

## **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Fandi Winarto**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan pada 49 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Data penelitian diungkap dengan Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Kepercayaan Diri. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,506$  ( $p < 0,01$ ), Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima. Sumbangan kepercayaan diri sebesar 25,6% berarti 74,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.*

***Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Prokrastinasi Akademik***

### ***Pendahuluan***

Pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu. Pada dasarnya pengertian pendidikan (UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003) adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan

potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Menurut kamus Bahasa Indonesia kata pendidikan berasal dari kata 'didik' dan mendapat imbuhan 'pe' dan akhiran 'an', maka kata ini mempunyai arti

proses atau cara atau perbuatan mendidik. Secara bahasa definisi pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan(<http://www.bunghatta.ac.id/artikel-259-pentingnya-pendidikan-bagi-semua-orang.html>).

Pendidikan individu dapat dilakukan melalui pendidikan formal, non formal maupun informal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan secara formal adalah perguruan tinggi, yakni merupakan pendidikan lanjutan bagi peserta didik setelah selesai menempuh pendidikan menengah atas. Menurut UU No. 12 Tahun 2012, pada Pasal 1 Ayat 6 perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi, sedangkan Pasal 1 Ayat 9 penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Kurniawan, 2013). Peserta didik yang melanjutkan ke perguruan tinggi bukan lagi dikenal dengan predikat siswa, melainkan mendapat predikat mahasiswa. Mahasiswa adalah orang yang belajar

(pelajar) di perguruan tinggi (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa 2008). Menurut UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1, mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau professional (Kurniawan, 2013).

Pendidikan secara formal seperti di perguruan tinggi memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang bermartabat, individu yang tangguh, serta individu yang kreatif. Mewujudkan diri menjadi individu yang kreatif, tangguh dan bermartabat tidaklah mudah, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui. Dalam kesehariannya, mahasiswa sebagai subjek yang belajar di perguruan tinggi tentunya tidak pernah terlepas dari kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas dari dosen dan lain sebagainya. Banyaknya tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa, maka diperlukannya kemampuan pengaturan waktu yang baik agar

semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik (Akmal, 2013).

Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik. Persoalan yang dihadapi perguruan tinggi adalah jumlah lulusan yang tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa yang masuk. Mengingat kapasitas mahasiswa yang rata-rata hampir sama, memang seharusnya mahasiswa lulus dalam waktu yang kurang lebih sama. Salah satu faktor yang menyebabkan minimnya jumlah lulusan adalah perilaku mahasiswa dalam menunda-nunda pekerjaan yang terkait dengan akademik, hal tersebut berpengaruh terhadap tugas yang dihasilkan (Akmal, 2013).

Persoalan klasik yang hingga kini tetap ada dalam dunia pendidikan termasuk dalam perguruan tinggi yaitu masih sering terjadinya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan sejumlah ahli bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena umum yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi selama beberapa

dekade (Zeenath, ddk dalam Kurniawan, 2013).

Penundaan kelulusan bisa terjadi karena banyaknya hal, seperti aktifnya mahasiswa dalam kegiatan akademik maupun non akademik. Seorang mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik akan berakibat pada perilaku menunda pekerjaan ataupun tugas kuliah (Akmal, 2013). Perilaku menunda-nunda dalam literatur ilmiah psikologi disebut prokrastinasi. Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dan ketidaksiplinan tampaknya disinyalir juga oleh Godfrey (1991) yang mengemukakan bahwa program studi yang semestinya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun, terpaksa diperpanjang menjadi 7-10 tahun. Menurut Grecco (Balkis, 2009) penundaan didefinisikan sebagai perilaku dimana individu meninggalkan sesuatu yang penting yang dapat dikerjakan, dan perbuatan itu direncanakan sebelumnya ke waktu yang lain tanpa ada alasan yang masuk akal. Burka & Yuen (2008) mengemukakan bahwa penundaan terjadi pada setiap individu tanpa

memandang usia, jenis kelamin atau statusnya sebagai pelajar atau pekerja.

