi pada tanggal 25-28 November 2014 disimpulkan mahasiswatersebut melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi karena: 1) tidak bisa

memanajemen waktu dengan baik, 2) motivasi rendah, 3) sulit mencari referensi skripsi, 4) kecanduan internet dan game, 5) suka bersantai-santai dengan teman daripada mengerjakan skripsi, 6) tidak ada batasan waktu dalam penyelesaian skripsi, dan 7) pengaruh ajakan teman.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan dua orang mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2010 yang sedang mengerjakan skripsi pada tanggal 20-21 Desember 2014. Pada wawancara ini, peneliti menyimpulkan mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi karena: 1) motivasi yang rendah, 2) sulit mencari referensi skripsi, dan 3) kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan studi kepustakaan yang dilakukan didapatkan hasil penelitian Siti Annisa Rizki (2009:52) yang meneliti tentang hubungan prokrastinasi akademik dengan kecurangan akademik pada 205 orang mahasiswa Universitas Sumatera Utara (USU), hasil penelitiannya adalah adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kecurangan akademik dengan nilai  $p=0.00$  dan nilai korelasi sebesar 0.46. Hasil analisis tambahan penelitian didapatkan perbedaan kecurangan akademik ditinjau dari jenis kelamin dan tidak ada perbedaan signifikan kecurangan akademik ditinjau dari usia dan IPK.

Hasil penelitian Rista Febiyanti Wibowo (2014:10) yang meneliti tentang prokrastinasi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012, diperoleh hasil yang mempengaruhi

hubungan prokrastinasi dengan *self-efficacy* yaitu kecenderungan seseorang memiliki pemikiran yang irasional dalam menilai kemampuan dirinya sehingga seseorang cenderung melakukan perilaku prokrastinasi.

Sedangkan penelitian Dini Ahmaini (2010:59) yang meneliti tentang prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi USU angkatan 2006, 2007 dan 2008, ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang aktif dengan yang tidak. Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa USU berdasarkan usia diperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan usia 19 tahun lebih rendah prokrastinasi akademiknya dibanding mahasiswa dengan usia 22 tahun.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (BK FIP UNP) yang sedang mengerjakan skripsi yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Adanya mahasiswa yang mengabaikan, meremehkan dan menunda-nunda tugas.
2. Adanya mahasiswa yang memiliki keyakinan diri lemah.

3. Adanya mahasiswa yang memiliki motivasi rendah dalam mengerjakan skripsi.
4. Adanya mahasiswa yang tidak bisa memanajemen waktunya dengan baik.
5. Adanya mahasiswa yang suka bermain bersama temannya sehingga menunda mengerjakan skripsi.
6. Adanya pengaruh buruk dari lingkungan dan orang lain terhadap mahasiswa.

### **C. Batasan Masalah**

Banyaknya permasalahan prokrastinasi yang dialami mahasiswa di perkuliahan, salah satu penyebabnya adalah keyakinan diri (*self-efficacy*) yang lemah. Oleh karena itu penelitian dibatasi pada aspek-aspek sebagai berikut:

1. *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian di atas peneliti kemudian mengajukan rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

#### **E. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian sebelumnya, pertanyaan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Mendeskripsikan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Menguji hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan BK yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik.
- b. Sebagai bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti pada bidang ini.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Dosen

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pelayanan akademik khususnya dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

#### b. Bagi Mahasiswa

Dapat meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan dirinya dan dapat menghindari prokrastinasi akademik.

#### c. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan baru dalam bidang penelitian dan untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Prokrastinasi Akademik**

#### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Istilah prokrastinasi dalam konteks ilmiah pertama kali digunakan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967 (Rumiani, 2006:38). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*Procrastination*" dengan awalan *Pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *Crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Gufon dalam Dini ahmaini, 2010:13). Selanjutnya, menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:72) "*procrastination as the act of needlessly delaying task to the point of experiencing subjective discomfort*". Penundaan sebagai tindakan yang tidak diperlukan menunda tugas hingga mengalami kegelisahan subjektif.

