

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN COLLEGE STUDENTS

Boris Agung Hardiknas

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
200810290@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 115 mahasiswa aktif dengan rentang usia 19-23 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Efikasi Diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,655 ($p < 0,050$) yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat hubungan negatif antara negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,429 sehingga dapat dikatakan bahwa kontribusi efikasi diri sebesar 42,9% terhadap prokrastinasi akademik dan sebesar 57,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : prokrastinasi akademik, efikasi diri, skripsi.

Abstract

The research aims to determine the relationship between self-efficacy and academic procrastination in students. This research proposes a hypothesis that there is a negative relationship between self-efficacy and academic procrastination in students. The subjects in this research were 115 active students with an age range of 19-23 years. The data collection method used in this research is the Academic Procrastination Scale and the Self-Efficacy Scale. The data analysis technique used in this research is the product moment correlation technique from Karl Pearson. Based on the results of data analysis, it was obtained that the correlation coefficient (r_{xy}) = -0.655 ($p < 0.050$) which shows that the hypothesis proposed in this research is accepted, which means there is a negative relationship between self-efficacy and academic procrastination in student. The coefficient of determination (R^2) is 0.429, so it can be said that the contribution of self-efficacy is 42.9% to academic procrastination and the remaining 57.1% is influenced by other factors.

Key words: academic procrastination, self-efficacy, thesis.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi hal yang penting dan wajib bagi setiap individu, sehingga banyak yang ingin menempuh pendidikan sarjana dan menjadi mahasiswa. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012).

Mahasiswa sebagai bagian yang luas dari institusi pendidikan diwajibkan untuk mengembang setiap potensi diri yang dimiliki secara maksimal, mahasiswa akan selalu

mendapatkan tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik (Saman, 2017). Saat mengasah potensi diri tersebut, tentunya sebagai mahasiswa wajib melaksanakan tanggung jawab akademiknya seperti belajar, mengerjakan tugas, mengerjakan ujian, tidak menunda nunda dalam mengerjakan tugas serta rajin mengikuti perkuliahan (Puspita, 2014). mahasiswa terkadang saat menghadapi tugas yang diberikan muncul rasa enggan atau malas untuk menyelesaikannya. Rasa enggan yang timbul berasal dari kondisi psikologi individu yang sedang dialami dan mendorongnya untuk menghindari dari tugas yang menjadi kewajiban. Hal ini merupakan ciri dari bentuk perilaku yang biasa disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik menurut McCloskey (2015) adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berkaitan dengan lingkungan sekolah. Rosario dkk. (2009) menyebutkan bahwa ketidakmampuan mengelola serta memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Ferrari (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari 4 aspek yaitu ; a) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; b) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas; c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual; serta d) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnama dan Muis (2014) menyatakan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 275 mahasiswa mendapatkan 170 mahasiswa (62%) tergolong melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sedang, sebanyak 59 mahasiswa (21%) tergolong pada kategori tinggi, dan 46 mahasiswa (17%) tergolong pada kategorisasi rendah melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang ditemukan Mulyana (2018) menyatakan terdapat 3 (1%) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi pada kategori sangat tinggi, sebanyak 161 (70%) mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, sebanyak 65 (29%) mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik pada kategori rendah,

serta tidak ada mahasiswa pada kategori sangat rendah.

Dampak yang dapat ditimbulkan dari prokrastinasi dapat berupa mengalami defisit motivasi dan kesulitan dalam menahan godaan sosial disekitar diantara individu lain (Schouwenburg, 2002). Perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang berlangsung secara terus menerus maka akan menghambat prestasi akademik mahasiswa (Anisa, dkk, 2023). Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis (2020) menyatakan tidak hanya dampak negatif, tetapi terdapat dampak positif dari prokrastinasi itu sendiri ialah merasa tenang serta tertantang sementara. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Noran (dalam Akinsola, 2007) ialah manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan, serta kurangnya efikasi diri.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Steel (2007) mengungkapkan efikasi diri memiliki peranan besar dalam kemunculan prokrastinasi. Ketika terdapat keyakinan didalam diri serta harapan keberhasilan yang tinggi, akan membuat prokrastinasi rendah serta sebaliknya. Efikasi diri ialah keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk berhasil dalam situasi yang spesifik dalam menyelesaikan tanggung jawab yang dimiliki (Bandura, 1997). Bandura (1997) membagi efikasi diri menjadi 3 dimensi ; *levels*, *generality*, dan *strenght*.