Melalui hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 Mei 2015 pada sejumlah mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diperoleh keterangan bahwa mereka merasa enggan dan malu bahkan malas untuk datang ke kampus mencari bahan referensi, dikarenakan sulitnya mencari referensi sehingga menyebabkan berhenti untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Selain itu mahasiswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti membaca koran, ngobrol, mendengarkan musik, membuka situs jejaring sosial atau mengunduh hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan akademik.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas. Prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus pada mahasiswa perguruan tinggi di

Amerika memperkirakan 70% mahasiswa Amerika melakukan prokrastinasi. Beswick, Rothblum, dan Mann pada 1988 menemukan bahwa 46% mahasiswa selalu atau hampir selalu melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan tugas penulisan, 35% mahasiswa mengaku bahwa pengerjaan tugas tersebut selalu atau hampir selalu menimbulkan masalah, dan sekitar 62% mahasiswa berniat menurunkan kecenderungan prokrastinasi mereka dalam mengerjakan tugas (dalam Tjunding, 2006).

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan terdapat 6 area akademik yaitu tugas mengarang (membuat paper), belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan. Berdasarkan beberapa kajian literatur antara lain Ferrari,dkk (1995), Rizvi,dkk (1997), Bruno (1998) dan Wulan (2000) dapat disimpulkan

bahwa dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan (Bruno,1998). Hal ini akan diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk prokrastinasi (Rizvi,dkk, 1997). Faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi, namun jika terjadi interaksi antara faktor internal dan eksternal maka prokrastinasi yang terjadi akan semakin buruk (Ervinawati, 2000).

Berbagai penelitian para ahli menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor kepribadian yang ada pada individu, antara lain yaitu efikasi diri, kepercayaan diri, self esteem, motivasi dan lainnya. Faktor kepribadian tersebut mempunyai

korelasi dengan prokrastinasi (Ferarri, dkk, 1995). Dalam penelitian ini kepercayaan diri dijadikan sebagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu pada faktor kepribadian prokrastinator.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Bandura, 1977). Lauster (1997), mengungkapkan ciri-ciri orang yang percaya diri adalah : Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan, obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri, bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang

untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Individu yang tidak percaya diri, kurang percaya pada kemampuannya, hal ini menyebabkan individu sering menutup diri mereka terhadap dunia luar yang lebih luas. Tanpa kepercayaan diri individu memiliki resiko kegagalan ataupun kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Purwanti, 2013).

Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang memiliki kemampuan. Penilaian negatif mengenai kemampuannya tersebut dapat menghambat usaha yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Pandangan dan penilaian negatif tersebut menyebabkan individu tidak melakukan sesuatu kegiatan dengan segala kemampuan yang dimiliki (Purwanti, 2013).

Tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang cukup. Perasaan minder, malu, sungkan menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menjalani proses belajarnya diperguruan tinggi maupun di lingkungannya. Individu yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merupakan gambaran dari orang yang mempunyai masalah kepercayaan diri. Hal ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau menyimpang, misal: rendah diri, terisolir, prestasi belajar rendah (Purwanti, 2013).

Menurut Burka & Yuen (1983), seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, salah satunya adalah kurang percaya diri, individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu

dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain (<http://risalatuna.blogspot.com/2013/01/prokrastinasi-akademik.html>).

Walgito (1978) menyatakan bahwa kepercayaan diri (*Self Confidence*) merupakan dasar bagi berkembangnya sifat-sifat mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab, sebagai ciri manusia yang berkualitas yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan masa depan. Dalam menyelesaikan tugas, kepercayaan diri seseorang sangat menentukan apakah tugas itu bisa diselesaikan atau tidak. Koentjaraningrat (1982) berpendapat bahwa pengembangan potensi bangsa untuk mencapai taraf dan kualitas yang lebih baik hendaknya didasari rasa kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan menurut Ghifari (dalam Listiyaningsih & Dewayani, 2010) kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai sukses serta dalam menghadapi kehidupan yang kompleks dan kompetitif.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri

dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka cenderung semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka cenderung semakin tinggi prokrastinasi akademik.

### ***Dasar Teori***

#### **A. Prokrastinasi akademik**

Istilah prokrastinasi dalam American College Dictionary (Burka & Yuen, 1983) berasal dari kata *procrastinare* yang berarti menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Ferrari, dkk (1995) mendefinisikan istilah prokrastinasi sebagai suatu pengunduran dengan sengaja dan biasanya disertai perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Lebih lanjut, para peneliti telah mendefinisikan prokrastinasi sebagai sesuatu kekurangan, ketidakmampuan mengatur diri sendiri dan kecenderungan perilaku untuk menunda suatu pekerjaan sehingga tujuan tidak tercapai (Ellis dan Knaus, 1997).

