

BAB I

PENDAHULUAN

I.A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Pendidikan secara formal seperti di perguruan tinggi memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang mandiri, bermartabat, individu yang tangguh, serta individu yang kreatif. Mewujudkan diri menjadi individu yang mandiri, kreatif, tangguh dan bermartabat tidaklah mudah, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui.

Djamarah (2002) mengatakan bahwa selama menuntut ilmu dilembaga pendidikan formal baik pelajar atau mahasiswa, tidak akan lepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Demikian pula, pada mahasiswa sebagai subjek yang belajar di Perguruan Tinggi tentunya akan berhadapan dengan rutinitas kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas dari dosen, dan lain sebagainya. Ada banyaknya tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa inilah, maka diperlukannya kemampuan pengaturan waktu yang baik agar semua kegiatan-kegiatannya dapat berjalan dengan baik.

Menurut Solomon & Rothblum (dalam Rumiani, 2006) tugas-tugas akademik tersebut diantaranya adalah tugas menulis makalah, membaca, belajar dalam menghadapi ujian, menghadiri pertemuan (kuliah), tugas administratif, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik, sehingga, masalah pengaturan waktu inilah yang menjadi persoalan bagi sebagian

mahasiswa. Djamarah (2002) menemukan banyak pelajar dan mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu.

Sehingga mahasiswa secara sadar ataupun tidak melakukan sebuah tindakan dimana mereka melakukan penghindaran terhadap tugas, yang mengakibatkan timbulnya perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas, dimana tindakan tersebut dikatakan sebagai Prokrastinasi. Knaus (2002), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas.

Orang yang melakukan perilaku menunda disebut penunda (prokrastinator). Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan. Menurut Schouwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995) indikator dari prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut: Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelemahan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan pengamatan dengan menggunakan metode observasi sistematis dimana peneliti telah membuat kerangka yang memuat faktor-faktor yang telah diatur lebih duluan menggunakan metode wawancara individual yang dilaksanakan oleh peneliti dimulai pada tanggal 1 November 2017 sampai pada tanggal 20 Desember 2017, dimana peneliti melihat

bahwa mahasiswa melakukan perilaku menunda ketika mengerjakan tugas kuliah, serta menunda belajar ketika akan menghadapi ujian dan terkadang malah memilih melakukan hal-hal yang sifatnya lebih menyenangkan dan tidak berhubungan dengan tugasnya, seperti jalan-jalan ke Mall, sibuk online di jejaring sosial, nongkrong tanpa batas waktu, serta bermain game tanpa batas.

Apabila kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada mahasiswa ataupun siswa, tentu akan memberikan dampak. Menurut Ferrari (dalam Gufron 2003), perilaku prokrastinasi akademik dapat berakibat negatif yaitu banyak waktu yang akan terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal, serta dapat berpengaruh terhadap hasil belajarnya dan prestasi akademiknya. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus di ulang maka adanya berbagai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan diatas memungkinkan dapat mempengaruhi hasil akhir belajar dan prestasi akademik mahasiswa.

Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi di antaranya penelitian Ellis & Knaus (dalam Putri Sejati, 2013) menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa di luar negeri melakukan prokrastinasi dalam makna luas. Mauhid (2009), dalam penelitiannya melihat hubungan antara *self control* dan efikasi diri dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, Surabaya yang tersebar pada 4 jurusan dan 3 program studi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat banyak ditentukan oleh variabel-variabel kepribadian seperti *self control* dan efikasi diri, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan efikasi diri dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh peneliti melalui observasi yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa di lingkungan Universitas HKBP Nommensen sewaktu menjalani proses perkuliahan ternyata sebagian besar mahasiswa tersebut sering melakukan penundaan ketika mengerjakan kegiatan pembelajaran. Penundaan yang sering dilakukan oleh mahasiswa antara lain, mengerjakan tugas yang sangat dekat dengan tenggang waktu, walaupun mahasiswa tersebut memiliki waktu luang yang cukup panjang, penundaan belajar ketika menghadapi ujian (belajar satu hari sebelum ujian), menunda membaca materi untuk persiapan pelajaran di dalam kelas.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan beberapa mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan dari berbagai fakultas dan stambuk ada beberapa alasan siswa melakukan penundaan pada tugas akademik cukup beragam, mulai dari kurangnya kemampuan dalam membagi waktu, malas mengerjakan tugas, kecapekan, mengabaikan tugas dikarenakan lamanya batas pengumpulan tugas, tugas yang sulit sehingga tidak yakin untuk mengerjakan tugas sendiri sehingga menunda mengerjakan untuk menunggu jawaban teman.

Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa dengan inisial ID yang menggambarkan kondisi perilaku menunda akademik di mana ID mengutarakan bahwa:

“kalau ada tugas yang di kasi dosen kan kak misalnyalah kan dikasi tugas hari Rabu dan diserahkan hari Rabu depan maka ku kerjakan hari Senin atau Selasa baru Rabunya kuserahkan sama dosen, dan paling tidak hari Mingguya kukerjakan, biasanya Kulakukan itu karna malas, capek dan ada banyak tugas yang lain jadi ada tugas yang ditunda, dan akupun kalau ada tugas yang sulit dan gak bisa kukerjakan atau udah kukerjakan dan gak bagus kukerjakan ya ku tinggalkan sehingga besoknya kutanya teman Ku di kampus”

(Komunikasi personal. 03 Desember 2017)

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sering melakukan penundaan yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran. Dimana dalam dunia

psikologi pendidikan serangkaian perilaku penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut disebut sebagai perilaku prokrastinasi.

Namun beberapa mahasiswa menyadari konsekuensi negatif dari perilaku prokrastinasi, mereka menyadari bahwa dengan melakukan perilaku prokrastinasi hasil yang didapatkan menjadi tidak maksimal. Berikut ini adalah hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu siswa yang memiliki keinginan untuk mengurangi perilaku menundanya.

“sebenarnya sadarnya aku kak kalau ku tunda mengerjakan tugas maka, menumpuk tugasku dan terpaksa kakerjakan sampai larut malam dan gak maksimal aku mengerjakan tugas, tapi itulah kak kalau udah sulit tugas nya malas aku mengerjakan ”

(Komunikasi personal. 03 Desember 2017)

Dari hasil wawancara diatas terlihat bahwa adanya kesadaran dan keinginan beberapa mahasiswa untuk dapat mengurangi perilaku menunda karena ketika mereka melakukan perilaku menunda hasil yang diperoleh tidak maksimal namun terkadang dorongan untuk menunda masih tetap ada.

Steel (2007) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya Efikasi diri, *self control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Bandura (dalam Rustika, 2012) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar ia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Keyakinan inilah yang disebut dengan Efikasi diri. Efikasi diri seseorang merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan bertindak, berpikir, dan bereaksi sewaktumenghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Itu artinya, ketika seorang

mahasiswa mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya, seperti sulitnya menyelesaikan tugas, maka mahasiswa tersebut diharapkan mampu bertindak laku dan bereaksi positif untuk mengatasi situasi tersebut.

Ada beberapa aspek-aspek efikasi diri, yang memiliki implikasi penting terhadap *performa* individu tersebut yaitu sebagai berikut: 1) *Level/ Magnitude* yaitu persepsi individu mengenai kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas. Level merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh individu, 2) *Generality* adalah Individu menilai kemampuan mereka berfungsi di berbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak, 3) *Strength* atau Kekuatan artinya kekuatan, yaitu orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan.

Dimensi *Strength* biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, maka makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Sudiantara (2015) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, menemukan bahwa Adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semakin tinggi Efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi KBK, demikian pula sebaliknya.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Irawati (2015) pada mahasiswa angkatan 2008-2010 Fakultas Psikologi Universitas X, menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya variabel kesadaran diri dan efikasi diri dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksikan prokrastinasi akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri Annisa dkk, pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta, menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa skor Efikasi dirimahasiswa berada dalam kategori sedang yaitu dengan prosentase sebanyak 68,42%. Selain itu 16,84% responden yang memiliki Efikasi dirirendah dan 12,63% memiliki Efikasi diri tinggi. Hal tersebut berarti bahwa Efikasi dirimahasiswa Program Studi Psikologi UNS secara umum tergolong sedang.

Skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program studi Psikologi UNS juga tergolong sedang, yaitu 74,74% responden memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan sebanyak 13,68% responden memiliki prokrastinasi akademik tinggi, sisanya sebanyak 11,58% memiliki prokrastinasi akademik rendah. Hasil tersebut menggambarkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNS berada pada kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas dan permasalahan yang dihadapi mengenai prokrastinasi akademik dariEfikasi diri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu **Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.**

I.B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut: (1) Tingkat Efikasi Diri mahasiswa yang masih rendah, tingginya kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi pada mahasiswa, kedisiplinan dalam mengerjakan tugas belum maksimal, (2)Penguasaan materi, pengembangan potensi dan pengelolaan waktu belajar yang belum maksimal, (3) Kurangnya Tingkat keyakinan yang kuat untuk bertahan dengan usaha mereka meski mengalami kesulitan dan hambatan, (4) Sudah terlalu nyaman dengan sistem belajar yang telah dilakukan meskipun merupakan perilaku prokrastinasi,(5) Kurangnya efek negatif yang dirasakan selama melakukan perilaku prokrastinasi.

I.C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar memudahkan penulis dalam menjawab masalah tersebut, maka peneliti merumuskan sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa?”.

I.D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *Efikasi diri* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa

I.E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan sumbangan teori yang terkait dengan pengaruhantara *Efikasi diri* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi untuk pertimbangan bagi penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para dosen serta staf pegawai agar dapat selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada para mahasiswa baik dalam bidang akademik maupun administrasi.

- b. Manfaat bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri dalam proses akademik yang sedang dijalani sehingga perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dapat berkurang.

- c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi dan kajian pemikiran tentang Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

II.A. Prokrastinasi Akademik

II.A.1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak majudan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jikadigabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hariberikutnya Burka & Yuen (2008).

Solomo dan Rothblum (dalam Sejati, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan.

M. N. Ghufroon (dalam Sejati, 2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai suatu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi tugas.

Noran (dalam Sejati, 2013) mendefinisikan prokrastinasi akademis sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Sedangkan Steel (dalam Ursia, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (dalam Ursia, 2013) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas dan pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Selanjutnya Akinsola, Tella & Tella (2007) mengatakan bahwa Penunda-nundaan tugas inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik, dimana dalam penelitiannya menunjukkan adanya korelasi antara prestasi akademik dan prokrasti akademik mahasiswa.

Menurut Ferrari dan Morales (dalam Ursia, 2013) 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. Tice dan Baumeister (dalam Ursia, 2013) menambahkan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis, individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Suriyah (dalam Ursia, 2013) juga menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Green (dalam Muktiyaningtyas, 2013) menyatakan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi adalah rendahnya kontrol diri. Selain itu Janssen dan Cartoon (dalam Muktiyaningtyas, 2013) menyatakan bahwa prokrstinasia akademik juga dipengaruhi oleh : *self-conscious*, *self-esteem*, efikasi diriserta kecemasan sosial.

Dimana Bandura (dalam Muktiyaningtyas, 2013) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Seseorang yang mempunyai efikasi diri rendah dalam menghadapi tantangan akan berkurang atau bahkan

menyerah, sementara orang yang mempunyai efikasi diri tinggi maka akan berusaha lebih keras untuk meraih kesempatan.

II.A.2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek pertama dari prokrastinasi adalah *perceived time* (Steel, 2007) yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Aspek kedua dari prokrastinasi adalah celahantara keinginan dan perilaku atau *intention-actiongap* (Steel, 2007) perbedaan antara keinginan dengan perilaku nyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula.

Emotional distress merupakan aspek ketiga dari prokrastinasi (Steel, 2007) *Emotional distress* ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

Aspek keempat adalah *perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Steel, 2007) walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini

ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.

II.A.3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (dalam Sejati, 2013) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu berupa:

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

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan 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. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya mahasiswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mahasiswa yang melakukan prokastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga meleluakannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan prokastinasi 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, nonton, ngobrol, mendengarkan musik, dan sebagainya. Sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokastinasi akademik adalah penundaan tugas untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

II.A.4. Jenis-jenis Prokrastinasi akademik

Salomo dan Rothblum (dalam Sejati, 2013) mengemukakan prokrastinasi pada dunia pendidikan terdiri dari beberapa bentuk, yaitu:

- a. Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban

atau tugas-tugas menulis, misalnya makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester atau akhir semester.

c. Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademis yang diwajibkan.

d. Kinerja tugas administratif

Berupa penundaan untuk menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan

Berupa penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademis secara keseluruhan

Yaitu penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademis secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis prokrastinasi akademik terjadi dalam enam area, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademis secara keseluruhan.

