

**PENURUNAN PROKRASINASI AKADEMIK
PADA AKTIVIS MAHASISWA MELALUI
PELATIHAN EFIKASI DIRI**

**Tesis
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Magister Profesi Psikologi
Bidang Psikologi Pendidikan**



Oleh:

**Auliya Syaf, S.Psi.
T 100 006 049**

**PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

Halaman Persetujuan

Tesis Berjudul “Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri”

Yang Diajukan Oleh:

Auliya Syaf, S.Psi.
T 100060049


Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Program Magister Profesi Psikologi
Bidang Psikologi Pendidikan

Surakarta, ___ Maret 2014

Menyetujui

Pembimbing Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.



.....

Tgl: 12/3/2014

Pembimbing Pendamping

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psi.



.....

Tgl: 10/3/2014

Halaman Pengesahan

Tesis Berjudul "Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktifis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri"

Yang Diajukan Oleh:

Auliya Syaf, S.Psi.
T 100060049

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 1 Maret 2014
Dan Telah Dinyatakan Memenuhi Persyaratan

Penguji Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.



Tgl: 12/3-2014

Penguji Pendamping

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psi.



Tgl: 10/3-2014

Penguji HIMPSI

Dr. Dra. Nuryati Atamimi, SU.



Tgl: 7/3-2014

Surakarta, Maret 2014
Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Taufik, M.Si.



Ketua,
Program Magister Profesi Psikologi

Lisnawati R. Purtojo, S.Psi., M.Si., Psi.



PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa, Tesis yang saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan hasil karya tulis saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Tesis ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, serta sanksi-sanksi lainnya sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Surakarta, 6 Januari 2014



Auliya Syaf, S.Psi
T 100 060 049

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.
(QS: Ar-Ra'ad: 11)

Memulai Hari Dengan Bismillah dan Senyuman
Mengakhiri Hari Dengan Rasa Syukur
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Tulisan sederhana ini penulis persembahkan untuk:

Ibu dan Papa yang penulis sayangi dan kasihi
atas doa, dukungan, kasih sayang, dan cintanya bagi penulis.

Kedua Adik Penulis Fikri dan Afa yang penulis kasihi

*Terimakasih atas doa, dukungan yang selama ini diberikan.
Banyak pelajaran yang dapat penulis ambil selama proses
penyelesaian tulisan ini.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahi segala rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga tulisan sederhana ini dapat terselesaikan. Tulisan ini disusun bersumber dari keprihatinan peneliti ketika melihat aktivis organisasi kemahasiswaan di fakultas psikologi UMS yang tidak terdorong untuk segera menyelesaikan studinya.

Berbagai cara telah dilakukan untuk mengatasinya, namun belum ada yang menggunakan pelatihan efikasi diri. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis bermaksud melakukan penelitian tentang untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis organisasi kemahasiswaan di fakultas psikologi melalui pelatihan efikasi diri. Tulisan ini dapat selesai bukan hanya karena penulis, namun banyaknya dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang memacu penulis untuk dapat menyelesaikan tesis ini. Untuk itu, dengan tulus hati penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psi, selaku dosen pembimbing utama atas kesediannya meluangkan waktu dan pikiran yang membantu penulis dalam menyelesaikan tesis.
2. Ibu Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Psi, Psi., selaku dosen pembimbing kedua yang dengan kesabarannya selalu memberikan dorongan semangat dan arahan yang dibutuhkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

3. Ibu Lisnawati R. Purtojo, S.Psi., M.Si., Psi. selaku Direktur Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, selaku sekretaris Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberikan nasehat dan masukan untuk penulis dalam penyelesaian tesis ini.
5. Ibu Usmi Karyani, S.Psi., M.SI, Psi salah satu dosen di Magister Profesi Psikologi yang telah memberikan waktu dan dukungannya kepada penulis, sehingga membantu dalam penyelesaian penulisan.
6. Pengelola dan staf pengajar Program Magister Profesi Psikologi yang telah memberikan ilmu dan fasilitas selama penulis mengikuti studi.
7. Bapak Muhammad Ngatno selaku TU Program Magister Profesi Psikologi yang telah sabar melayani setiap kebutuhan selama penulis menjadi mahasiswa di magister profesi psikologi.
8. Ibu Sri Widadiningsih, S.Psi., Psikolog selaku trainer dalam pelatihan, yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian penulis.
9. Ibu Dr. Moordiningsih, M. Si., Psi. Ibu Dra. Rini Lestari, M. Si., dan Ibu Saprastika, S.Psi. M.Psi., Psikolog., selaku validator dalam modul pelatihan penulis.
10. Adik-adik mahasiswa UKM fakultas psikologi UMS yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi partisipan dalam Pelatihan Efikasi Diri penulis.