Ferrari, dkk., (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu

perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, yaitu : a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seorang prokrastinator menyadari betul akan tugas yang dihadapinya merupakan hal yang berguna dan membutuhkan waktu yang tertentu untuk menyelesaikannya, akan tetapi tugas tersebut tidak disukai dan dianggap sulit olehnya sehingga memunculkan permasalahan bagi dirinya. b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Keterlambatan berarti lambannya kinerja seseorang dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada orang pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Waktu yang dimilikinya digunakan untuk mempersiapkan diri secara berlebihan dan melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam tugas tersebut tanpa memperhitungkan batas waktu yang dimilikinya. c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator memiliki

kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang ditentukan sebelumnya, baik *deadline* dari orang lain maupun rencana-rencana yang ditentukannya sendiri. Rencana yang dibuat tidak mampu dijalankan sehingga menyebabkan keterlambatan dan kegagalan dalam tugasnya. d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (majalah, komik, dan lainnya), menonton, jalan-jalan, bermain game, mendengarkan musik dan sebagainya. Hal ini dilakukan sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang tidak disukainya.

## **B. Kepercayaan Diri**

Fatimah (dalam Khusnia, S., & Rahayu, S. A, 2010) mengartikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau

situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri memang tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang (Loekmono, 1983). Secara definitif, Hasan (dalam Kusnia, S., & Rahayu, S. A, 2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara adekuat dan menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Menurut Lauster (1997), ada beberapa aspek dari rasa percaya diri sebagai berikut : a) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. b) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. c) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau

menurut dirinya sendiri. d) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. e) Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### ***Metode Penelitian***

#### **A. Pelaksanaan Uji Coba**

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik dan variabel bebasnya kepercayaan diri.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 orang dengan karakteristik sebagai berikut; mahasiswa minimal semester III dan masih aktif terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala. Alasan digunakannya Skala Psikologi dalam penelitian ini karena variabel tergantung dan variabel bebas pada penelitian ini merupakan atribut psikologis yang abstrak dan

batasannya tidak bisa diberlakukan secara umum. Prokrastinasi akademik dan Kepercayaan Diri dapat diketahui melalui aspek-aspek yang direalisasikan dalam bentuk indikator perilakunya. Melalui indikator-indikator perilaku tersebut kemudian akan diterjemahkan ke dalam bentuk-bentuk aitem sebagai indikasi dari atribut yang diukur. Penggunaan metode penelitian berupa skala dimaksudkan supaya subjek memberikan jawaban yang jujur dan sungguh-sungguh, karena respon subjek nantinya tidak diklasifikasikan sebagai jawaban "benar" atau "salah" (Azwar, 2011).

Metode penyusunan skala berdasarkan rating yang dijumlahkan atau metode Likert. Masing-masing pernyataan mempunyai pilihan alternatif jawaban yaitu: a) Aitem *favourable* mempunyai pilihan jawaban dan nilai sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS) skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. b) Aitem *unfavourable* adalah Sangat Sesuai (SS) skor 1, Sesuai (S) skor 2, Tidak Sesuai (TS) skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 4.

Aspek-aspek dalam skala prokrastinasi akademik adalah : (1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Berdasarkan hasil uji daya beda menunjukkan 24 aitem skala prokrastinasi akademik terdapat 3 aitem yang gugur, yaitu nomor 3, 13, 17, serta terdapat 21 aitem memiliki daya beda yang baik, Koefisien daya beda bergerak dari 0,201 sampai dengan 0,705. Hasil uji reliabilitas dari 21 aitem memiliki daya beda yang baik menunjukkan koefisien reliabilitas alpha sebesar  $\alpha = 0,881$

Aspek-aspek dalam skala kepercayaan diri adalah : (1) Keyakinan akan kemampuan diri, (2) optimis yaitu, (3) obyektif, (4), bertanggung jawab, (5) rasional dan realistis. Berdasarkan hasil uji daya beda menunjukkan 20 aitem skala kepercayaan diri terdapat 6 aitem yang gugur, yaitu nomor 5, 8, 9, 15,

16, 18, serta terdapat 14 aitem memiliki daya beda yang baik. Koefisien daya beda bergerak dari 0,212 sampai dengan 0,454. Hasil uji reliabilitas dari 14 aitem dengan daya beda yang baik menunjukkan koefisien reliabilitas alpha sebesar  $\alpha = 0,734$ .

### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Oktober sampai 6 November 2015 di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Data mahasiswa aktif minimal semester III diperoleh langsung dari informasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Dalam pelaksanaannya peneliti langsung memberikan skala pada subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, serta dibantu beberapa asisten untuk membagikannya. Jumlah skala yang disebar berjumlah 60 eksemplar dan kembali 59 eksemplar, serta layak dianalisis sejumlah 49 eksemplar.