II.A.5. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang diambil dari berbagai hasil penelitian, dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue*, misalnya karena kuliah dan bekerja paruh waktu, akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak McCown (dalam Sejati, 2013). Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi prokrastinasi, walaupun sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang, Ferari (dalam Sejati, 2013).

2) Kondisi psikologis individu

Prokrastinasi sering dihubungkan dengan persepsi individu terhadap tugas, menyenangkan atau tidak menyenangkan Milgram & Marshevsky (dalam Sejati, 2013).

3) Sikap perfeksionis, Mitchel (dalam Sejati, 2013)

Sikap menuntut kesempurnaan adalah sikap yang baik. Sikap ini biasa muncul untuk alasan yang baik juga, yaitu mau bekerja dan menghasilkan kerja yang paling baik, namun jika sikap ini muncul karena mahasiswa tersebut takut dikritik, dikecam atau dicela orang bila pekerjaannya “kurang sempurna” maka bisa dipastikan pekerjaan yang harus dikerjakan akan tertunda. Contohnya dengan pikiran-pikiran seperti “semua materi dalam buku harus dibaca sebelum saya bisa mengerjakan tugas” atau “jika saya tidak dapat mengerjakannya dengan sangat baik, maka saya tidak cukup baik untuk mengerjakan”.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu

yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini antara lain:

- 1) Manajemen waktu yang buruk dengan menunggu saat yang tepat, Mitchel Sejati (2013)

Prokrastinasi berarti tidak mengatur waktu secara bijak. Seseorang yang mungkin ragu-ragu dengan prioritas, tujuan dan sasarannya, atau kebanjiran tugas, kerap menunda pengerjaan tugas sampai akhir waktu dengan banyak meluangkan waktu untuk bersosialisasi daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan. Manajemen waktu yang buruk juga berarti seseorang akan selalu menunggu untuk mengerjakan tugasnya di waktu yang tepat.

- 2) Takut akan penilaian negatif, Stephan & Palmer (dalam Sejati, 2013)

Perasaan takut akan penilaian negatif dimiliki oleh orang yang mencemaskan penilaian orang lain terhadap dirinya. Mahasiswa akan berusaha berbuat sesempurna mungkin agar dirinya dapat diterima oleh orang lain. Takut akan penilaian negatif menjadi disamakan dengan kegagalan atau penolakan dari orang lain. Orang yang pernah menerima penilaian negatif dari orang lain dapat menjadikan prokrastinasi sebagai *coping* atas perasaan ini, dengan cara menunda melaksanakan apapun yang biasa membuat orang lain menilai diri kita.

- 3) Tugas yang terlalu banyak Sejati (2013)

Menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

4) Kondisi lingkungan (dalam Sejati, 2013)

Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

II.A.6. Karakteristik Prokrastinasi

Menurut Young (dalam Sejati, 2013), karakteristik orang yang melakukan perilaku menunda yaitu:

- a. Kurang dapat mengatur waktu
- b. Percaya diri yang rendah
- c. Terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas
- d. Keras kepala, dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya mengerjakan pekerjaan
- e. Manipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan.

Selain itu, karakteristik individu yang melakukan perilaku menunda menurut Sapadin & Maquire (dalam Sejati, 2013) adalah:

- a. Perfeksionisme, yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna
- b. Pemimpin, yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan
- c. Pencemas, yaitu tidak berfikir tugas dapat berjalan dengan baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal.
- d. Penentang, yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati orang lain.
- e. Pembuat masalah.

f. Terlalu banyak tugas.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik prokrastinasi adalah kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, perfeksionisme, pencemas, dan terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas.

II.B. Efikasi Diri

II.B.1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungannya”.(dalam Feist & Feist, 2006). Menurut Bandura dan Wood efikasi diri (*self efficacy*) sebagai :

“belief in one’s capabilities to mobilize the motivation, cognitive resources, and courses of action needed to meet given situational demand”.

Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari situasi yang dihadapi. Defini dari efikasi diri terus berkembang, Bandura mengartikan efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu Bandura, (1997). Efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan

menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan. Efikasi diri yakni kemampuan untuk menyadari, menerima, dan mempertanggung jawabkan semua potensi keterampilan atau keahlian secara tepat.

Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008) efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang di curahkan dan seberapa lama individu akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Efikasi diri selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan.

Sementara Friedman dan Schustack mendefinisikan :

“Efikasi diri adalah ekspektasi atau keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh individu mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu”(dalam Woropinasti, 2010).

Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri. Secara spesifik, hal tersebut merujuk pada keyakinan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas secara berhasil.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri atau *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan sesuatu dalam situasi tertentu yang ditunjukkan dengan mempunyai level atau tingkatan yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan, menilai kemampuan berfungsi di berbagai aktivitas, dan mempunyai kekuatan untuk bertahandengan usahanya.

II.B.2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Beberapa dimensi berikut memiliki implikasi penting terhadap *performa* individu. Dimensi- dimensi tersebut yaitu:

1. Level/ Magnitude

Level yaitu persepsi individu mengenai kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas. *Level* merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh individu.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktifitas tertentu.

2. Generality

Individu menilai kemampuan mereka berfungsi di berbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam

melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak.

3. *Strength* atau Kekuatan

Strength artinya kekuatan, yaitu orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan.

Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinanyang dirasakan untuk menyelesaikannya.

II.B.3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah(dalam Feist & Feist, 2006) :

1. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*mastery experience*)

Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Pernyataan ini mempunyai enam dampak. Pertama, performa yang berhasil akan meningkatkan effikasi diri secara proposional dengan kesulitan dari tugas tersebut. Kedua, tugas yang dapat di selesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif dari pada yang di selesaikan dengan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan sangat mungkin dalam menurunkan efikasi dirisaat mereka tau bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik mereka. Keempat, kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diridibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. Kelima, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa

efikasi diri dibandingkan dengan kegagalan setelahnya. Keenam, dampak keenam yang berhubungan adalah kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap efikasi diri, terutama pada mereka yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

2. Modeling sosial

Efikasi diri meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal. Saat orang lain itu berbeda dari kita, modeling sosial akan mempunyai efek yang sedikit dalam efikasi diri kita.

3. Persuasi Sosial.

Efikasi diri juga dapat di peroleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi di bawah kondisi yang tepat. Persuasi dari orang lain dapat menaikkan atau menurunkan efikasi diri seseorang. Bandura (dalam Feist & Feist, 2006) berhipotesis bahwa daya yang lebih efektif dari sugesti berhubungan langsung dengan status dan otoritas yang di persepsikan dari orang yang melakukan persuasi.

4. Kondisi Fisik dan Emosional

Sumber terakhir dari efikasi diri adalah kondisi fisik dan emosional dari diri seseorang. Emosi yang kuat akan menurunkan performa. Ketika seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang akut, atau tingkat stres yang tinggi akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah. Psikoterapis telah lama

mengetahui bahwa penurunan kecemasan atau peningkatan relaksasi fisik dapat meningkatkan performa seseorang.

II.B.4. Bagaimana Efikasi Diri Mempengaruhi Perilaku dan Kognisi

Perasaan efikasi diri yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi aktifitas, tujuan, usaha dan persistensi dalam aktifitas-aktifitas yang dilakukan dengan demikian efikasi diri mempengaruhi pembelajaran dan prestasi Bandura (dalam Ormrod, 2008).

1. Pilihan Aktivitas

Orang cenderung memilih tugas atau aktivitas yang mereka yakini akan berhasil dan cenderung akan menghindari tugas atau aktivitas yang mereka yakini akan gagal.

2. Tujuan

Orang cenderung akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki efikasi diri yang tinggi dalam bidang tertentu begitu pula sebaliknya bila mereka memiliki efikasi diri yang rendah mereka cenderung memiliki tujuan yang rendah.

3. Usaha dan Persistensi

Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mungkin menggerakkan setiap tenaga ketika mencoba suatu tugas yang baru, mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika mereka menghadapi tantangan. Sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah begitu mengalami kesulitan.

4. Pembelajaran dan Prestasi

Orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi dari pada mereka yang efikasi dirinya rendah, hal ini benar bahkan ketika kemampuan aktual sama, dengan kata lain ketika beberapa individu yang memiliki kemampuan yang sama, mereka yang yakin dapat melakukan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses dari pada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan.