Menurut Ferrari (dalam Ilfiandra, 2012:5) prokrastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja dan hasil yang buruk. Faktanya, banyak individu menampilkan kinerja yang baik meskipun waktu yang tersedia sangat terbatas sehingga individu dipandang sebagai seorang prokrastinator apabila memiliki kecenderungan kronis untuk menunda atau menyelesaikan suatu tugas. Sedangkan Milgram (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:11) memberikan definisi luas dan sistematis tentang prokrastinasi, definisi ini melibatkan komponen

perilaku dan afektif yang menunjukkan: 1) urutan perilaku menunda, 2) rendahnya mutu perilaku, 3) melibatkan tugas yang dipersepsi oleh prokrastinator sebagai sesuatu yang penting namun diabaikan, dan 4) menghasilkan gangguan emosional. Sementara itu, Silver (dalam Meirina Dian Mayasari, dkk, 2010:97) berpendapat seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mempedulikan tugas yang dihadapi, akan tetapi hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan sehingga menyebabkan kegagalan untuk menyelesaikannya tepat waktu.

## **2. Prokrastinasi Akademik**

Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator (Sulis Mariyanti, 2012). Rumiani (2006:38) mengatakan prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik dan berhubungan dengan penundaan penyelesaian tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya Rothblum, Beswick, dan Mann (dalam Siti Annisa Rizki, 2009:12) mendefinisikan prokrastinasi

akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya.

Milgram, Mey tal dan Levison (dalam Siti Annisa Rizki, 2009:24) mengatakan prokrastinasi akademik adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis dan prokrastinasi kompulsif atau prokrastinasi disfungsional. Karakteristik prokrastinasi akademik yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademik. Selanjutnya Noran (dalam Siti Annisa Rizki, 2009:24) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Seorang prokrastinator cenderung menghabiskan waktunya dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh individu dalam mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang berhubungan dengan akademik.

### 3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis kegiatan atau pekerjaan. Peterson (dalam Dini Ahmaini, 2010:28) mengatakan orang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja, sedangkan jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah pada tugas pembuatan keputusan, tugas rumah-tangga, tugas akademik dan tugas perkantoran. Senada dengan hal tersebut, Solomon dan Rothblum (1984:504) mengemukakan jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa adalah tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, tugas kehadiran, dan tugas akademik secara keseluruhan. Selanjutnya Siti Annisa Rizki (2009:28-29) menguraikan jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa sebagai berikut:

a. Tugas menulis

Tugas menulis meliputi penundaan melaksanakan tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan observasi, resume, peta konsep atau tugas menulis lainnya.

b. Tugas belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan atau ujian kecil.

c. Tugas membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

d. Tugas administratif

Tugas administratif meliputi penundaan menyalin catatan kuliah, mengambil kartu studi/menyusun kartu rencana studi, mengembalikan buku perpustakaan, membaca pengumuman, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Tugas kehadiran

Tugas kehadiran meliputi menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri perkuliahan, menghadiri praktikum, membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Tugas akademik secara keseluruhan

Penundaan dalam tugas akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Dapat dipahami jenis-jenis tugas prokrastinasi akademik terdiri dari tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, dan tugas akademik secara keseluruhan.

#### 4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Dini Ahmaini, 2010:19) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan orang-orang pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti

lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba orang tersebut tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca majalah, nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Simpulannya, ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai, mengerjakan, menyelesaikan tugas yang dihadapi, terlambat dalam mengerjakan tugas, dan kesukaran dalam mengatur waktu dan rencana dalam penyelesaian tugas, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

## **5. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:89) menyimpulkan penyebab prokrastinasi akademik tergantung pada tugas, di antara mahasiswa dalam kuliah pengantar psikologi, 46% dari mahasiswa diketahui melakukan penundaan ketika menulis makalah, 30% ketika membaca tugas mingguan, 28% ketika belajar untuk ujian, 23% pada tugas-tugas kehadiran, dan 11% pada tugas-tugas administratif. Selain itu, hasil penelitian Solomon dan Rothblum juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang lemah, ketakutan akan kegagalan dan tidak menyukai tugas adalah motif utama yang dilaporkan menjadi faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Biordi (dalam Dini Ahmaini, 2010:21) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa

untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.

- b. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi. Hal ini merupakan faktor kepribadian prokrastinator.
- c. Faktor situasional, yaitu adanya gangguan atau distraksi lingkungan yang mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.

#### **6. Akibat Prokrastinasi Akademik**

Knaus (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:71) mengatakan perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Selanjutnya Sirois (dalam Dini Ahmaini, 2010:23) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu: a) performa akademik yang rendah, b) Stres yang tinggi, c) menyebabkan penyakit, d) kecemasan yang tinggi.