Damri ,Engkizar, dan Anwar (2017) menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam penentuan berhasil atau tidaknya seseorang disaat proses pelaksanaan tugas yang telah diberikan. Efikasi diri dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi permasalahan, pengelolaan stress dan kecemasan yang berlebih, serta dapat mencari solusi yang tepat untuk terus meraih keberhasilan. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah untuk goyah saat

menghadapi tekanan, serta tidak memiliki kepercayaan diri yang baik. Sebaliknya, apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih tenang dalam menghadapi berbagai macam situasi sulit yang dihadapi. Tuaputimain (2021) menyebutkan bahwa efikasi diri sangat berperan dalam pertahanan diri serta penyelesaian masalah yang terjadi saat ini. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka akan menimbulkan rendahnya tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian yang telah dilakukan Gaskill dan Murphy (2004) menyatakan bahwa efikasi diri secara signifikan dapat mempengaruhi prestasi akademik serta menjadi sebuah dasar indikator yang kuat oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas-tugas perkuliahan. Berdasarkan uraian diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

METODE

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif dengan rentang usia 19-23 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 150 subjek. Subjek dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik pengambilan data yaitu teknik *purposive sampling*. Tekni ini digunakan agar peneliti dapat menetapkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian agar dapat menjawab permasalahan pada penelitian ini sehingga didalam proses pengeambilan data peneliti dapat menggunakan subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013)

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan dua skala yaitu skala prokrastinasi akademik (Yeli, 2021) dan skala efikasi diri (Fajri, 2023). Reabilitas skala prokrastinasi akademik yang diperoleh pada penelitian ini yaitu 0,846 dan pada skala efikasi diri diperoleh reabilitas 0,902. Lalu kemudian dilanjutkan proses analisis data antara kedua variabel

dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment* oleh Karl Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan pada penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 115 responden. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,655 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hubungan negatif ini ditunjukkan dengan semakin tinggi efikasi diri maka tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan makin rendah, sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka tingkat prokrastinasi akademik semakin tinggi. Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa memiliki kontribusi sebagai salah satu faktor penentu pada tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh Tuaputimain (2021) bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada penelitian Firdaus, *et al* (2013) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa ialah efikasi diri. Efikasi diri yang tinggi akan membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas dengan baik meskipun itu sulit sehingga membantu mahasiswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Putra dan Halimah (2015) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Hasil kategorisasi pada efikasi diri menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategorisasi sedang dengan presentase 88,7 % dilanjutkan pada kategori tinggi dengan persentase 7,8% serta kategori rendah dengan persentase 3,5%. Dari hasil kategorisasi diatas dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian ini memiliki efikasi diri pada kategori yang sedang. Hasil yang diperoleh, mendukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Khumaerah, Matulesy, dan Suhadianto (2022) mendapatkan dari 93 mahasiswa terdapat 60% responden yang memiliki efikasi diri pada kategori sedang. Apabila efikasi diri yang dimiliki individu sedang dapat diartikan bahwa individu cukup untuk menentukan tolak ukur untuk mengambil keputusan, namun individu belum mampu dalam memaksimalkan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas karena kurang mampu membangun dorongan dalam diri dan menyatakan bahwa tugas merupakan kegiatan yang membangun kesenangan pribadi disaat menyelesaikan tugas tersebut (Affandi dan Sulistiono, 2021).

Pada variabel prokrastinasi akademik memperlihatkan bahwa subjek subjek lebih banyak berada pada kategorisasi sedang dengan persentase 88,7%, lalu dilanjutkan dengan kategori rendah dengan persentase 9,6%, dan persentase paling rendah berada pada kategori tinggi dengan persentase 1,7%. Dari hasil kategorisasi yang diperoleh seperti data diatas menjelaskan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini mendukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Khumaerah, Matulesy, dan Suhadianto (2022) mendapatkan dari 93 mahasiswa terdapat 40% responden yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Apabila tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada tingkat yang sedang maka memiliki makna bahwa sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan perilaku

menunda dalam memulai untuk mengerjakan tugas sehingga akan berdampak terhadap keterlamabatan dalam menyelesaikan tugas tersebut (Damri ,Engkizar, dan Anwar, 2017).