II.C. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan perilaku Prokrastinasi Akademik

Solomo dan Rothblum (dalam Sejati, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, atau tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan.

M. N. Ghufron (dalam Sejati, 2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai suatu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi tugas.

Sedangkan Steel (2007) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *Efikasi diri*, *self control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Bandura (dalam Rustika, 2012) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar ia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Keyakinan inilah yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* seseorang

merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan bertindak, berpikir, dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Itu artinya, ketika seorang mahasiswa mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya, seperti sulitnya menyelesaikan tugas, maka mahasiswa tersebut diharapkan mampu bertingkah laku dan bereaksi positif untuk mengatasi situasi tersebut.

Hal ini di buktikan oleh salah satu penelitian yang dilakukan oleh Anwar kepada 231 orang mahasiswa yang sedang belajar pada jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP). Menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan perolehan koefisien korelasi $-0,588$ pada taraf signifikansi $0,000$. Digambarkan bahwa secara analisis korelasi menunjukkan jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik akan rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah maka akan cenderung mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

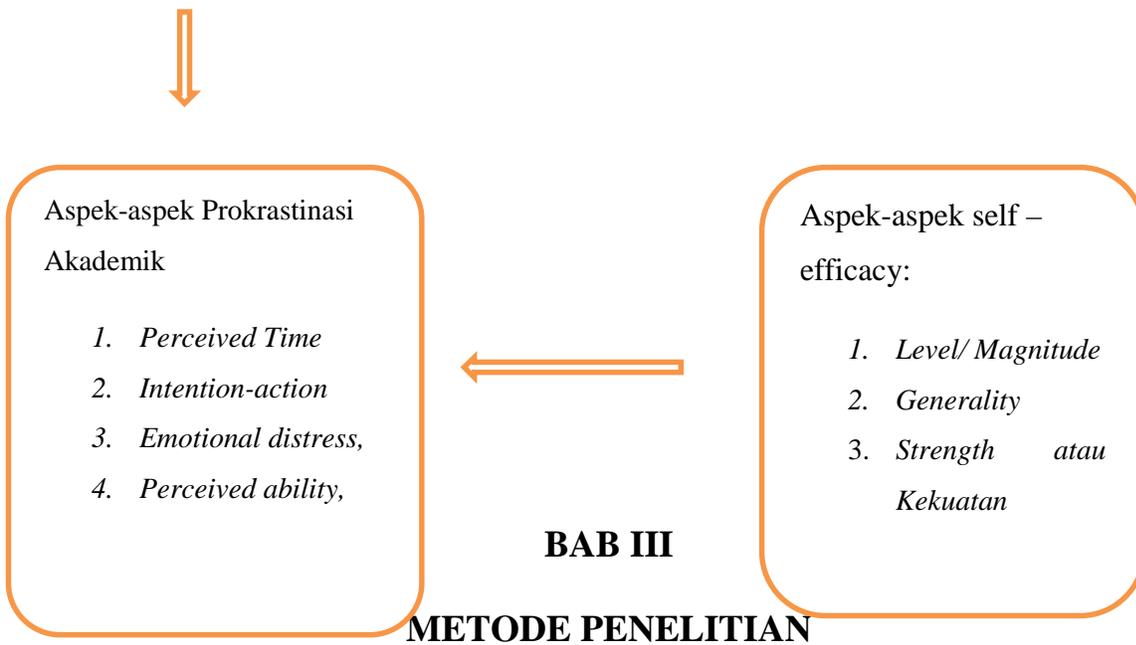
II.D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di ungkapkan sebelumnya maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- H_a : Terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa
- H_o : Tidak ada pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa

II.E. Kerangka Berfikir

Mahasiswa



III.A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian yang bersifat sebab dan akibat (kausal) Sugiyono (2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep yang mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel bebas (X) : Efikasi Diri

Variabel terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

III.B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara konkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

1. Efikasi diri.

Efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu. Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008) bahwa efikasi diri dapat diukur dengan beberapa aspek yaitu: *magnitude, generality, dan strength*.

2. Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penundaan dalam menyelesaikan tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan akan kegagalan dalam mengerjakan tugas. Menurut Steel (2007) prokrastinasi akademik dapat diukur dengan beberapa aspek yaitu: *perceived time, intention-action gap, emotional distress, perceived ability*.

III.C. Populasi dan Sampel

C.1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang masih aktif yaitu dari stambuk 2014 hingga stambuk 2016.

Pertimbangan peneliti dalam memilih subjek penelitian di atas adalah di karenakan mahasiswa stambuk tersebut merupakan mahasiswa yang masih aktif dalam kegiatan perkuliahan serta telah berada di atas 3 semester dengan tingkat beban tugas perkuliahan yang sudah tinggi. Adapun jumlah mahasiswa yang di jadikan populasi sebagai berikut:

Tabel. 1. Jumlah Fakultas serta Jumlah Mahasiswa aktif

No.	Fakultas	Jumlah Siswa
1.	EKONOMI	1304
2.	PSIKOLOGI	106
3	KEDOKTERAN	143
4	FBS	139
5	FKIP	1223
6	FISIPOL	206
7	HUKUM	607
8	PERTANIAN	290
9	PETERNAKAN	63
10	TEKNIK	241
Jumlah total populasi		4322

Sumber : Daftar jumlah Mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen stambuk 2014 s/d 2016 menurut hasil pecatatan bidang PSI Universitas HKBP Nommensen Medan.

C.2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *proportional stratified random sampling*. Hal ini disebabkan jumlah populasi siswa yang diambil berstrata, stratanya ditentukan menurut stambuk. Dengan demikian tiap sampel untuk stambuk harus proporsional sesuai dengan populasi.

Untuk menentukan ukuran sampel penelitian dari populasi tertentu maka peneliti menggunakan taraf kesalahan sebesar 5% yang dikembangkan dari Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2010) dengan cara perhitungan pengambilan sampel sebagai berikut:

Ekonomi	: 1304/4322 x 320	= 97
FBS	: 139/4322x 320	=10
FISIP	: 206/ 4322 x 320	= 15
FKIP	: 1223/ 4322 x 320	= 91
Hukum	: 607/ 4322 x 320	= 44
Kedokteran	: 143/ 4322 x 320	= 11
Pertanian	: 290/ 4322 x 320	= 21
Peternakan	: 63/ 4322 x 320	= 5
Psikologi	: 106/ 4322 x 320	= 8
Teknik	: 241/ 4322 x 320	= 18

Jadi jumlah sampelnya adalah = $97 + 10 + 15 + 91 + 44 + 11 + 21 + 5 + 8 + 18 = 320$

orang dari total keseluruhan populasi

III.D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2010) metode penelitian adalah merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah metode skala dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala Likert, yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*) yang terdiri dari skala Efikasi Diri akan digunakan skala yang disusun berdasarkan pada 3 (tiga) aspek Efikasi diri menurut Bandura (dalam Steel, 2007) yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Demikian juga halnya dengan skala prokrastinasi akademik akan digunakan skala yang disusun berdasarkan 4 (empat) aspek- aspek prokratinasi akademik menurut Ferrari (dalam Suriya, 2007) yang meliputi: *Perceived time*, *Intention-actiongap*, *Emotional distress*, *Perceived ability*. Dimana

dalam skala Likert ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang *favourable* dan 1,2,3,4 untuk jawaban yang *unfavourable*.

D.1. Penyusunan Skala

D.1.a Efikasi Diri

Dalam pengukuran Efikasi Diri peneliti menggunakan aspek yang di kemukakan oleh Bandura (dalam Ormrod, 2008) Dalam penelitian ini peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur, uji coba ini dilakukan pada hari Rabu, 19 September 2018. Uji coba alat ukur ini dilakukan peneliti di Universitas HKBP Nommensen Medan. Waktu yang digunakan peneliti dalam proses selama uji coba alat ukur dilakukan selama tiga hari, kemudian peneliti mengolah data yang di berikan responden dengan menggunakan SPSS versi 17.0 for windows.

