

## **Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.**

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*Tkruc'Hgdkl'cpv'Y'ldqy q'\*72: 2326+

'Hmwnacu'Ruknqmi k'Wpkgtukcu'Uwtcdc{c"

\*\*\*\*\*72: 2326@krucB i o ckleqo

Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan saat memulai, mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dasar teori dari *temporal motivation theory* (TMT) (Steel, 2007). Berdasarkan TMT, *self efficacy* dapat dikaitkan dengan elemen TMT yaitu *expectancy*. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012. Jumlah subjek adalah 166 mahasiswa terdiri atas 122 mahasiswa perempuan dan 44 mahasiswa laki-laki. Pengambilan data menggunakan metode angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif cukup memadai antara *self efficacy* dan prokrastinasi ( $r = -.243$ ). Penyebab cukup memadai karena adanya cara pandang seseorang terhadap kemampuannya dalam menilai sesuatu sehingga menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Kata kunci: *self efficacy*, prokrastinasi.

### **Pendahuluan**

Prokrastinasi merupakan tindakan menunda-nunda yang tidak perlu dilakukan dalam hal mengerjakan tugas (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai macam bidang kehidupan, salah satunya bidang akademik yaitu prokrastinasi akademik (Steel, 2007). Mahasiswa juga sering kali disadari atau tidak disadari melakukan prokrastinasi akademik, diperkirakan sekitar 25% hingga 75% dari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984). Penelitian tentang prokrastinasi akademik telah banyak dipaparkan. Ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Surijah dan Sia (2007) dari 295 mahasiswa sebanyak 30,9% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya tergolong *high* sampai *very high* procrastinator. Risal (2012) mengatakan sebanyak 40,5 % mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan masalah yang cukup serius bagi mahasiswa, sedangkan kehidupannya dikarakteristikkan dengan banyaknya tugas yang dikerjakan pada saat tenggat waktu. Berdasarkan penelitian terdahulu Tice dan Baumster (2007) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademik yang rendah namun juga tingkat kecemasan yang tinggi, begitu pula dengan tingkat kesehatan yang rendah. Gunawinata, Nanik, dan Lasmono (2008) juga mengatakan dampak negatif prokrastinasi akademik secara eksternal hilangnya kesempatan dan hilangnya waktu dengan sia-sia. Kemudian, adanya perilaku prokrastinasi akademik, maka hal tersebut dapat memengaruhi prestasi belajar seorang mahasiswa. Dalam menempuh pendidikan yang ada, terdapat ukuran standarisasi untuk melihat sejauh mana mahasiswa dapat mencapai keberhasilannya. Ukuran keberhasilan semua mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut indeks prestasi (IP) atau indeks prestasi kumulatif (IPK) (Oematan,

2013). Menurut Bloom (2009) mengungkapkan bahwa ukuran keberhasilan seorang mahasiswa dapat dilihat dari prestasi akademik yang telah dicapainya.

Pada beberapa universitas diberlakukan peraturan tentang sistem *drop out*. Salah satu universitas di Indonesia yang memberlakukan sistem *drop out* adalah Institut Teknologi Bandung (ITB). Sistem tersebut dilakukan pada akhir dua tahun pertama (empat semester) dan pada akhir dua tahun berikutnya (delapan semester). Pada tahun ajaran 2007/2008 sebanyak 1.254 mahasiswa terancam *drop out*. Kemudian, 174 mahasiswa telah lebih dulu terkena *drop out* di tahun ajaran 2006/2007. Hal itu terjadi karena, para mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan lebih sering melakukan perilaku prokrastinasi baik dalam pengerjaan tugas maupun belajar buat ujian sehingga membuat prestasi akademiknya rendah. Banyaknya jumlah mahasiswa yang terkena *drop out* memberikan dampak negatif pula pada universitas, citra universitas akan menjadi jelek jika terdapat banyak mahasiswa yang terkena *drop out*

Sia (2006) melaporkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak positif yaitu dapat mengatasi *stress* dan *bad mood* hanya sementara waktu namun saat mendekati batas waktu pengumpulan maka tingkat stres meningkat dan bertambah. Selain itu, dampak positif seseorang bisa melakukan aktifitas lain yang bisa menguntungkan dirinya, seperti berkumpul dengan teman-teman dan keluarga (Hendrayanti, 2006).

