

## HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING FIP UNJ

Alfi Ramdhan Firdaus<sup>1)</sup>

Dra. Atiek Sismiati S<sup>2)</sup>

Dr. Awaluddin Tjalla<sup>3)</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini, adalah untuk melihat hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Populasi penelitian adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP UNJ. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa BK angkatan 2010, 2011, dan 2012. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling dan diperoleh sampel sebanyak 65 orang. Instrumen yang digunakan berupa angket, dengan menggunakan skala likert untuk instrument self efficacy dan instrumen prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Product Moment Pearson. Hasil analisis data menunjukkan bahwa bahwa  $H_0$  ditolak, konsekuensinya,  $H_a$  diterima dan ini berarti ada hubungan negatif antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa jika self efficacy seseorang tinggi maka dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik begitu juga sebaliknya.

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

### Pendahuluan

Memasuki era teknologi dan globalisasi setiap negara dituntut untuk dapat menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas untuk dapat bersaing dan menyesuaikan diri di dunia global. Kualitas SDM dapat dilihat dari kualitas pendidikan karena pendidikan memiliki peranan penting dalam membangun, membina kualitas SDM. Salah satu insitusinya adalah Perguruan tinggi sebagai satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi yang diisi oleh para mahasiswa.

Dalam kegiatan perkuliahan, mahasiswa diberikan tugas dan ujian. Tugas dan ujian diberikan un-

tuk penguasaan kompetensi dan kemajuan mahasiswa dalam setiap bidang mata kuliah yang ditempuhnya. Menghadapi berbagai tugas dan ujian tersebut, mahasiswa membutuhkan keyakinan dan kepercayaan diri yang tinggi untuk dapat menyelesaikan tugas dan ujian yang telah diberikan. Keyakinan terhadap diri disebut dengan *self-efficacy* atau efikasi diri.

Tugas dan ujian diberikan kepada mahasiswa untuk menguji sejauh mana penguasaan mereka terhadap materi. Dalam mengerjakan tugasnya mahasiswa diberikan tenggat waktu (*deadline*) untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Fenomena yang sering

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, alfi.ramdhan.f@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, awaluddin.tjalla@yahoo.com

terjadi adalah, mahasiswa banyak yang mengumpulkan tugas jika tenggat waktunya sudah sangat dekat ataupun belajar hanya ketika akan ada ujian, dalam mengerjakan tugas pun mahasiswa sering kali bertanya kapan tanggal pengumpulan tugas terakhir. Dalam istilah psikologi, perilaku diatas disebut dengan Prokrastinasi. Jika prokrastinasi ini terjadi di dunia akademik, maka disebut dengan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan berusaha mengerjakan tugas dengan baik, sesulit apapun tugas yang diberikan para mahasiswa akan berusaha menyelesaikannya sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah akan cepat menyerah dan akan menghindari untuk mengerjakan tugas tersebut.

Keyakinan akan kemampuan diri akan membuat mahasiswa berusaha dengan keras ketika menemui kesulitan sehingga terhindar dari perilaku menghindari atau menunda tugas yang bisa merugikan diri sendiri dan dapat meraih prestasi akademik yang optimal.

Berdasarkan paparan sebelumnya, diketahui bahwa *self efficacy* adalah suatu keadaan di mana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah mereka lakukan. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah perilaku untuk menunda atau menghindari tugas yang dilakukan secara sengaja sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, cemas, dan tidak tenang.

Adapun masalah yang akan diteliti adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP UNJ. Sisi lain mengetahui gambaran *self efficacy* mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP UNJ, dan melihat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP UNJ.

## Kerangka teori

### Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku menunda-nunda pekerjaan yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang. Penundaan ini dilakukan oleh seseorang terhadap tugas atau suatu pekerjaan. Mereka memiliki kecenderungan untuk menunda atau mengulur waktu untuk menghindari suatu pekerjaan yang menjadi kewajiban mereka. Rothblum, Solomon dan murakami mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai: (a) selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas akademik dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi (Tjundjing, 2006)

Lay dalam Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan bahwa prokrastinasi akademik secara sederhana menjadi tendensi keseluruhan atau kebiasaan untuk melakukan penundaan terhadap sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Ferrari,Johnson dan McCown, 1995)

Schouwenburg dalam Ferrari, Johnson dan McCown mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati (Ferrari,Johnson dan McCown, 1995). Ciri-ciri tertentu yang ada dalam prokrastinasi akademik adalah adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja intelektual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Ferrari, Johnson dan McCown ada dua macam yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu faktor dari dalam orang (internal) yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis orang. dan faktor dari luar orang (eksternal) yaitu gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang rendah pengawasan (lenient) serta kondisi lingkungan yang mendasarkan pada akhir (Ferrari,Johnson dan McCown, 1995).