Secara keseluruhan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun hasil yang diperoleh melalui analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,429 yang berarti bahwa variabel efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 42,9% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya sebesar 57,1% dipengaruhi oleh faktor yang lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Tuaputimain (2021) yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Berisi hasil temuan penelitian di mana antara hasil dan pembahasan tidak dilakukan pemisahan. Harapannya dalam pembahasan ini penulis mengkaji hasil temuannya dan di rujuk silangkan dengan studi teoritik maupun studi empirik, yang ditulis dengan sistematis, analisis yang kritis, dan informatif. Penggunaan tabel, gambar dsb hanya sebagai pendukung yang memperjelas pembahasan dan dibatasi hanya pada pendukung yang benar-benar substantial, misalnya tabel hasil pengujian statistik, gambar hasil pengujian model dan sebagainya. Pembahasan hasil bersifat argumentatif menyangkut relevansi antara hasil, teori, penelitian terdahulu dan fakta empiris yang ditemukan, serta menunjukkan kebaruan temuan. Penggunaan table sangat disarankan tidak terlalu panjang, dan jika memang perlu memasukkan table yang panjang tersebut maka dibuat dalam lampiran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis pada penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan neaktif antara efikasi diri dengan prokrastinasi

akademik pada mahasiswa. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya apabila efikasi diri rendah maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Selain hal itu, berdasarkan hasil kategorisasi yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki efikasi diri dan prokrastinasi akademik yang sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran yaitu bagi subjek penelitian yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi diharapkan untuk mampu meningkatkan efikasi diri atau keyakinan diri dengan cara memiliki rasa tanggung jawab yang berlebih agar mampu untuk mengatasi rintangan yang dihadapi serta lebih yakin terhadap potensi diri yang dimiliki untuk melaksanakan setiap proses akademis yang dijalani terutama dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sehingga akan mengurangi tingkat prokrastinasi pada subjek. Untuk subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah dan sedang diharapkan untuk bisa menjaga efikasi diri atau keyakinan diri yang dimiliki saat ini dengan cara lebih disiplin, terus mengasah kemampuan yang dimiliki serta terus bertanggung jawab dalam menghadapi permasalahan akademik saat ini. Serta bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti permasalahan yang sama untuk mempertimbangkan faktor lain yang memiliki kontribusi besar lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka pada Jurnal PRODI ditulis mengikuti format APA (American Psychological Association) 6th Edition. Penulisan Daftar Pustaka sebaiknya menggunakan aplikasi referensi seperti Mendeley, End Note, Zotero, atau lainnya.

Berikut beberapa contoh penulisan daftar pustaka:

- Akinsola Mojeed, A. T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, Vol. 3, No.4. DOI:[10.12973/ejmste/75415](https://doi.org/10.12973/ejmste/75415)
- Anisa., Tharir, Rahmatia., Magfirah, Nurul., Ernawati., & Bahri, Aliem. (2023). Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains*, 1(2), 29-33.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W.H Freeman. New York.
- Damri., Engkizar., & Anwar, Fuady. (2017). Hubungan *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H.C.(2002). *Pro-crastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual*. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- Gaskill, Pamela J., & Murphy, P. Karen. (2004). Effects of a memory strategy on second-graders performance and self-efficacy. *Contemporary Educational Psychology*, 29(1), 27-49. DOI:[10.1016/S0361-476X\(03\)00008-0](https://doi.org/10.1016/S0361-476X(03)00008-0)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Khumaera, Binti., Matulesy, Andik., & Suhadianto. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19: bagaimana peran efikasi diri ?. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 1-11.

- Mccloskey, J., & Scielzo, S. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Experiment Finding*, March, 2–24. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.186>
- Purnama, Shofi Septi., & Muis, Tamsil. Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 4(3), 682-692.
- Puspita Duriyani, Putri. (2014). "Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah pada Siswa Kelas Viii-a SMP Negeri 1 Wonoayu-sidoarjo." *Jurnal Bk Unesa* 4.3.
- Putra, J., & Halimah, L.(2015). HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI. *Prosiding Psikologi*, 1(2), 437-445.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J.C., Gonzales-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). *Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 12, No. 1, 118-12.
- Saman, Abdul. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-62.
- Steel, P. (2007) . *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto., & Pratitis, Nindia. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204-223.
- Sulistiono, Tri., Affandi, Ghozali. (2021) Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Fakultas Bisnin Hukum Dan Ilmu Sosial. *Academia Open* 5, 1-9.
- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(1), 180–191.