Terdapat beberapa variabel yang berhubungan dengan prokrastinasi salah satunya *self efficacy* (Steel, 2007). Penelitian Putri, Wiyanti, dan Priyatama menguji hubungan *self efficacy* pada mahasiswa, hasilnya menunjukkan adanya korelasi negatif yaitu  $r = -0.488$ . *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya yang dimiliki (Bandura, 1986). Beban tugas yang dirasa berat bahkan jika menurutnya melampaui batas kemampuannya, mahasiswa akan melakukan tugas-tugasnya dalam tekanan dan perasaan malas. Pada akhirnya mahasiswa akan terbiasa menunda pekerjaannya. Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan keyakinan mahasiswa akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.

Steel (2007) mengatakan bahwa ketika individu memiliki *self efficacy* rendah dan tidak memiliki harapan akan keberhasilan (*expectancy*) maka seseorang cenderung melakukan prokrastinasi. Sebaliknya semakin tinggi *self efficacy* harapan akan keberhasilan dan merasa bahwa tugas itu sangat menyenangkan dan memiliki tantangan untuk bisa menyelesaikan maka kecenderungan tidak melakukan prokrastinasi. Pada penelitian Steel ditemukan bahwa ada korelasi negatif antara prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu  $r = -0.440$ .

Penelitian Julianda (2012) juga menguji hubungan *self efficacy* dan prokrastinasi dengan hasil mengatakan bahwa ketika seseorang memiliki keyakinan akan keberhasilan dalam mengerjakan sesuatu tugas maka seseorang cenderung untuk tidak melakukan perilaku prokrastinasi. Pada penelitian Julianda ditemukan bahwa ada korelasi negatif antara prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu  $r = -0.227$ . Pada penelitian Julianda subjek penelitiannya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada angkatan 2008, 2009, 2010, dan 2011. Julianda menggunakan alat ukur *self efficacy* yang diadaptasi dari Puspitasari (2011).

Candra (2010) mengatakan bahwa ketika *self efficacy* tinggi untuk bisa lulus mata kuliah statistik dan tidak ingin bertemu kembali mata kuliah tersebut sehingga mahasiswa tersebut memotivasi dirinya sendiri untuk bisa lulus dan tidak melakukan tindakan prokrastinasi. Kebutuhan untuk berprestasi akan tinggi maka tingkat kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya juga akan meningkat. Pada penelitian Candra ditemukan bahwa ada korelasi negatif antara prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu  $r = -0.183$ .

Valentino (2012) mengatakan bahwa semakin besar tingkat prokrastinasi maka nilai *self efficacy*-nya akan semakin rendah. Sebaliknya semakin kecil tingkat prokrastinasi maka nilai *self efficacy*-nya akan semakin tinggi. Hal ini bisa berarti bahwa semakin berarti tugas yang diberikan bagi seorang mahasiswa maka mahasiswa tersebut tidak akan menunda. Pada penelitian Valentino ditemukan bahwa ada korelasi negatif antara prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu  $r = -0.306$ . Pada penelitian Valentino subjek penelitiannya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada angkatan 2008, 2009, 2010, dan 2011. Valentino menggunakan alat ukur *self efficacy* yang diadaptasi dari Agustiana (2008).

Hubungan *self efficacy* dan prokrastinasi dapat dijelaskan oleh TMT. Menurut Steel (2007) dalam teori TMT (*Temporal Motivation Theory*), disebutkan bahwa terdapat beberapa hal dalam prokrastinasi yaitu *expectancy* (Keyakinan seseorang akan harapan keberhasilan terhadap tugas yang dikerjakan), *value* (Kepuasan seseorang terhadap hasil nilai suatu tugas yang didapatkan.), *sensivity to delay* (kepekaan terhadap suatu penundaan), dan *delay* (pemberian atau jeda waktu untuk mendapatkan *reward* dan *punishment*). Dalam teori tersebut, *self-efficacy* masuk ke dalam kategori *expectancy* karena berkaitan dengan harapan dan kepercayaan seseorang mengenai dirinya terhadap hasil yang akan diperoleh ketika mengerjakan tugas.