Menurut Ferrari dan Morales (dalam Ide Bagus Siaputra, dkk, 2013:2) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah, menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Hal ini terjadi karena individu

yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami prokrastinasi akademik menyebabkan berbagai hal yang negatif bagi individu yang melakukannya yaitu tidak terselesaikannya skripsi tepat waktu, menimbulkan stres, waktu terbuang sia-sia, dan menyebabkan kualitas sumber daya manusia individu menjadi rendah.

## **B. *Self-Efficacy***

### **1. Pengertian *Self-Efficacy***

Secara etimologi *self-efficacy* berasal dari bahasa Inggris yaitu *Self* dan *Efficacy*. *Self* artinya diri sendiri. Sedangkan *Efficacy* artinya kemandirian, kemujaraban, keyakinan, dan penilaian diri. Maka secara konteks tatanan bahasa Inggris, *self-efficacy* adalah penilaian terhadap diri sendiri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dan bisa atau tidak bisa dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Istilah *self-efficacy* dalam konteks ilmiah pertama kali diperkenalkan oleh Bandura pada tahun 1997. Ia mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian kegiatan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Bandura (dalam Andriastuti, 2007:12) mengungkapkan *self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan beberapa tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai sebuah hasil kerja yang spesifik.

Selanjutnya Bandura memaparkan konsep *self-efficacy* (dalam Santrock, 2008:523) yakni keyakinan seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.

Penguasaan yang baik terhadap diri sendiri secara psikis dan biologis, akan menghasilkan perilaku yang dapat menunjang kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas. *Self-efficacy* berhubungan dengan pendapat seseorang tentang kemampuannya untuk bertindak pada tugas dan situasi tertentu (Muhammad Untung, 2008:28). Adanya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, maka persoalan-persoalan yang menjadi tanggung jawab diri sendiri akan segera teratasi. Hal ini didukung oleh Jerusalem dan Schwarzer (dalam Hudson, 2007:4) mendefinisikan *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya.

*Self-efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Bandura (dalam Muhammad Untung, 2008:27) menyatakan *self-efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognitif. Selanjutnya Bandura (1994:26) menjelaskan “*Self-efficacy theory tells us that people generally will only attempt things they believe they can accomplish and won't attempt things they believe they will fail. Makes sense, why would you try something you*

*don't think you can do? However, people with a strong sense of efficacy believe they can accomplish even difficult tasks. They see these as challenges to be mastered, rather than threats to be avoided*". Teori *self-efficacy* menerangkan pada umumnya orang-orang hanya akan mencoba hal-hal yang mereka yakin dapat menuntaskannya dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal. Hal ini masuk akal, mengapa mencoba sesuatu yang kita sendiri yakin tidak bisa melakukannya? Namun, orang yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, mereka percaya bahwa mereka dapat menyelesaikannya, bahkan dengan tugas-tugas yang sulit. Mereka menganggap tugas sebagai sebuah tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan serangkaian tindakan berdasarkan tujuan dan situasi tertentu untuk menuntaskan atau menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy***

Tingkat *self-efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas sangat bervariasi. Ini disebabkan karena adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri. Menurut Bandura (dalam Laura Andiny, 2008:7-9) tingkat *self-efficacy* seseorang dipengaruhi oleh:

a. Sifat dari tugas yang dihadapi individu

Dalam hal ini sifat-sifat tugas meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. Semakin sedikit jenis tugas yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan tugas yang relatif mudah, maka makin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan kepercayaan akan kemampuan dirinya. Namun apabila seseorang tersebut mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan menilai dirinya mempunyai kemampuan sehingga akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya.

b. Penghargaan (*reward*) yang diterima individu dari orang lain

Semakin besar intensitas *reward* yang diperoleh seseorang dalam menyelesaikan tugas, maka semakin tinggi derajat *self-efficacy*-nya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Bandura (dalam Laura Andiny, 2008:8) menyatakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competence contingent incentive*, yaitu insentif atau *reward* yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan tugas tertentu.

c. Status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol

yang lebih besar pula sehingga memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi yang disampaikan orang lain secara langsung bahwa seseorang mempunyai kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik mungkin. Namun apabila seseorang mendapat informasi kemampuannya rendah maka akan menurunkan *self-efficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