11. Ibu dan Papa yang tiada hentinya mendoakan penulis dan dengan sabar memberi dukungan serta kasih sayang pada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
12. Fikri dan Aufa kedua adik-adikku yang menjadi pendorong menyelesaikan tesis ini.
13. Mas Sigit terimakasih untuk dukungan semangat yang luar biasa, dan selalu percaya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan hasil yang baik.
14. Arih, dan Devita, terimakasih untuk cara yang luar biasa selalu menjadi tempat berbagi cerita dan memberikan dukungan semangat kepada penulis untuk selalu tegar dan yakin penulis mampu menyelesaikan tesis ini.
15. Rekan-rekan di Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi, Nuzulia, Eka, Nur, Hidayah, Vera, Ien, Uni Gadis, Mbak Rahma, Farida, dan teman-teman lainnya.
16. Adik-adik kos Ita, Desy Capie, Okti, Rani Reiner, Aditya, Ersi, dan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas pertemanan dan dukungan kepada penulis selama ini.
17. Dan seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang berperan dalam proses penyelesaian tesis ini.

Doa yang tulus dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya yang dapat penulis berikan, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan nikmatnya kepada kita semua. Penulis menyadari tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis

harapkan dari semua pihak. Penulis berharap, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat, Amin.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Surakarta, 1 Maret 2014

Penulis,

Auliya Syaf, S.Psi.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAKSI	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian	11
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik	14
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	17

3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	19
4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	21
B. Efikasi Diri	23
1. Pengertian Efikasi Diri	23
2. Sumber-Sumber Efikasi Diri	24
3. Aspek-Aspek Efikasi Diri	26
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri	28
C. Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri	31
E. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	36
B. Definisi Operasional	36
C. Subjek Penelitian	37
D. Metode Pengumpulan Data dan Alat Penelitian.....	38
E. Prosedur Penelitian	43
F. Rancangan Ekperimen	51
G. Metode Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian	54
B. Persiapan Penelitian.....	54
1. Pelaksanaan Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik	54
2. Penentuan Partisipan	57

3. Modul Pelatihan.....	59
C. Pelaksanaan Pelatihan	62
1. Pelaksanaan Pelatihan Efikasi Diri	62
2. Pelaksanaan <i>Follow-Up</i>	65
D. Hasil Penelitian.....	65
1. Hasil Tabulasi Skor Prokrastinasi Akademik	65
a. Tabulasi Skor Prokrastinasi Akademik <i>Pre-Test, Post-Test, Follow</i> dan <i>Gainscore</i>	65
b. Mean Skor Prokrastinasi Akademik	68
c. Tabulasi Skor Aspek Prokrastinasi Akademik	69
2. Analisa Menggunakan <i>Mann Whitney U</i>	70
3. <i>Mann Whitney U</i> Terhadap Skor Aspek Prokrastinasi Akademik ..	72
4. Uji Korelasi Regresi	74
5. Hasil Observasi	75
6. Hasil Wawancara	76
E. Analisis Individual	78
F. Pembahasan dan Hasil Penelitian	93
G. Keterbatasan Penelitian	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	99
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Susunan Item Skala Prokrastinasi Akademik	39
Tabel 2. Daftar Pertanyaan Survei Awal	40
Tabel 3. Angkat Pertanyaan Untuk Evaluasi Setelah Pelatihan	41
Tabel 4. Pedoman Wawancara Tentang Dampak Yang Dirasakan Partisipan Setelah Pelatihan	42
Tabel 5. Cetak Biru Modul Pelatihan	46
Tabel 6. Jadwal Kegiatan Pelatihan	51
Tabel 7. Prauji dan Purnauji	52
Tabel 8. Susunan Item Skala Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 9. Kategori Kelompok Skala Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 10. Jumlah Aktivistis Mahasiswa	57
Tabel 11. Kategorisasi Kelompok Partisipan Pelatihan	58
Tabel 12. Pembagian Partisipan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59
Tabel 13. Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	66
Tabel 14. Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol	66
Tabel 15. Gainscore Prokrastinasi Akademik	67
Tabel 16. Mean Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68
Tabel 17. Skor Aspek Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	69
Tabel 18. Skor Aspek Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol	70