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diukur memiliki sebaran data

normal atau tidak. Uji normalitas sebaran data menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov (K-S Z). Pedoman yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran normal dan jika  $p < 0,05$  maka sebaran datanya dikatakan tidak normal (Hadi, 1997).

Hasil uji normalitas prokrastinasi akademik menunjukkan nilai K-S Z sebesar 0,098 dengan  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik normal. Hasil uji normalitas kepercayaan diri menunjukkan nilai K-S Z sebesar 0,092 dengan  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri normal.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kepercayaan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hasil uji linieritas kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa diperoleh nilai  $F = 18,679$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti kedua variabel memiliki

hubungan linier. Istilah linier mengandung bahwa apakah kedua data atau variabel yang dihubungkan itu berbentuk garis lurus atau linearitas dapat juga diartikan sifat hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya.

#### c. Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Product Moment* dari *Pearson*, diperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0,506$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil itu menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka cenderung semakin menurunnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka cenderung semakin meningkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

Koefisien Determinasi kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebesar  $r^2 = 0,256$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan kepercayaan diri terhadap penurunan prokrastinasi akademik sebesar 25,6% sedangkan 74,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

#### ***Hasil dan Diskusi***

Berdasarkan analisis korelasional terbukti bahwa ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,506$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik diterima. Hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik menggambarkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa cenderung rendah,

sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka prokrastinasi akademik cenderung tinggi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Laxer (dalam Huda, 2003) yang menemukan hubungan antara kepercayaan diri dengan cara pandang individu terhadap masalah dan cara individu menyikapinya. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih efektif dalam melihat suatu permasalahan yang dihadapi. Ia tahu dengan baik permasalahan apa yang sedang dan akan dihadapi serta mengetahui dengan cara seperti apa ia akan menghadapinya. Individu dengan kepercayaan diri tinggi dapat dengan maksimal memanfaatkan potensi yang dimiliki dalam menghadapi permasalahannya.

Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam perencanaan dan cenderung menyelesaikan tugas dengan cepat (Phillips dkk, dalam Sindunata, 2000). Hal ini sejalan dengan definisi yang diungkap Silver (dalam Green, 1982) bahwa prokrastinasi sebagai respon terhadap tugas-tugas yang

tidak disukai, tidak cukup kuat untuk menyelesaikan atau menjalankan rencana tugas baru, atau adanya hambatan kinerja yang muncul akibat kepercayaan yang irrasional. Didukung pula oleh pendapat Spencer, dkk (dalam Solomon & Rothblum, 1984) yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena bentuk kognisi yang irrasional, obsesif dan kompulsif, rendahnya harga diri dan rasa percaya diri.

Tinggi rendahnya kepercayaan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian ini dapat diketahui dengan cara membandingkan mean empirik subjek penelitian dan mean hipotetiknya. Pada variabel kepercayaan diri mean empirik sebesar 45,61 dan mean hipotetik sebesar 37,5 sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan mean empirik subjek penelitian ini mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan sedang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 61,2% (30 orang) memiliki kepercayaan diri tinggi, dan 38,8% (19 orang)

memiliki kepercayaan diri sedang dan tidak ada mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Waterman (1988) menyatakan individu yang mempunyai kepercayaan diri sebagai individu yang mampu bekerja secara efektif, melaksanakan tugas-tugas dengan baik dan secara relatif bertanggung jawab serta merencanakan masa depan.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu menemukan tindakan yang benar dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh hasil yang diinginkan serta percaya pada kemampuan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Dengan kepercayaan diri mahasiswa akan memiliki keberanian melakukan aktivitas yang penuh dengan tantangan serta menyadari akan segala resiko yang dihadapi. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi akan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sifatnya kelompok ia mampu untuk ikut berpartisipasi aktif dalam proses awal hingga akhir penyelesaian. Kepercayaan diri yang tinggi pada

mahasiswa memudahkan mereka dalam mempersiapkan dirinya untuk menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik, sehingga kemungkinan munculnya prokrastinasi akademik dapat diatasi. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah akan cenderung menilai dirinya dari sisi negatif selalu menilai dirinya lemah dan tidak mampu, selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam penyelesaian tugas tanpa berusaha terlebih dahulu. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam setiap permasalahan tugas-tugas akademik, karena memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mahasiswa tersebut cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya kategorisasi skala prokrastinasi akademik diperoleh dengan cara yang sama, yaitu dengan menentukan batasan masing-masing kategori. Berdasarkan perbandingan antara mean empirik dengan mean hipotetik menunjukkan bahwa mean empirik sebesar 46,84 dan mean hipotetik sebesar 52,5, sehingga

dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dan rendah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 71,4% (35 orang) memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan 28,6% (14 orang) memiliki prokrastinasi akademik rendah dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi.