Dampak negatif dari prokrastinasi adalah kerusakan kinerja akademik, yang ditampakkan dengan menurunnya motivasi belajar yang rendah, kebiasaan buruk dalam belajar dan dampak merugikan bagi kemampuan diri serta bidang akademiknya

yang ditunjukkan dengan lamanya masa studi yang harus mereka tempuh, penundaan waktu kelulusan dapat berdampak pada :

1. Rusaknya mental dan disiplin dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.
2. Terlambatnya penyediaan sumber daya manusia yang berkualitas karena mempersempit kesempatan orang lain untuk mengenyam pendidikan.
3. Pemborosan biaya.

### **Self Efficacy**

Bandura mengemukakan pengertian *self efficacy* secara umum, yakni keyakinan pribadi atau kepercayaan diri tentang seberapa baik seseorang dapat mengambil tindakan yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang akan datang (Bandura, 1995)

Baron dan Byrne mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan (Bandura, 1995). Disimpulkan dari berbagai definisi di atas, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya untuk mencapai suatu tujuan dan melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tersebut dalam situasi tertentu.

Ada empat hal yang menjadi sumber informasi, dimana keempat hal tersebut akan menjadi sumber utama dalam mekanisme pembentukan *self efficacy* dalam diri orang (Bandura, 1995) yaitu *Mastery Experiences* atau *Enactive Attainments*, *Vicarious Experiences*, *Social Persuasion*, *Physiological* dan *Psychological Arousal*

Bandura (Bandura, 1995) mengatakan bahwa *self efficacy* seseorang dapat dibedakan atas dasar beberapa dimensi yang memiliki manfaat penting terhadap prestasi. Dimensi-dimensi tersebut antara lain :

- a. *Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude atau Level)*  
Magnitude merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini oleh orang dapat diselesaikan Hal ini berdampak terhadap pemilihan perilaku yang akan dicoba atau dikehendaki berdasarkan pengharapan *self efficacy* pada tingkat kesulitan tugas.

- b. *Luas Bidang Perilaku (Generality)*

Generality merujuk pada pertanyaan, apakah keyakinan *self efficacy* hanya berlangsung dalam domain tertentu atau berlaku dalam berbagai macam aktivitas dan perilaku. Hal ini berkaitan dengan seberapa luas bidang perilaku yang diyakini untuk berhasil dicapai oleh orang.

- c. *Kekuatan Keyakinan (Strength)*

Strength merujuk pada kuat atau lemahnya keyakinan orang terhadap tingkat kesulitan tugas yang bisa dikerjakan. Hal ini berkaitan dengan keteguhan hati terhadap keyakinan orang bahwa ia akan berhasil menghadapi rasa frustrasi, luka dan berbagai rintangan lainnya dalam mencapai suatu hasil tertentu. Dalam menghadapi suatu permasalahan, dimensi ini seringkali harus menghadapi rasa frustrasi, luka dan berbagai rintangan lainnya dalam mencapai suatu hasil tertentu.

*Self efficacy* berfungsi sebagai faktor yang ikut menentukan dalam pemilihan tingkah laku, menentukan besar usaha dan daya tahan, proses belajar dan keberhasilan.

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Waktu penelitian selama delapan bulan, terhitung mulai bulan Desember 2012 sampai Juli 2013.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas yaitu *self efficacy* (variabel X) dan variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik (variabel Y).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling (Reguler dan Non Reguler) angkatan 2010, 2011, 2012, FIP, UNJ. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling. Alat pengumpul data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner atau angket yang berbentuk tes. Dalam penelitian ini, ada dua kuesioner yang digunakan berdasarkan variabel yang ada yaitu kuesioner prokrastinasi akademik, dan kuesioner *self efficacy*. Kuesioner yang digunakan berbentuk skala Lik-

ert yang telah dimodifikasi, yaitu hanya terdiri dari 4 alternatif jawaban.