Tabel 19. Rangkuman Hasil Analisa <i>Mann Whitney U</i> Aspek Prokrastinasi Akademik	70
Tabel 20. Hasil Analisis Gainscore <i>Mann Whitney U</i> Prokrastinasi Akademik	71
Tabel 21. Hasil <i>Post-test</i> <i>Mann Whitney U</i> Aspek Prokrastinasi Akademik	72
Tabel 22. Item Efikasi Diri Yang Diambil Dari Skala Prokrastinasi Akademik	74
Tabel 23. Rangkuman Observasi <i>Performance</i> Partisipan Penelitian	75
Tabel 24. Rangkuman Wawancara Partisipan Penelitian	77

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Mean Skor Prokrastinasi Akademik	69
Grafik 2. Skor Prokrastinasi Akademik Pada Saat Pre-Test Untuk Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	78
Grafik 3. Skor Prokrastinasi Akademik Pada Saat Post-Test Untuk Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	78
Grafik 4. Skor Prokrastinasi Akademik Pada Saat Post-Test Untuk Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	79
Grafik 5. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan SA	80
Grafik 6. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan G	81
Grafik 7. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan ER	83
Grafik 8. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan C.....	84
Grafik 9. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan IK.....	85
Grafik 10. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan IR	86
Grafik 11. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan KH.....	88
Grafik 12. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan IN	89
Grafik 13. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan BT	90
Grafik 14. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan YQ.....	91
Grafik 15. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik Partisipan ZF.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik ..	104
Lampiran 2. Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik	114
Lampiran 3. Hasil Angket Dan Wawancara	117
Lampiran 4. Hasil Analisa <i>Mann Whitney U</i>	130
Lampiran 5. Hasil Evaluasi Pelatihan	134
Lampiran 6. Matrik Hubungan Pelatihan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik	135
Lampiran 7. Lembar <i>Judgement Expert</i>	136
Lampiran 8. Data Diri Fasilitator	140
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	143

ABSTRAKSI

PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA AKTIVIS MAHASISWA MELALUI PELATIHAN EFIKASI DIRI

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas yang berkaitan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik yang terjadi pada aktivis mahasiswa yaitu: menunda mengerjakan tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas, memilih menyelesaikan tugas organisasi dari pada tugas kuliah. Kondisi ini menyebabkan aktivis mahasiswa membutuhkan waktu lama dengan masa studi perkuliahan lebih dari empat tahun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari, Parker, dan Ware (1992) menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu, Sirin (2011) dan penelitian yang dilakukan Seo (2008) menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik, maka dalam penelitian ini menggunakan pelatihan efikasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan efikasi diri dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis organisasi kemahasiswaan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri dapat menurunkan prokrastinasi pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Partisipan penelitian dipilih berdasarkan skor sedang sampai tinggi dalam skala prokrastinasi akademik. Diperoleh 22 orang partisipan yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu 11 kelompok eksperimen dan 11 kelompok kontrol. Hasil analisa data menggunakan *mann whitney u* diperoleh nilai Z sebesar -3,567 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki skor prokrastinasi akademik lebih rendah daripada skor prokrastinasi akademik kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh menurunkan prokrastinasi akademik pada aktivis mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci: *Pelatihan Efikasi Diri* , *Prokrastinasi Akademik*, *Mann-Whitney U Test*