*Self efficacy* yang rendah bisa saja disebabkan oleh hasil persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Sesuai dengan sumber *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu *mastery experience*, ketika individu tidak menguasai suatu tugas atau keahliannya (*mastery experience*) maka kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi. Selain itu, ketika Individu yang melihat orang lain gagal maka akan ia merasa tidak yakin dengan dirinya (*vicarius experience*). Hal tersebut menyebabkan seseorang berperilaku prokrastinasi. Di samping itu, saat seseorang tidak menyakinkan dirinya secara verbal bahwa mempunyai kemampuan yang lebih baik (*verbal persuasion*) maka keinginan untuk melakukan prokrastinasi meningkat. Di sisi lain, keadaan emosional dan psikologis seseorang mampu memengaruhi *self efficacy* terutama pada kondisi tertekan, hal tersebut dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Penelitian Valentino (2012) dan Julianda (2012) menggunakan angkatan yang bervariasi. Angkatan yang bervariasi memiliki jumlah sks dan beban tugas juga berbeda. Beban tugas dan SKS yang berbeda tentu memengaruhi tingkat prokrastinasi. Selain itu pada penelitian Valentino (2012) dan Julianda (2012) belum menguji *self efficacy* dan prokrastinasi masing-masing angkatan. Julianda memberikan saran untuk menguji kembali hubungan *self efficacy* dan prokrastinasi disatu tahun angkatan yang sama. Pada penelitian ini menguji kembali *self efficacy* dan prokrastinasi pada angkatan 2012 karena pada angkatan 2012 data *self efficacy* dan prokrastinasi di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya belum ada.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara prokrastinasi dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Surabaya?

Selain itu juga ingin diketahui apakah terdapat hasil korelasi yang reliabel seiring dengan waktu sama ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara prokrastinasi akademik dan *self-efficacy*. Selain itu juga untuk mengetahui arah hubungan antara kedua variabel pada subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Penelitian ini fokus pada prokrastinasi akademik karena tugas akademik merupakan suatu bentuk tugas yang wajib dikerjakan oleh seorang mahasiswa. Meskipun ada beberapa tugas penting lainnya, tugas utama seorang mahasiswa adalah mengerjakan tugas yang berkaitan dengan akademis.

## **Prokrastinasi**

### **Definisi Prokrastinasi**

Steel (2007) juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih melakukan aktifitas lain meski mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari.

Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan prokrastinasi adalah kecenderungan menunda memulai ataupun menyelesaikan suatu pekerjaan dan cenderung melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat sehingga tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu. Menurut Fibrianti (2009) prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan terhadap tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Aspek prokrastinasi yang akan digunakan adalah aspek yang dikembangkan oleh Steel. Menurut Steel (2010) aspek tersebut merupakan aspek tunggal (unidimensi) yaitu irasional *delay* yang merupakan prokrastinasi itu sendiri.

### ***Self-Efficacy***

#### **Definisi *Self-Efficacy***

*Self-efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *self-efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. *Self-efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986,)

*Self-efficacy* memiliki beberapa aspek antara lain: 1. *Outcome expectancy* yaitu Harapan berupa pandangan seseorang tentang suatu hasil yang ingin dia dapatkan. 2. *Efficacy expectancy* yaitu harapan individu mampu mengerjakan tugas untuk bisa mencapai hasil maksimal. 3. *Outcome value* yaitu kebermaknaan hasil yang telah diperoleh atas keyakinan seseorang dengan kemampuannya saat melakukan sesuatu. (Bandura, 1997)

### **TMT**

#### **Definisi TMT**

TMT (*Temporal Motivation Theory*). TMT ini dikemukakan oleh Steel dan König (2006). TMT kemudian digunakan oleh Steel (2007) untuk menjelaskan hakekat prokrastinasi secara konseptual. TMT merupakan teori motivasional yang dikembangkan dengan beberapa aspek di dalamnya. Teori TMT didasari dari beberapa gabungan teori antara lain, *picoeconomics*, *expectancy theory*, *cumulative prospect theory* (CPT), dan *need theory*.