Untuk uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan di jurusan Bimbingan dan Konseling selanjutnya dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Pengujian validitas dilakukan dengan menganalisis butir instrumen dan membandingkan  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$ . Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment Pearson. Perhitungan reliabilitas instrumen menggunakan koefisien Alpha Cronbach.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi product moment pearson. Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data untuk memenuhi persyaratan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-smirnov. Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan teknik statistik sebagai berikut:

$$H_0 : \rho_{xy} > 0$$

$$H_1 : \rho_{xy} \leq 0$$

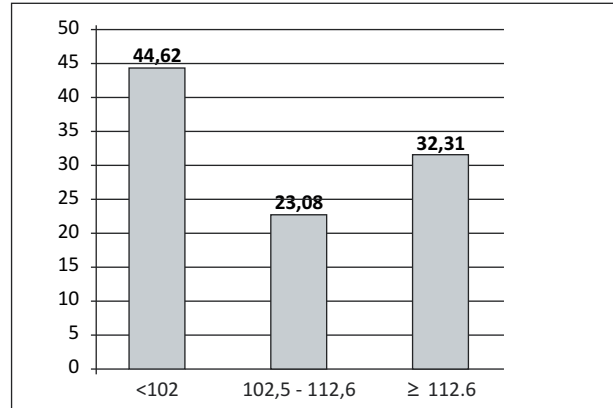
Dapat dibaca, hipotesis nol, yang menunjukkan tidak adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis alternatifnya menunjukkan ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS diperlihatkan bahwa mean pada variabel prokrastinasi akademik adalah 103 (dibulatkan), dan standar deviasi adalah 19 (dibulatkan). Berikut kategorisasi variabel prokrastinasi akademik seperti terlihat pada table 1.1 berikut ini :

**Tabel 1.1. Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$\geq 112.6$	21	32.31
Sedang	102,5 - 112,6	15	23.08
Rendah	< 102	29	44.62
<b>Total</b>		<b>65</b>	<b>100%</b>

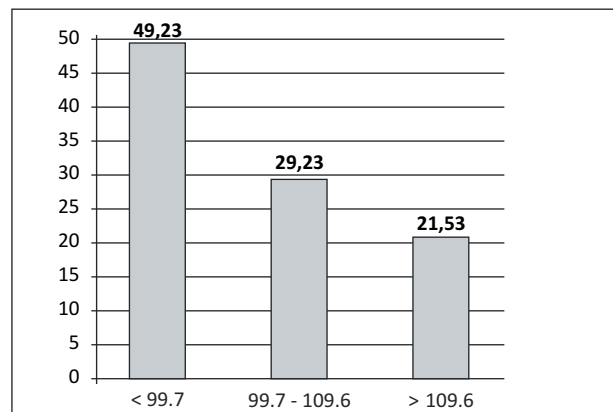


**Grafik 1.1 Variabel Prokrastinasi Akademik**

Pada variabel *self efficacy*, persentase skor yang diperoleh untuk masing – masing jawaban responden tentang variabel *self efficacy* dapat dilihat pada tabel 4.4. Hasil perhitungan melalui SPSS pada variabel *self efficacy*, mean yang didapat adalah 100 (dibulatkan) dan standar deviasi yang didapat adalah 14 (dibulatkan).

**Tabel 1.2. Kategorisasi variabel Self Efficacy**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	> 109.6	14	21.53
Sedang	99.7 - 109.6	19	29.23
Rendah	< 99.7	32	49.23
<b>Total</b>		<b>65</b>	<b>100%</b>



**Grafik 1.2 Variabel Self Efficacy**

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel *self efficacy* sebesar 0.200 dan prokrastinasi akademik sebesar 0.200, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self efficacy* dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0.05.