Tabel 2. Distribusi Item Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem		Total
	Favourable	Unfavourable	
Magnitude (tingkat kesulitan Tugas)	1, 3, 5, 7, 9, 11	2, 4, 6, 9, 10, 12	12
Generality (luas bidang perilaku)	15, 13, 19, 21, 17, 23	14, 16, 18, 20, 22, 26	12
strength (kemantapan,	25, 29, 27, 33,	24, 28, 30, 32, 36,	12

keyakinan atau pengharapan)	31, 35	39	
Jumlah			36 Item

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS versi 17.0 for windows, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala efikasi diri mahasiswa sebesar 0,917 dan terdapat 4 item yang gugur meliputi item 3, 12, 14, 31. Sehingga blue print setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Item Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem		Total
	Favourable	Unfavourable	
Magnitude (tingkat kesulitan Tugas)	1, 5, 7, 9, 11	2, 4, 6, 9, 10,	10
Generality (luas bidang perilaku)	15, 13, 19, 21, 17, 23	16, 18, 20, 22, 26	11
strength (kemantapan, keyakinan atau pengharapan)	25, 29, 27, 33, 35	24, 28, 30, 32, 36, 39	11
Jumlah			32 Item

D.1.b Prokrastinasi Akademik

Dalam pengukuran Prokrastinasi Akademik peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Steel (2007). Dalam penelitian ini peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur, uji coba ini dilakukan pada hari Rabu, 19 September 2018. Uji coba alat ukur ini dilakukan peneliti di Universitas HKBP Nommensen Medan. Waktu yang digunakan peneliti dalam proses selama uji coba alat ukur dilakukan selama tiga hari, kemudian peneliti mengolah data yang diberikan responden dengan menggunakan SPSS versi 17.0 for windows

Tabel 4. Distribusi Item Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem		Total
	Favourable	Unfavourable	
Perceived time	1, 3, 5, 7, 9, 11	4, 6, 2, 10, 8, 14	12
Intention-actiongap.	13, 15, 17, 19, 21	12, 20, 18, 16, 24	10
Emotional Distress	23, 25, 27, 29	22, 28, 26, 32	8
Perceived Ability	31, 35, 33, 37, 39	30, 34, 38, 36, 40	10
Jumlah			40 Item

Dari hasil perhitungan komputerasi melalui program SPSS versi 17.0 for windows, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala efikasi diri mahasiswa sebesar 0,931 dan terdapat 8 item yang gugur meliputi item 2, 11, 20, 27, 28, 31, 37, 39. Sehingga blue print setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Item Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Aitem		Total
	Favourable	Unfavourable	
Perceived time	1, 3, 5, 7, 9,	4, 6, 10, 8, 14	10
Intention-actiongap.	13, 15, 17, 19, 21	12, 18, 16, 24	9
Emotional Distress	23, 25, 29	22, 26, 32	6
Perceived Ability	35, 33,	30, 34, 38, 36, 40	7
Jumlah			32 Item

III.E. Teknik Analisis Data

Analisis data dimulai dengan memahami seluruh data yang telah dikumpulkan yang dilakukan sesuai metode pengumpulan data sebagaimana telah ditentukan sebelumnya. Analisis dilakukan agar peneliti nantinya diperoleh suatu kesimpulan. Untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik dan Efikasi diri. Untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat, maka akan digunakan teknik *Regresi Linear Sederhana*. Sebagai teknik pengujian dengan bantuan SPSS versi 17.0 for windows.

III.E.1.Uji Asumsi

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal (Sujarweni, 2014). Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normal Kolmogorov-Smirnov.

Dalam penelitian ini juga akan dilakukan uji linieritas dimana bertujuan untuk melihat spesifikasi model yang digunakan benar atau tidak. Dengan uji ini akan diperoleh informasi model empiris sebaliknya linier, kuadran, atau kubik. Uji linier yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Ramsey Test yang bertujuan untuk menghasilkan F hitung.

III.E.2.Uji Hipotesis

Rancangan uji hipotesis berfungsi untuk mengetahui korelasi antara dua variabel yang diteliti. Dalam lingkup penelitian ini yang diteliti adalah pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan menggunakan perhitungan statistik.

Hipotesis merupakan pernyataan-pernyataan yang menggambarkan suatu hubungan antara dua variabel yang berkaitan dengan suatu kasus tertentu dan merupakan anggapan sementara yang perlu diuji kebenarannya tentang dugaan dalam suatu penelitian serta memiliki manfaat

bagi proses penelitian agar efektif dan efisien. Dan untuk uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah koefisien determinasi, dan analisis regresi sederhana.