

**EFIKASI DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI
AKADEMIK**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

SEPDAYU INDAH PRATIWI

F 100 140 144

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFIKASI DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI
AKADEMIK**

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan oleh:

SEPDAYU INDAH PRATIWI
F 100 140 144

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Rini Lestari, S.Psi, M.Si.Psi,
NIP.658/0611056502

HALAMAN PENGESAHAN

**EFIKASI DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI
AKADEMIK**

Diajukan oleh:

SEPDAYU INDAH PRATIWI
F 100 140 144

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

Rini Lestari, S.Psi, M.Si, Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)

Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si, Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji)

Aad Satria Permadi., S.Psi., MA
(Anggota II Dewan Penguji)

Surakarta, 6 Agustus 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Susatvo Yuwono, S.Psi. , M.Si. , Psikolog

NIND. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ke sarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Agustus 2018

Penulis



SEPDAYU INDAH PRATIWI

F 100 140 144

EFIKASI DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Kenyataan masih banyak mahasiswa yang menunda untuk menyelesaikan studinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu efikasi diri. Tujuan dalam penelitian ini adalah memahami dan mendeskripsikan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang mahasiswi yang aktif kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kelima mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda-beda, empat diantaranya memiliki efikasi diri yang kurang mampu dalam menghadapi tugas karena subjek menghindari dari tugas, sedangkan satu subjek memiliki efikasi diri yang mampu dalam menghadapi tugas karena subjek tidak menghindari dari tugas. Faktor-faktor yang mampu mempengaruhi tingkat efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adanya ketergantungan pada *mood*, subjek yang tidak suka diatur dan dituntut, dan subjek yang pemalas, sedangkan faktor eksternal antara lain banyaknya tugas, pengaruh teman, rasa percaya, strategi dan usaha.

Kata kunci : efikasi diri, prokrastinasi akademik

Abstract

Students who are studying at colleges are required to discuss their studies within a predetermined period of time. The fact is that there are still many students who postpone to discuss their studies. One of the factors that influence academic procrastination is self-efficacy. The purpose of this study is to understand and describe self-efficacy in students who experience academic procrastination. Subjects in this study were 5 active students studying at Muhammadiyah University Surakarta Faculty of Psychology. Data collection uses semi-structured interviews. Data analysis techniques using descriptive analysis. Based on the results of the analysis and discussion it can be concluded that the five students have different levels of self-efficacy, four of them have poor self-efficacy in the face of a task because the subject avoids the task, while one subject has self-efficacy in dealing with the task because it does not avoid task. There are two factors that can influence the level of self-efficacy in students who experience academic procrastination, namely internal and external factors. Internal factors include the dependence on the mood, the subject does not like to be regulated and prosecuted, and the subject is lazy. While external factors include the number of task, influence of friends, trust, strategy and effort.

Keywords: self-efficacy, academic procrastination

1.PENDAHULUAN

Mahasiswa hendaknya menjadi pelaku utama dalam perubahan suatu bangsa, bukan sekedar diam terhadap perubahan yang terjadi. Mahasiswa dapat berperan dalam mengawasi serta mengawal jalannya perubahan bangsa sehingga menutup celah-celah adanya kesenjangan. Akan tetapi, melihat kenyataan mahasiswa saat ini kebanyakan mereka tidak berfikir bagaimana kewajiban dan tanggung jawab sebagai mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa saat ini lebih mengutamakan kepentingan dan kesenangan diri sendiri dibandingkan dengan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, sebaiknya sebagai mahasiswa belajar dengan giat, mengerjakan tugas agar cepat selesai dan lulus tepat waktu.

Mahasiswa yang sering menunda pekerjaannya biasanya menyelesaikan tugas terlambat dari waktu yang sudah ditentukan. Permasalahan yang terjadi dikalangan mahasiswa kebanyakan soal pembagian waktu yang masih banyak digunakan untuk hal-hal yang kurang bermanfaat bagi keberhasilan proses perkuliahan. Mahasiswa memiliki kebiasaan buruk yang mengakibatkan terjadinya keterlambatan tugas seperti, mahasiswa sering mengerjakan tugas disaat yang sudah berdekatan dari waktu pengumpulan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Klassen, Krawchuk, dan Rajani (2008) diketahui bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Efikasi diri memiliki peran dalam menumbuhkan keyakinan akan kompetensi yang dimiliki individu untuk menghadapi tugas akademik. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhid (2009), diketahui bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara *self control* dan *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ini berarti, individu yang mempunyai efikasi diri tinggi dan mampu mengontrol diri dengan baik, prokrastinasinya akan rendah.