### 3. Sumber *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1986:21) sumber *self-efficacy* adalah:

a. *Enactive Attainment* (hasil yang dicapai secara nyata)

Hasil kerja yang ditampilkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas merupakan sumber informasi yang paling berpengaruh karena didasarkan pada pengalaman nyata dalam menguasai suatu tugas. Kesuksesan yang sering didapatkan akan meningkatkan kemampuan diri seseorang, sedangkan kegagalan yang sering dialami akan merendahkan persepsi seseorang mengenai kemampuannya.

b. *Vicarious Experiences* (Pengalaman orang lain)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas

tertentu akan meningkatkan keyakinan dalam mengerjakan tugas yang sama. *Self-efficacy* seseorang dapat meningkat melalui melakukan observasi terhadap orang lain dan meniru perilaku orang tersebut untuk kemudian membandingkan dengan dirinya.

c. *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal)

Persuasi verbal merupakan perkataan atau dukungan dari orang lain yang menyatakan bahwa ia memiliki kemampuan. Informasi mengenai kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh orang lain yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa mereka cukup mampu dalam melakukan tugas.

d. *Physiological and emotional arousal* (kondisi dalam diri seseorang baik fisik maupun emosional)

*Level of arousal* dapat memberikan informasi mengenai tingkat *self-efficacy* tergantung pada bagaimana gairah (*arousal*) tersebut diinterpretasi. Bagaimana seseorang menghadapi suatu tugas, apakah cemas atau khawatir (*self-efficacy* rendah) atau tertarik (*self-efficacy* tinggi) dapat memberikan informasi mengenai *self-efficacy* orang tersebut. Dalam menilai kemampuannya, seseorang dipengaruhi oleh informasi tentang keadaan fisiknya untuk menghadapi situasi tertentu dengan memperhatikan keadaan fisiologisnya.

Berdasarkan faktor-faktor diatas, individu diharapkan mampu menguatkan bahkan mengembangkan *self-efficacy* yang ada dalam

dirinya. Adanya *self-efficacy* akan mempengaruhi perilaku dan kinerja individu dalam mengerjakan tugas sehingga lebih mudah mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan.

#### 4. Dimensi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Muhammad Untung, 2008:29) *self-efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

##### a. Tingkat (Level)

*Self-efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

##### b. Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self-efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan

dalam menyelesaikan suatu tugas serta cenderung merasa tidak nyaman ketika mengerjakannya.

c. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self-efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self-efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

**C. Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik**

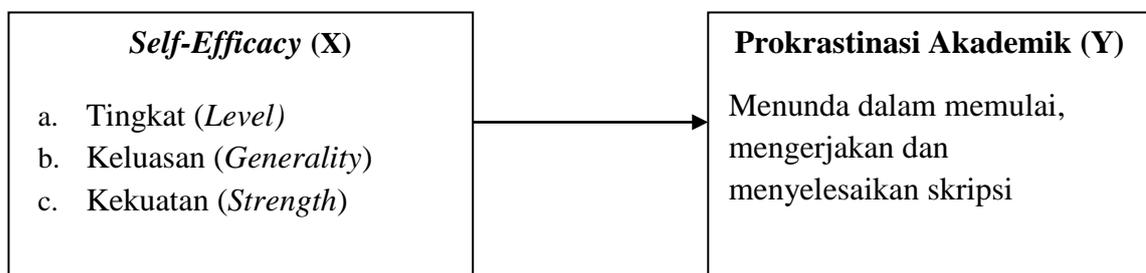
Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik. Santrock (2008:235) menyatakan alasan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa takut dan kecemasan (sebagai contoh rasa bosan dengan tugas dan takut mendapat nilai buruk), *self-efficacy* yang lemah (sebagai contoh saya tidak akan berhasil pada apapun), masalah pribadi, kebosanan, espektasi yang tidak realistis, dan perfeksionisme serta ketakutan terhadap kegagalan.

Berdasarkan faktor penyebab prokrastinasi tersebut, dapat disimpulkan efikasi diri (*self-efficacy*) yang lemah, dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini prokrastinasi

akademik yang dimaksud adalah perilaku menunda-nunda, mengabaikan, serta mengesampingkan skripsi.

#### D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian pada landasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini dapat digambarkan melalui kerangka konseptual berikut:



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual menjelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* yang meliputi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak.