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS dapat diketahui bahwa koefisien korelasi  $r_{hitung}$  prokrastinasi akademik dengan *self efficacy* adalah  $-0.772$  dengan  $r_{tabel}$  yang didapat dari tabel r adalah sebesar  $0.244$  karena jumlah banyaknya data adalah 65 responden ini berarti  $r_{hitung}$  lebih kecil daripada  $r_{tabel}$ . Kesimpulan uji hipotesis nol ditolak, dan hipotesis alternatif diterima. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Melihat hasil analisa deskriptif, data menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa BK angkatan 2010, 2011, dan 2012 memiliki prokrastinasi akademik yang rendah akan tetapi jumlah ini jika dibandingkan dengan mahasiswa BK yang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi tidak berbeda terlalu jauh. Dapat terlihat juga *self efficacy* tidak terlalu memiliki hubungan yang kuat pada perilaku prokrastinasi akademik, hal ini bisa terjadi karena berbagai hal diantaranya faktor internal seperti kondisi psikologis dan faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orangtua, orang tua yang cenderung memiliki pola asuh otoriter cenderung dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik, kondisi lingkungan yang lenient atau lemah pengawasan dan lingkungan yang berorientasi pada hasil akhir bukan penilaian yang didasarkan pada usaha yang dilakukan seseorang akan menimbulkan prokrastinasi yang lebih tinggi daripada lingkungan yang mementingkan usaha, bukan hasil akhir.

Solomon dan Rothblum dalam Ferrari, Johnson dan McCown (Ferrari, Johnson dan McCown, 1995) yang mengemukakan faktor-faktor penyebab prokrastinasi adalah ketakutan akan gagal atau menolak kegagalan, tidak menyukai tugas, dan faktor lainnya seperti sikap yang bergantung kepada orang lain, selalu membutuhkan bantuan dari orang yang ada di sekitarnya, sikap kurang tegas, sikap membebankan dan kesulitan mengambil keputusan.

Rendahnya *self efficacy* dapat disebabkan berbagai hal. menurut Bandura (Bandura, 1997) ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri orang yaitu adalah jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman.

## Simpulan dan Saran

Setelah menganalisis data primer mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada diri mahasiswa, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terbukti secara empirik, *self efficacy* memiliki hubungan yang negatif antara prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2010, 2011, dan 2012 angkatan reguler dan non reguler. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian hipotesis yang memperoleh nilai sebesar  $-0.722$ .
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk variabel prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2010, 2011, dan 2012 angkatan reguler dan non reguler terdapat 44.62% mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah atau 29 orang mahasiswa.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk variabel *self efficacy* mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2010, 2011, dan 2012 angkatan reguler dan non reguler terdapat 49.23% mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah atau 32 orang mahasiswa.

## Saran – Saran Untuk Penelitian Lanjutan

Disarankan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti, pola asuh dan penolakan akan tugas.

## Saran – Saran yang ditujukan untuk Jurusan Bimbingan dan Konseling

Sebagai bahan informasi untuk melakukan tindakan berupa layanan responsif seperti konseling individu ataupun kelompok bagi mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan *self efficacy* pada kategori rendah, jurusan dapat menyusun program untuk dapat membantu mahasiswa menyelesaikan program studinya tepat waktu dan dengan prestasi yang memuaskan serta melakukan tindakan pencegahan atau preventif berupa bimbingan bagi mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan *self efficacy* pada kategori rendah.

**Saran – Saran Untuk Mahasiswa Bimbingan dan Konseling**

Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menghindari perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan self efficacy dengan cara menjadwalkan setiap kegiatan yang akan dilakukan, mengatur waktu belajar agar tidak terganggu dengan kegiatan lain serta bertanya kepada teman – teman yang lebih baik dalam prestasi akademiknya.

**Referensi**

- Albert Bandura, *Self Efficacy In Changing Societies*, Cambridge University Press, 1995
- Albert Bandura, *Self efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman and Company, 1997
- Anas Sujiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003
- Frank Pajares and Tim Urdan, *Self Efficacy Beliefs Of Adolescent*, (Amerika Serikat: New Age Publishing, 2005),
- Jane B. Burka dan Lenora M. Yuen, *Prokrastination: Why You Do it, What to Do it Now*, Amerika Serikat: DoCopa Press, 2008
- Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G. McCown. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, Prentice Hall Press. New York, 1995
- L.J. Solomon dan E.D. Rothblum, "Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, 31, 1984.
- Sia Tjundjing, *Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis*, Anima: Indonesian Psychological Journal, Vol. 22, No. 1, Surabaya, 2006.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2009