TMT merupakan sebagai kerangka konsep dari *utility*. *Utility* merupakan seberapa besar seseorang menginginkan sebuah tugas atau pilihan bagi individu. Seseorang akan melakukan sebuah tugas karena memiliki *utility* yang tinggi. Dalam TMT, Steel mengatakan ada beberapa aspek yang memengaruhi *utility* dari sebuah tugas atau pekerjaan. Ketika *expectancy* (E) dan *value* (V) meningkat maka *utility* juga meningkat terhadap suatu tugas maka kebutuhan untuk berprestasi juga tinggi. Disisi lain ketika besarnya *delay* (D) dan *sensitivity to delay* (Γ) pada tugas maka kebutuhan berprestasi rendah.

*Expectancy* (E) merupakan Keyakinan seseorang akan harapan keberhasilan terhadap tugas yang dikerjakan. Ketika seseorang merasa mampu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan, maka seseorang tersebut memiliki harapan akan suatu keberhasilan dalam diri. *Value* merupakan nilai yang dimaksud menggambarkan seberapa berharga nilai suatu tugas bagi seseorang (Sia, 2010). *Sensitivity to delay* merupakan aspek yang berusaha menggambarkan seberapa kesensitifan tugas tersebut jika ditunda. Semakin lama *deadline* pengumpulan tugas

maka orang akan semakin menunda. *Delay* merupakan pemberian atau jeda waktu untuk mendapatkan *reward* dan *punishment*.

## METODE

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012. Peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012 dikarenakan baru menempuh perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Data sekunder tentang *self efficacy* dan prokrastinasi akademik angkatan 2012 belum terdapat di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Peneliti akan menggunakan angket sebagai alat utama dalam pengambilan data. Angket yang digunakan adalah angket tertutup yang akan dibagi menjadi angket mengenai *self efficacy* dan juga angket mengenai prokrastinasi Angket berisi angket prokrastinasi yaitu skala IPS (*irrational procrastinaonal scale*). Peneliti menggunakan IPS bertujuan untuk mengetahui intensitas seseorang melakukan prokrastinasi. Sedangkan angket *self efficacy* dibuat oleh Puspitasari (2011) yang mengacu pada Bandura. Angket TMT menggunakan alat ukur SPS (*Steel Procrastination Scale*) terdiri atas 24 butir.

Pengukuran akan dilakukan dengan distribusi frekuensi, selanjutnya menguji reliabilitas untuk mengetahui apakah butir-butir yang telah dibuat sudah menunjukkan konsistensi dalam mengukur variabel. Butir-butir yang memiliki reliabilitas baik jika memiliki nilai *alpha cronbach*-nya adalah  $> 0,7$  (Siaputra, 2011).

Pengukuran selanjutnya yaitu menguji normalitas mengetahui sebaran data normal atau tidak. Apabila sebaran data normal maka menggunakan metode analisis parametrik, yaitu Pearson. Apabila sebaran data tidak normal maka menggunakan metode analisis non-parametrik yaitu Spearman. Sebaran dapat dikatakan normal jika nilai korelasi  $> 0,5$ . Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, syarat nilai korelasi adalah  $> 0.3$  (Hemphill, 2003).

## HASIL

Pada penelitian ini, subjek merupakan populasi dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Mahasiswa ini mempunyai berbagai karakteristik yang berbeda. Karakteristik ini kemudian akan diolah sebagai data penelitian ini. Karakteristik ini antara lain terkait jenis kelamin dan IPK. Berikut merupakan tabel penyajian data demografis beserta penyajian *mean* dan *SD*.

Tabel 1  
*Frekuensi Jenis Kelamin*

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Laki-laki	44	26.5 %
2.	Perempuan	122	73.5 %
	Total	166	100 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada Tabel 9, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar 73,5% dari jumlah total keseluruhan 166. Jumlah

perempuan yang besar ini merupakan representasi keseluruhan populasi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang merupakan perempuan.