Prokrastinasi tidak akan terjadi apabila mahasiswa memiliki sikap berani untuk menerima, mengakui kegalalan dan kekurangan serta bertanggung jawab atas apa yang telah dikerjakannya (Loekmono, 1983). Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki pandangan positif terhadap kemampuannya dan lebih efektif dalam menyelesaikan tugas (Davies, 2004).

Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi mengetahui baik permasalahan apa yang sedang dan akan dihadapi serta mengetahui dengan cara seperti apa ia akan menghadapinya, selain itu mahasiswa mampu merencanakan dan menyediakan waktu khusus serta

mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik dan penuh tanggung jawab tepat pada waktunya. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu mengutarakan pendapatnya secara objektif serta mampu menentukan aktivitas-aktivitas penting mana saja yang harus didahulukan, ketika mahasiswa dapat mengatasi kelemahan dan mampu mengembangkan diri secara maksimal maka mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif, apabila mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan semua tugas-tugas akademik dapat dihadapi dengan baik maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik tidak akan terjadi.

Hasil analisis korelasi memberikan sumbangan efektif dari kepercayaan diri sebesar 25,6% terhadap prokrastinasi akademik. Dari hasil analisis diatas yang menemukan bahwa sumbangan efektif kepercayaan diri sebesar 25,6% masih terdapat 74,4% variabel

lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

### ***Kesimpulan dan Saran***

#### **A. kesimpulan**

Hasil analisis data menyatakan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Korelasi negatif tersebut mengandung arti semakin tinggi kepercayaan diri maka cenderung semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka cenderung semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu menemukan tindakan yang benar dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh hasil yang diinginkan serta percaya pada kemampuan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Dengan kepercayaan diri mahasiswa akan memiliki keberanian melakukan aktivitas yang penuh dengan tantangan serta menyadari

akan segala resiko yang dihadapi. Kepercayaan diri yang tinggi pada mahasiswa memudahkan mereka dalam mempersiapkan dirinya untuk menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik, sehingga kemungkinan munculnya prokrastinasi akademik dapat diatasi.

Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah akan cenderung menilai dirinya dari sisi negatif selalu menilai dirinya lemah dan tidak mampu, selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam penyelesaian tugas tanpa berusaha terlebih dahulu. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam setiap permasalahan tugas-tugas akademik, karena memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mahasiswa tersebut cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat diajukan peneliti sebagai berikut :

##### 1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan

diri memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Bagi mahasiswa yang kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik disarankan untuk lebih mempunyai pandangan positif mengenai kemampuannya dengan usaha peningkatan kepercayaan diri, seperti aktif dalam kegiatan-kegiatan kemahasiswaan (UKM), memupuk dan melatih keberanian untuk bertanya, berdiskusi dan berdebat, serta memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain. Dengan demikian mahasiswa dapat mengatasi ketidakpercayaan pada kemampuannya dalam menghadapi tugas akademik sehingga mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain serta diharapkan menggunakan variabel lain sebagai variabel bebas yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, karena masih banyak variabel lainnya yang turut berpengaruh terhadap perilaku

prokrastinasi akademik, antara lain : kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu, pola asuh orang tua, maupun kondisi lingkungan.

- b. Bagi peneliti selanjutnya agar mengambil kriteria mahasiswa sebagai subjek penelitian dari semester yang lebih lanjut atau dari berbagai jenjang semester, untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa pada setiap semester atau setiap angkatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, Vika Elvira. 2013. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja di Yogyakarta*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Azwar, S. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.

