

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

SKRIPSI

***Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area***

Oleh:

**RAHMADDANI
08.860.0004**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2014**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA**

NAMA MAHASISWA : RAHMADDANI

NIM : 088600004

BAGIAN : PSIKOLOGI PENDIDIKAN

**MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING**



(Dra. Hj. Irna Minauli, M.Si)
PEMBIMBING I



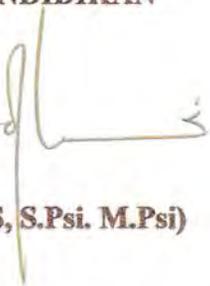
(Azhar Azis, S.Psi, M.A)
PEMBIMBING II



MENGETAHUI

**KETUA BAGIAN
PSIKOLOGI PENDIDIKAN**

DEKAN



(Farida Hanum S, S.Psi, M.Psi)



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

Tanggal Sidang Meja Hijau

16 APRIL 2014

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/7/23

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Rahmaddani
08.860.0004

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Subjek penelitian yang diambil sejumlah 150 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah *idental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang terdiri dari 38 butir dan skala prokrastinasi 37 butir. pengolahan data penelitian ini dengan menggunakan teknik *korelasi product moment* dari *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar $-0,535$ dengan $p < 0,01$, hal ini berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini berarti semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi prokrastinasi akademik. Adapun *koefisien determinasi* dari korelasi tersebut adalah sebesar $R^2 = 0,286$ artinya kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 28,6% sedangkan sisanya (71,4%) ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, Kepercayaan Diri



DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Mahasiswa.....	10
1. Pengertian Mahasiswa.....	10

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

X

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/7/23

B. Prokrastinasi Akademik	11
1. Pengertian prokrastinasi Akademik	11
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	13
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi	18
5. Akibat Prokrastinasi Akademik.....	21
6. Cara Mengatasi Prokrastinasi	22
C. Kepercayaan Diri	24
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	24
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	26
3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	28
D. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik	
Mahasiswa.....	31
E. Kerangka Konseptual	34
F. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Tipe Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian	36
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Subjek Penelitian	38
E. Teknik Sampling	40
F. Teknik Pengumpulan Data	40

G. Validitas dan Realibilitas.....	43
H. Metode Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Orientasi Kancah Penelitian	46
B. Persiapan Penelitian.....	47
1. Persiapan Administrasi	47
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	48
3. Uji Coba Alat Ukur	51
4. Pelaksanaan Penelitian.....	53
C. Analisa Data dan Hasil Penelitian	53
1. Uji Asumsi	54
2. Perhitungan Analisa Data Korelasi <i>Product Moment</i>	56
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	58
4. Kategorisasi Skor Prokrastinasi.....	59
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh dan menyelesaikan studi disebuah lembaga pendidikan tinggi merupakan harapan setiap warga negara. Meraih gelar sarjana merupakan tujuan utama setiap mahasiswa, yang dapat menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi mahasiswa dan semua pihak yang berhubungan dengan mahasiswa tersebut, baik keluarga, kerabat maupun lembaga pendidikan tempat mahasiswa menempuh pendidikan dalam beberapa tahun. Mahasiswa sendiri dianggap sebagai salah satu aset nasional dalam mencapai era globalisasi khususnya dalam menghadapi pasar bebas. Lulusan perguruan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan untuk mengimbangi persaingan yang ditimbulkan karena masuknya tenaga kerja asing ke Indonesia.

Mahasiswa berasal dari kata maha yang berarti besar atau tinggi dan siswa yang berarti pelajar atau dengan kata lain mahasiswa adalah pelajar yang berada pada strata tertinggi. Berdasarkan peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan bagi tatanan kehidupan yang secara realistis dan logis diterima oleh masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperolehnya selama menempuh proses pembelajaran di perguruan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

tinggi, sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Mahasiswa pada tahap perkembangannya digolongkan ke dalam fase dewasa awal atau berada pada rentang usia 18 – 24 tahun (Hurlock, 1980). Individu yang berada pada masa dewasa awal mengalami perubahan dari mencari pengetahuan menjadi menerapkan pengetahuan. Perubahan tersebut sebagai fase pencapaian prestasi (*achieving stage*) atau suatu fase di masa dewasa awal yang melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti karir atau pengetahuan.

Mahasiswa yang merupakan predikat tertinggi dalam jenjang ilmu pendidikan tentu memiliki tanggung jawab akan tugas yang lebih besar pula dibandingkan jenjang pendidikan dibawahnya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan mahasiswa seharusnya dapat manajemen waktu dan membuat prioritas waktu tugas mana terlebih dahulu yang harus diselesaikan dan tugas mana yang berikutnya.

Keberhasilan mahasiswa dalam menempuh studi dapat dilihat dari prestasi akademik. Pencapaian prestasi akademik tidak terlepas dari beberapa faktor, dimana mahasiswa memiliki banyak peran yang harus dijalankan. (Suparno, 2001) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya prestasi belajar, salah satunya ketidakmampuan mengatur tugas nonakademik sehingga menyita waktu belajar yang pada akhirnya mengganggu kedisiplinan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik pelajar maupun mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi, guru atau dosen pasti akan memberikan tugas dengan batas waktu tertentu untuk pengumpulan tugas. Oleh karena itu seorang mahasiswa harus memakai rentang waktu satu hari yaitu 24 jam dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan tugas-tugas studinya sampai pada waktu pengumpulan tugas tersebut (Djamarah, 2002). Masalah pembagian waktu inilah yang menjadi persoalan bagi mahasiswa. (Djamarah, 2002) menemukan banyak mahasiswa mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan baik, kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu. Adanya kecenderungan untuk segera memulai ketika menghadapi suatu tugas merupakan indikasi perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas (Knaus, 1986).