*Hasil Uji Korelasi Self Efficacy, Prokrastinasi Akademik dan TMT*

Variabel	Signifikansi (p)	Korelasi (r)	Status
<i>Outcome Expectancy</i> dengan <i>Expectancy</i>	.000	.350	korelasi positif memadai
<i>Efficacy Expectancy</i> dengan <i>Expectancy</i>	.000	.313	korelasi positif memadai
<i>Outcome Value</i> dengan <i>Value</i>	.097	.129	korelasi positif kurang memadai
<i>Expectancy</i> dengan Prokrastinasi Akademik	.060	-.146	korelasi negatif kurang memadai
<i>Value</i> dengan Prokrastinasi Akademik.	.000	-.371	korelasi negatif memadai
<i>Self efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik	.000	-.243	korelasi negatif cukup memadai

Tabel 20 menunjukkan bahwa koefisien korelasi *outcome expectancy* dan *expectancy* adalah sebesar 0,350. Hal ini menunjukkan bahwa *outcome expectancy* memiliki korelasi positif memadai dengan *Expectancy*. Selanjutnya adalah *efficacy expectancy* dengan *expectancy* memiliki koefisien korelasi sebesar 0,313. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif memadai antara *efficacy expectancy* dan *expectancy* akademik. *Outcome value* dengan *value* memiliki koefisien korelasi sebesar 0,129. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif kurang memadai antara *outcome value* dan *value*. *Expectancy* dan prokrastinasi akademik memiliki koefisien korelasi sebesar -0,146. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi negative kurang memadai antara *expectancy* dan prokrastinasi akademik. *Value* dan prokrastinasi akademik memiliki koefisien korelasi sebesar -0,371. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi negatif memadai antara *value* dan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya yang dapat dilihat adalah koefisien korelasi *self efficacy* dan prokrastinasi akademik adalah -0,243. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat korelasi negatif cukup memadai antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

### **Bukti Pelengkap**

Pada bagian ini menunjukkan uji korelasi antara SPS yang merupakan alat ukur TMT dengan SE dan IPS. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah TMT dapat mengontrol SE atau tidak.

Tabel 3  
*Hasil Uji Korelasi antara SE dan SPS*

SE (r) \ SPS (r)	<i>Outcome Expectancy</i>	<i>Efficacy Expectancy</i>	<i>Outcome Value</i>	SE sig/r
<i>Expectancy</i>	-	-	0,194	0,350

<i>Value</i>	0,253	0,280	-	0,269
--------------	-------	-------	---	-------

Dapat dilihat pada Tabel 21 bahwa *outcome value* dengan *expectancy* memiliki koefisien korelasi sebesar 0,194. Hal tersebut menunjukkan bahwa *outcome value* memiliki korelasi positif kurang memadai. Kemudian total SE dengan *expectancy* memiliki koefisien korelasi sebesar 0,350 menunjukkan korelasi yang positif memadai.

Kemudian korelasi antara *outcome expectancy* dengan *value* ( $r= 0,253$ ), dan Total SE dengan *value* ( $r= 0,269$ ) memiliki korelasi positif dengan *value*. Lalu *efficacy expectancy* dengan *value* ( $r= 0,280$ ) memiliki korelasi yang cukup memadai.

Tabel 4  
*Korelasi antara SE dan IPS dengan mengontrol Expectancy dan Value*

SPS ( $\rho/r$ )	<i>Expectancy</i>	<i>Value</i>	Mengontrol E dan V
SE dan IPS ( $\rho/r$ )			
Total	-0,207	-0,160	-0,290

Tabel 22 menunjukkan hasil uji korelasi antara aspek SPS dengan SE dan IPS. Besar koefisien korelasi antara *expectancy* dengan SE dan IPS adalah sebesar -0,207. Kemudian yang dapat dilihat adalah besar koefisien korelasi *value* dengan SE dan IPS  $-0,160 < r (0,3)$ . Kemudian koefisien korelasi total SPS dengan SE dan IPS sebesar -0,290. Semua keterangan tersebut memiliki pernyataan yang bisa dikatakan sebagai berikut, TMT tidak mengontrol variabel *self efficacy* dan prokrastinasi karena tidak ada beda nilai korelasi pada saat dikontrol maupun tidak dikontrol.

## BAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti menguji *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik dengan menggunakan alat ukur IPS dan *self-efficacy*. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan cukup memadai antara prokrastinasi dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Hasil analisis menunjukkan sebesar  $r = -.243 (p = .000 < .05)$ .

### Perbandingan Penelitian Terdahulu dan Penelitian Ini

Terdapat penelitian terdahulu tentang *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Julianda (2012) dengan nilai korelasi -0,227 dan Valentino (2012) dengan nilai korelasi -0,306. Sehingga peneliti akan melakukan uji fisher untuk membandingkan penelitian terdahulu dengan melihat nilai *z score*. Uji Fisher dilakukan dengan menggunakan kalkulator Fife-Schaw (2006). Koefisien korelasi dapat dikatakan ada perbedaan apabila nilai *z score*  $> 1.96; p < .005$  (Fife-Schaw, 2006).

Tabel 5

#### *Hasil Uji Fisher*

Penelitian	<i>r</i>	<i>z score</i>	Status
------------	----------	----------------	--------

---

Julianda (2012)	-.227	.181	Tidak ada perbedaan
Valentino (2012)	-.306	-.729	Tidak ada perbedaan

---

Data memaparkan bahwa nilai koefisien korelasi penelitian ini dengan penelitian Julianda (2012) dan Valentino (2012) tidak ada perbedaan ( $z$  score <1.96). Adanya persamaan atau tidak ada perbedaan pada penelitian sebelumnya karena karakteristik subjek yang digunakan sama yaitu, mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya.

### **Korelasi antara Skor Total Aspek TMT dan Skor Total IPS**

Pada penelitian ini, terdapat perbedaan nilai korelasi dengan penelitian Steel (2007) namun memiliki arah korelasi yang sama. Hal tersebut dikarenakan beberapa penyebab yaitu perbedaan alat ukur dan karakteristik subjek. Oleh karena itu untuk melihat lebih detail, peneliti melakukan korelasi antara total IPS dengan aspek TMT. Data menunjukkan bahwa pada aspek *expectancy* dan *value* memiliki korelasi yaitu  $r = -.146$  ( $p .060$ ) dan  $r = -.371$  ( $p .000$ ).

### **Korelasi antara *Self Efficacy* dan Prokrastinasi dengan Mengontrol *Expectancy* dan *Value***

TMT merupakan kerangka teori untuk memaparkan prokrastinasi dan *self efficacy*. Berdasarkan teori TMT bahwa *self efficacy* dapat dikaitkan dengan *expectancy*. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan memiliki harapan yang untuk bisa mencapai prestasinya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan TMT (*Temporal Motivation test*) untuk mengetahui lebih jelas apakah penyebab adanya nilai korelasi cukup memadai ini dikarenakan adanya perbedaan alat ukur dan karakteristik subjek pada penelitian sebelumnya.

Selain itu, peneliti menggunakan TMT karena untuk menyelaraskan antara teori dan hasil pada penelitian ini. TMT juga digunakan untuk mendapatkan data empiris dan untuk menguji kesesuaian teori sekaligus dapat menjelaskan hubungan antar variabel. TMT ini merupakan data primer pada penelitian ini yang bertujuan untuk menjelaskan lebih detail apakah *self efficacy* hanya berkaitan dengan *expectancy* yang seperti dikatakan oleh Steel (2007). Akhirnya peneliti melakukan korelasi dengan alat ukur prokrastinasi selain IPS yaitu TMT. TMT digunakan mengetahui alasan atau sebab individu melakukan prokrastinasi. Alat ukur TMT memiliki tiga aspek diantaranya *expectancy* (E), *low value* (V) dan *impulsive* (I).

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda untuk melakukan dan menyelesaikan suatu tugas. Rendahnya *utility* pada suatu tugas menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Harapan keberhasilan, seberapa pentingnya nilai suatu tugas dan perilaku seseorang secara mendadak mengerjakan tugas juga dipengaruhi oleh *utility*. Prokrastinasi dan *utility* berbanding terbalik yaitu korelasi negatif. Ketika *utility* dengan *expectancy* memiliki korelasi positif sedangkan *low value* dan *impulsiveness* memiliki korelasi negatif. Selain itu, prokrastinasi dengan *expectancy* memiliki korelasi negatif dan *low value* dan *impulsiveness* memiliki korelasi positif.