Maddox (Lestariningsih, 2007) menguraikan bahwa seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri lebih baik, dapat mempengaruhi situasi, dan dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki dengan lebih baik sehingga dapat menghindarkan diri dari reaksi psikis.

Kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengarahkan perilakunya akan dapat mendorong seseorang untuk berpikir bagaimana cara menyikapi dan menyelesaikan tugas dengan cepat dan tepat waktu (Bandura, 2011). Seseorang yang mempunyai keyakinan yang tinggi akan memberikan semua dorongan dan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai keyakinan yang rendah akan memperlambat proses penyelesaian tugas yang sedang dihadapi, biasanya individu tersebut cenderung menghindari dan memilih kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas tersebut.

Bandura (2001) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan dalam mengontrol suatu dorongan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu tugas yang sedang dihadapi. Keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu dalam menghadapi tugas akan dapat terlihat dengan bagaimana cara individu tersebut meluangkan semua potensi yang dimiliki untuk menunjukkan kinerja yang baik demi hasil yang maksimal.

Menurut Ferrari (2003) terdapat dua faktor yang mempengaruhi efikasi diri mahasiswa prokrastinasi, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan dari luar diri individu (eksternal). Faktor internal tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

Mahasiswa sekarang sudah mengalami perubahan dalam bidang akademik, misalnya dengan adanya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Prokrastinasi menurut (Gufron, 2003) ialah kebiasaan menunda dalam melakukan suatu tugas.

Menurut Silver (2003), seorang yang menunda pekerjaannya tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau mengerjakan, akan tetapi mereka membutuhkan waktu lebih untuk menyelesaikan tugas sehingga seringkali menyita waktu dan menyebabkan seseorang tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah “bagaimana efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi

akademik?”. Peneliti ini bertujuan untuk memahami dan mendiskripsikan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

2.METODE

Jenis penelitian kualitatif yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan kejadian atau fakta, keadaan, fenomena, variabel dan keadaan yang terjadi saat penelitian berlangsung dengan menyuguhkan apa yang sebenarnya terjadi (Herdiansyah, 2013). Penentuan informan penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu informan penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan, kriteria atau ciri-ciri yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Efikasi diri bagi seorang mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik merupakan tingkat keyakinan diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa yang akan berpengaruh pada cara individu dalam bertindak atau mengatasi suatu situasi tertentu untuk dapat mencapai tujuan dalam hidupnya.

Dari keseluruhan wawancara diperoleh hasil, bahwa subjek NV,LR,AEP dan YDP efikasi dirinya kurang mampu dalam menghadapi tugas. Subjek NV termasuk orang yang santai dalam menyikapi tugas, tidak suka diatur karena akan merasa terbebani. Subjek juga tidak suka terlalu dituntut, karena menurut subjek kemampuan masing-masing orang berbeda-beda, jadi subjek lebih suka mengikuti alur selama kuliah. Dalam menghadapi tugas, sebenarnya subjek sudah memiliki strategi untuk menghadapi masing-masing tugas dan percaya pada kemampuan yang dimilikinya, namun subjek mengaku terkendala dengan pembagian waktu dalam menghadapi tugas yang waktu pengerjaannya bersamaan.

Subjek LR juga termasuk orang yang santai dalam menyikapi tugas agar tidak stres, karena subjek masih tergantung pada *moodnya*. Subjek mengaku kesulitan dalam membagi waktu untuk pengerjaan tugasnya, jadi subjek masih kesulitan dalam memprioritaskan mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan mana tugas yang bisa ditunda terlebih dahulu.

Sama halnya dengan subjek AEP yang masih tergantung pada *moodnya* dalam menghadapi tugas, subjek belum bisa konsisten dengan apa yang harus dilakukannya.

Begitu juga dengan subjek YDP yang sering menunda waktunya dalam mengerjakan tugas karena subjek malas dalam menghadapi tugas. Subjek kurang bisa membagi waktu antara urusan kuliah dan organisasi yang diikutinya. Dalam hal akademis, subjek mengatakan tidak terlalu memperhatikan nilai dari tugas-tugasnya, karena subjek terlalu sibuk dalam kegiatan organisasi. Saat menghadapi tugas yang ada *deadlinenya*, subjek mengaku terkejut dengan hal tersebut sebab subjek sendiri tidak suka dengan tugas yang pengerjaannya ditargetkan. Subjek pernah menyerah dalam menghadapi tugas, dan mengerjakan tugas tersebut karena tuntutan.