- Azwar, S. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Balkis, M. 2009. *Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teacher, and its Relationship With Demographics and Individual Preference*. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5 (1) : 18-32.
- Bandura, A., 1977, *Social Learning Theory*, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bruno, F. J. 1998. *Stop procrastinating: Pahami dan Hentikan kebiasaan Anda Menunda-nunda* (Terjemahan. A.R. Sitanggang). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bunker, B. B., Major, B., & Instone, D., 1983, Gender, Self Confidence, and Influence Strategies: An Organizational Simulation, *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 44, No 2,322-333, USA: APA Inc.
- Burka, J. B., Yuen, L. M. 2008. *Procrastination : Why do it what to do about it*. Perseus Books. New York.
- Davies, P. 2004. *Increasing Confidence. Meningkatkan Rasa Percaya Diri* (terjemahan : Saut Pasaribu). Yogyakarta. Torrent Books.
- De Angelis, B. 2004. *Confidence : Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. (terjemahan : Baty Subekti). Jakarta : Gramedia Pustaka.
- Ellis, A. & Knaus, W. 1997. *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ervinawati, E. 2000. *Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UII*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Feni, M. 2006. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Ferrari, dkk. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Glenn, D. 2002. Procrastination in College Student Is a Marker for Unhealthy Behaviors, Study Indicates. *The Chronicle of Higher Education*. <http://www.physics.ohiostate.edu/wilkins/writing/Resources/essay/procrastinateGie>. Diakses Pada Tanggal 23 Juni 2015
- Godfrey, M. 1991. *Education, Training and Employment: What Can Planners Do?*. Switzerland : ILO & ARTEP.
- Green, L. 1982. *Minority Students Self Control of Procrastination*. *Journal of*

- Counseling Psychology. Vol. 29, 636-644.
- Hadi, S. 1997. *Metode Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- <http://alumni.mercubuana-yogya.ac.id/alumni-ika-umb-yogyakarta.html>. Diakses Pada Tanggal 28 Mei 2015.
- <http://risalatuna.blogspot.com/2013/01/prokrastinasi-akademik.html>. Diakses Pada Tanggal 04 Juni 2015.
- <http://www.bunghatta.ac.id/artikel-259-pentingnya-pendidikan-bagi-semua-orang.html>. Diakses Pada Tanggal 27 Mei 2015.
- Huda, N. 2003. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Khusnia, S dan Rahayu, S.A. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.1. No.1. 41-42
- Koentjaraningrat. 1982. *Bunga Rampai Kehidupan, Mentalis dan Perkembangan*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Kurniawan, R. 2013. *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Larson, C. C. 1991. The Effect of Cognitive-Behavioral Educational Program on Academic Procrastination. Available FTP. [www.proquest.com](http://www.proquest.com). Diakses Pada Tanggal 27 Mei 2015.
- Lautser, P. 1997. *The Personality Test*. London: Rasi Book.
- Listiyaningsih, R. dan Dewayani, T. N. E. 2010. Kepercayaan Diri pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tuna Grahita. *Jurnal Psikologi Insight*. Vol. 8 No. 2; 221-241.
- Loekmono, L. 1983. *Percaya Pada Diri Sendiri*. Salatiga : Pusat Bimbingan Universitas Kristen Satya Wacana.
- Milgram, N.A., Dangour, W., & Raviv, A. 1992. *Situasional And Personal Determinants of Academic Procrastination*. *Journal of general Psychology*, 119. 122-133.
- Natanieliem F. 2001. *Hubungan antara Harga Diri Akademik dengan Penundaan Akademik pada Mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Purwanti, S. R. 2013. *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Rachmahana, R.S. 2002. Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikodimensia*. Vol.2, 132-137.
- Rini, F.J. 2002 Memupuk Rasa Percaya Diri. Team e-psikologi. <http://www.e-psikologi.com/dewasa/161002.html>. Diakses Pada Tanggal 23 Juni 2015.
- Risman, E. 2003. "Ensexclopedia : Jawaban Tuntas Masalah Pubertas Dan Seksualitas Remaja". Jakarta: Studia Press.
- Rizvy, A. 1997. *Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rumiani, 2006. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3 No 2, Hal 1-12.
- Silver, M. & Sabini, J. 1982. *Moralities Of Everyday Life*. Oxford : Oxford University Press.
- Sindunata. 2000. *Gaya Pengambilan Keputusan dan Penundaan Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- Solomon, L. J & Rothblum, E. D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavior correlation*. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 31, p 304-510.
- Tjundjing, Sia. 2006. *Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis*. *Anima*. Vol 22, No 1, Hal 17-27.
- Walgito, B. (1978). *Psikologi Sosial (suatu pengantar)*. Yogyakarta. Adi Offset.
- Waterman, A. S. (1988). *Identity In Adolescence Proses And Contens*. San Fransisco : Jossey Bass Inc Publising.
- Wulan, R. 2000. *Prokrastinasi Akademik dan Gaya Pengasuhan Orang Tua*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Young, E. 2002. Procrastination is the thief of time. <http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html>. Diakses Pada Tanggal 23 Juni 2015.