Hal sama pada bab sebelumnya bahwa dimensi TMT digunakan untuk menghubungkan atau menjembatani antara prokrastinasi dengan *self efficacy*. sehingga untuk dapat menjelaskan lebih detail lagi antara skor *self efficacy* dengan menggunakan alat ukur TMT. Peneliti melakukan uji korelasi antara *self efficacy* dengan alat ukur TMT. Hasil Output SPSS 16 memaparkan bahwa *self efficacy* memiliki korelasi positif dengan *expectancy* yaitu .350 dan pada *value* memiliki korelasi negatif yaitu -.269.



Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa *self efficacy* memiliki korelasi yang rendah dengan aspek *expectancy* dan *value*. Dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dapat digolongkan dengan kedua aspek dalam TMT yaitu *expectancy*, dan *value*. Semakin rendah tingkat kepercayaan diri individu akan kemampuannya maka individu akan menganggap tugas itu tidak menyenangkan dan membosankan. Seseorang akan menunda mengerjakan tugas ketika ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya dan disisi lain ada kegiatan lain yang memberikan *reward* dalam jangka pendek. Hal tersebut menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Selanjutnya peneliti mengorelasikan alat ukur TMT dengan aspek *self efficacy*. Hasil menunjukkan bahwa elemen *expectancy* memiliki korelasi yang tertinggi dengan setiap aspek *self efficacy* yaitu .350, .313 dan .194. Pada *value* memiliki korelasi yang signifikan dengan aspek *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* yaitu .253 dan .280.

Pada ketiga aspek *self efficacy* yaitu *outcome expectancy*, *efficacy expectancy* dan *outcome value* tergolong *expectancy*. Sesuai dengan penelitian Steel (2007) bahwa *self efficacy* dapat dihubungkan dengan *expectancy*. Harapan seseorang terhadap keberhasilan ketika mengerjakan suatu pekerjaan merupakan *expectancy* dalam dimensi TMT. Tercapainya suatu harapan seseorang akan berhubungan dengan keyakinan seseorang terhadap pekerjaan yang dilakukan. Selain itu, aspek *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* dapat digolongkan pada elemen *value*. Ketika individu tidak memiliki harapan untuk bisa berhasil dan keinginannya tidak bisa tercapai maka ia menganggap nilai suatu tugas itu penting.

Selain itu, peneliti menghubungkan antara nilai total IPS dengan alat ukur TMT. Data menunjukkan bahwa pada aspek *expectancy* memiliki korelasi negatif namun kurang memadai yaitu  $r = -.146$ . Pada aspek *value* memiliki korelasi negatif yang signifikan dan memadai yaitu  $r = -.371$ .

Pada penjelasan sebelumnya yaitu bab 3 bahwa terdapat butir-butir *self efficacy* pada elemen *expectancy*. Oleh karena itu, peneliti melakukan uji korelasi antara total *self efficacy* dengan *expectancy*. Hal tersebut guna mendapatkan data empiris bahwa *self efficacy* memiliki kaitan dengan *expectancy*. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *expectancy* yaitu  $r = .350$ . Dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* terkait dengan *expectancy*. Dari hasil nilai korelasi yang memadai tersebut belum bisa dikatakan bahwa skala *self efficacy* dan butir TMT dapat mengukur hal sama. Hal tersebut dikarenakan bahwa dalam skala *self efficacy* terdapat aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Pada butir TMT mengukur *self efficacy* seseorang terhadap sesuatu.

Korelasi *self efficacy* dan prokrastinasi dapat dihubungkan dengan teori TMT. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi biasanya merasa bahwa pekerjaan itu mudah untuk dikerjakan. Jadi seseorang memiliki *expectancy* tinggi pada pekerjaan tersebut. Jika seseorang memiliki *self efficacy* rendah maka kemungkinan melakukan prokrastinasi tinggi. Sesuai dengan pendapat Rizal dan Teenan (2012) mengatakan bahwa penyebab seseorang melakukan prokrastinasi karena memiliki kepercayaan diri rendah dalam mengerjakan tugas.