Lain halnya dengan subjek TW memiliki efikasi diri yang mampu dalam menghadapi tugas. Subjek memiliki prinsip yang tegas yang diterapkan pada dirinya sendiri. Dalam menghadapi tugas subjek sudah memiliki strategi untuk berusaha terlebih dahulu daripada menyontek temannya. Kemampuan subjek sudah maksimal dalam setiap tugas yang diberikan, strategi subjek menyelesaikan tugas yaitu dengan memilih mengerjakan tugas yang disukai terlebih dahulu karena menurut subjek itu akan memunculkan motivasinya untuk mengerjakan tugas yang lain. Subjek juga mengatakan tidak boleh menghindar dari tugas, karena sudah menjadi konsekuensi sebagai mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Bandura (1997) bahwa efikasi memegang peran sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya.

Perbedaan tingkat efikasi diri yang dimiliki masing-masing subjek dipengaruhi oleh adanya faktor internal dari dalam diri subjek tersebut, seperti adanya ketergantungan pada *mood* saat subjek menghadapi tugas, subjek yang tidak suka diatur dan dituntut membuat subjek menjadi santai dalam menyikapi tugas, dan subjek yang pemalas akan merasa kesulitan dalam membagi waktunya untuk menyelesaikan tugas, sehingga akan berakibat pada penundaan tugas.

Efikasi diri yang dimiliki subjek juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dari luar diri subjek, faktor ini yang menjadi pertimbangan untuk mengetahui sejauh mana subjek yang mampu maupun yang tidak mampu dalam menghadapi tugas yang diberikan. Banyaknya tugas yang diberikan pada subjek akan mempengaruhi cara subjek dalam menyikapi tugas tersebut. Masing-masing subjek akan memiliki perbedaan dalam menyikapi tugas tergantung dari tingkat kesulitannya tugas yang dihadapi. Selain banyaknya tugas, teman juga memberi pengaruh pada subjek dalam menghadapi tugas yang diberikan. Teman yang memberikan dukungan akan membuat subjek menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan tugasnya, sebaliknya teman yang tidak memberikan dukungan biasanya akan memberi pengaruh buruk pada subjek dalam menghadapi tugas. Subjek yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki rasa percaya pada kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas, rasa percaya tersebut akan membuat subjek menyelesaikan tugasnya dan memprioritaskan mana tugas yang harus dikerjakan. Subjek akan menfokuskan pikirannya untuk mengerjakan tugas, dan merasa tertantang saat mengerjakan tugas untuk tidak menyerah. Dalam menyikapi tugas, subjek sudah memiliki strategi atau usaha yang maksimal untuk tidak menghindari tugas.

4.PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diungkapkan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan dari efikasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik adalah kelima subjek memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda-beda.

Faktor-faktor yang mampu mempengaruhi tingkat efikasi diri pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adanya ketergantungan pada *mood*, subjek yang tidak suka diatur dan dituntut, dan subjek yang pemalas. Sedangkan faktor eksternal antara lain banyaknya tugas, pengaruh teman, rasa percaya, strategi dan usaha. Hasil penelitian diperoleh bahwa efikasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik berbeda-beda. Hal ini dapat dikatakan bahwa empat subjek berperilaku prokrastinasi, sehingga diharapkan mahasiswa lebih

meningkatkan kemampuannya untuk mengatur waktu dan jadwal dalam akademiknya. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang efikasi diri diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian ini. Selain itu, penambahan instrument lain juga diperlukan apabila peneliti lain menginginkan untuk menggali informasi yang lebih dalam mengenai efikasi diri dengan angket.

DAFTAR PUSTAKA

- Bethari, N.J. (2012). Prokrastinasi dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Fakultas Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 1(1).1-15
- Ferrari J. R. (1911). Self Handicapping By Procrastinator: Academic Procrastination. *Journal of Research in Personality*. 25 (3). 245-261
143-151
- Iranita, H.M., & Aliya, N.A. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1 (2). 78-75
- Kusnul, I.S., & M. As'ad, D. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 2 (3). 217-222
- Moleong, L. J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Surijah, E, & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 22 (4). 352-374
- Tamsil, M., & Miftahul, J. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasissswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Surabaya*. 4 (3). 1-8