#### E. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori yang dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Ha: “Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Artinya jika semakin baik *self-efficacy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi cenderung rendah”.

Ho: “Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi”

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara rata-rata *self-efficacy* mahasiswa BK FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang.
2. Secara rata-rata prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNP yang sedang mengerjakan skripsi dengan nilai koefisien korelasi yaitu -0,549 dan taraf signifikansi 0,008 yang berada pada tingkat cukup kuat.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan beberapa masukan sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa perlu memahami tentang pentingnya *self-efficacy* yang baik atau positif agar terhindar dari tindakan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka prokrastinasi akademik cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka prokrastinasi akademik cenderung tinggi.
2. Bagi Dosen Jurusan BK FIP UNP, sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan, membimbing, mengarahkan dan membina mahasiswa dalam kegiatan belajar di perkuliahan sehingga akan

membentuk *self-efficacy* yang tinggi serta terhindar dari tindakan prokrastinasi akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel selain *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik.

## KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 1987. *Statistik Pendidikan*. Padang: Angkasa Raya.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metode Penelitian*. Padang: Angkasa Raya.
- Agus Irianto. 2010. *Statistika Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Alwi Hasan. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Andriastuti. 2007. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stress Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Bandura, A. 1994. *Encyclopedia of Human Behavior Vol 4*. New York: Academic Press.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Self-efficacy Theory*. New York: Cambridge University Press.
- Baron, R. A., & Donn Byrne. 2000. *Social Psychology (9th edition)*. USA: Allyn & Bacon.
- Bear, Julia & Wolley, Anita Williams. 2010. *Active Avoidance in Organization*. Carnegie Mellon University. Tepper School of Business.
- Dini Ahmaini. 2010. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. 1995. *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron M. Nur. 2004. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik, *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hasan Kawaguchi. 2012. "Prokrastinasi Akademik". Diakses pada tanggal 3 Januari 2015 dari <http://kulpulan-materi.blogspot.com/2012/02/prokrastinasi-akademik.html?m=1>.
- Hudson, Jr. 2007. *The Relationship between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria*. Dissertation. USA. The Florida State University.
- Husaini Usman dan R. Purnomo Setiady Akbar. 2003. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

<http://www.psychologymania.com/2012/12/penyebab-perilaku-prokrastinasi.html>.

Diakses pada tanggal 29 November 2015.

Ide Bagus Siaputra, dkk. 2013. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*.

Ilfiandra. 2012. Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Konsep dan Aplikasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.

Julianda, B. N. 2012. Hubungan antara *Self Efficacy* dan Prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Ubaya. *Journal Calyptra*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Vol 2 No. 1 (2013).

Laura Andiny. 2008. Perbedaan *Self-efficacy* antara Guru SMA Plus dan Guru SMA non Plus. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Meirina Dian Mayasari, dkk. 2010. Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal INSAN*. Vol. 12 No. 02 hal 95-103.

Milgram, N. 1991. *Procrastination Encyclopedia of Human Biology*. New York: Academic Press.

Muhammad Untung. 2008. Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN). *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri.

Nana Sudjana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru

Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

\_\_\_\_\_. 2008. *Psikologi Pendidikan Jilid II*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

Rista Febiyanti Wibowo. 2014. *Self-efficacy* dan Procrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal*. Universitas Surabaya Vol.3 No.1.

- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Universitas Diponegoro. Vol. 3 No. 2 hal 37- 48.
- Santrock, J. W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Siti Annisa Rizki. 2009. Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Soegyarto Mangkuatmodjo, S. 1997. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31 No. 4, hal 503-509
- Steel, P. 2007. the nature of procrastination: A metanalytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133 (1) 65-94, (<http://jdsde.oxfordjournals.org/>, diakses Maret 2015).
- Subana, M. dan Sudrajat. 2005. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Sugiono. 2009. *Metode Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Jakarta: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rhineka Cipta.
- Sulis Mariyanti. 2012. "Prokrastinasi (Kebiasaan Menunda Tugas/Pekerjaan)". Diakses pada tanggal 4 Januari 2015 dari <http://www.esaunggul.ac.id/article/prokrastinasi-kebiasan-menunda-tugaspekerjaan/>.
- Tatang M. Amirin. 1999. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno Surakhmad. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar*. Bandung: Tarsito.