Pada kenyataannya bahwa variabel *self efficacy* juga dapat digolongkan dengan elemen *value* pada alat ukur TMT. Saat seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuannya maka seseorang menganggap bahwa hasil suatu nilai itu tidak bermakna karena tugas itu membosankan dan memilih melakukan kegiatan lain yang dapat memberikan hadiah. Menurut Rizal (2012) mengatakan kebosanan dan beban tugas yang terlalu berat membuat mahasiswa memiliki kepercayaan diri rendah dan tidak memiliki harapan untuk bisa mencapai keberhasilannya. Menurut Cahyadi (2012) mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan kejenuhan pada tugas tersebut sehingga mahasiswa cenderung menghindari menyelesaikannya.

## SIMPULAN

Penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah dikemukakan oleh Steel (2007) yaitu memiliki korelasi negatif. Namun penelitian ini memiliki korelasi negatif yang cukup memadai antara prokrastinasi dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Berdasarkan data dalam pembahasan, ditemukan yang memengaruhi nilai korelasi prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu kecenderungan seseorang memiliki pemikiran yang irasional dalam menilai kemampuan dirinya sehingga seseorang cenderung melakukan perilaku prokrastinasi yang sudah mengetahui dampak yang akan diterima namun tetap melakukannya.

Di samping itu, peneliti mengorelasikan antar-skor prokrastinasi dan *self efficacy* dengan alat ukur TMT guna untuk menghubungkan kedua variabel ini. Selain itu, peneliti menjelaskan sistematika berpikir antara prokrastinasi dan *self efficacy*. Ditemukan bahwa *self efficacy* dan prokrastinasi dapat dikaitkan dengan kedua aspek pada TMT yaitu *expectancy* dan *value* namun kedua variabel ini tidak dapat dijembatani melalui elemen TMT. Selain itu, ketiga aspek *self efficacy* dapat dikaitkan dengan aspek TMT.

Selain itu juga terdapat perbedaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya Julianda dan Valentino (2012) bahwa pada penelitian sebelumnya TMT dapat menjembatani kedua variabel penelitian namun pada penelitian ini variabel prokrastinasi dan *self efficacy* tidak dapat dijembatani oleh TMT.

## PUSTAKA ACUAN

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Candra, A. (2010). *Hubungan antara self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi ubaya yang mengulang mata kuliah statistic*, (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Febrianti, I. D. (2009). *Hubungan antara dukungan social orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Semarang.
- Gunawinata, V, A, R., Nanik., & Lasmono, H, K. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 23, 256-276.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist*, 58(1), 78-80.
- Hendrayanti, E. (2006). *Hubungan antara self monitoring dengan prokrastinasi pada karyawan di PT PLN (persero) region Jateng DIY Ungaran* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Julianda, B. N. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi dan self efficacy pada mahasiswa psikologi ubaya*, (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

- Oematan, C. S. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya*, (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Popola, B. I. (2005). A study of the relationship between procrastinatory behaviour and academic performance of undergraduate students in a Nigerian University. *The African Symposium: An Online Journal of Educational Research Network*.
- Puspitasari, F. (2011). *Studi deskriptif: Self efficacy pada mahasiswa yang memiliki indeks prestasi kumulatif di bawah dua* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Putri, N. F. A. Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2012) *Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik* (Skripsi tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rizal, Y. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan self esteem pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Surabaya* (Skripsi, tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Rosario, P ., Costa, M., Nunez, J.C ., Gonzalez-Pienda, J., Solano, P. & Valle, A. (2009). *Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables*. *The Spanish Journal of Psychology* 2009, 12(1), 118-127.
- Sia, T. D. (2010). *Pengembangan alat ukur penunda-nundaan pengerjaan skripsi*. Program Doktor Universitas Gajah Mada. *Anima Indonesian Psychological Journal* 2011, 26(22), 128-146.
- Purnamasari, N. (2011). *Hubungan kelelahan emosional (emosional exhaustion) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Unuversitas Surabaya.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Aurosal, aavidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual defferences*, 48, 926-934.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: *The costs and benefits of dawdling*, *psychological science*, 8(6), 454-458.
- Valentino, V. (2012). *Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.