Perilaku menunda dan menyelesaikan sesuatu disebut prokrastinasi, sedangkan orang yang melakukan penundaan disebut prokrastinator. Gejala perilaku prokrastinator lebih banyak dimanifestasikan didalam dunia pendidikan yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik itu sendiri terjadi karena adanya keyakinan yang irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Burka

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dan Yuen, 2008). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu untuk

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

menyelesaikan tugas secara memadai, sehingga menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas.

Kenyataannya banyak mahasiswa yang melakukan penundaan atau prokrastinasi sebagai salah satu bentuk ketidakdisiplinan yang dapat menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Hal inilah yang merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh perguruan tinggi. Menurunnya prestasi merupakan dampak dari prokrastinasi yang dapat mempengaruhi prestasi belajar dan menyebabkan indeks prestasi yang rendah, namun hal ini tidak menunjukkan mahasiswa yang baik prestasinya tidak akan pernah melakukan perilaku menunda. Penelitian di amerika utara menggambarkan keadaan pendidikan yaitu sekitar 70% pelajar melakukan prokrastinasi. Konsekuensi negatif dari prokrastinasi ini seperti performa berkurang, mutu kehidupan individu berkurang, pengaruh negatif dan menurunnya prestasi, Ferrari (dalam Chairiza, 2012).

Knaus (dalam Chairiza, 2012) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Sebanyak 25% melakukan prokrastinasi secara kronis dan diantara mereka biasanya putus kuliah atau *drop out* dari masa studinya. Prokrastinasi juga terjadi dikalangan umum yang secara kronis terjadi pada 20% orang dewasa. Prokrastinasi yang dilakukan banyak terjadi di perguruan tinggi dan pelakunya adalah mahasiswa. Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Holmes (dalam Mayasari, 2010) yang melaporkan 70% mahasiswa amerika melakukan prokrastinasi. Solomon & Rothblum juga

UNIVERSITAS MEDAN AREA

meneliti hal yang sama terhadap 291 mahasiswa Amerika dengan mendapatkan

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

hasil yang lebih spesifik yaitu lebih dari 40% partisipan melakukan prokrastinasi dalam tugas menulis dan prokrastinasi tersebut menjadi gaya hidup hampir pada mayoritas mahasiswa. Burka dan yuen (2008) memperkirakan antara 80% - 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan rincian 75% menganggap dirinya sebagai prokrastinator sedang dan hampir 50% selalu bermasalah dengan penundaan. Persentase mahasiswa yang menunda-nunda dan tertahan diperguruan dengan alasan-alasan akademis cukup tinggi, Jumlah tersebut semakin meningkat seiring dengan semakin lama seorang mahasiswa berada diperguruan tinggi. Setiap tahun jumlah mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam satu angkatan terus meningkat seiring dengan bertambahnya masa studi. Secara teoritis, bertambah lamanya masa studi merupakan salah satu indikasi dari prokrastinasi dalam dunia akademik.

Tidak hanya di luar negeri hal ini juga terjadi di Universitas Medan Area (UMA). Berdasarkan penelitian prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Chairiza (2012) kepada 85 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area sebesar 59% atau sebanyak 50 orang mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Hal ini sesuai dengan wawancara personal berikut:

“kadang aku memang males mau ngerjain tugas, apalagi kalok tugasnya sulit gak sanggup rasanya aku mau ngerjainnya, malah kadang waktunya cuma sikit kali pulak itu. Bagus santai-santai ajalah dulu”(Komunikasi personal senin, 11 November, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara personal yang dilakukan kepada

UNIVERSITAS MEDAN AREA

mahasiswa Universitas Medan Area dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan adanya rasa percaya diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan apa yang telah disebutkan (Burka & Yuen, 2008) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah kepercayaan diri yang rendah.

Perilaku prokrastinasi tidak akan terjadi jika seseorang mau dengan segera memulai untuk mengerjakan tugas yang dihadapi dengan kepercayaan diri atas kemampuan yang dimilikinya. Bagi individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, Menunda mungkin tampak lebih menyenangkan daripada meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan tugas. Artinya bahwa kepercayaan diri dapat dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi akademik seseorang, kepercayaan diri yang tinggi akan berdampak pada kemampuan atau keberanian dalam mengambil risiko, keputusan, maupun tantangan yang bukan hanya membawa resiko fisik melainkan juga resiko psikologis karena timbul perasaan yang kuat untuk segera menyelesaikan tugas dan tidak melakukan penundaan.

Pendapat tersebut juga diperkuat dengan pendapat Nusyafitri (www.belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayandiri/1998) mengartikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan pasti dan mantap di hati tentang keadaan diri maupun lingkungan sekitarnya. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi berarti memungkinkan individu untuk segera menyelesaikan tugasnya tanpa harus memandang tugas tersebut sebagai suatu masalah berat yang terlalu sulit untuk diselesaikan hingga akhirnya menunda dan menggantinya dengan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

diri dihasilkan oleh keyakinan bahwa individu mampu untuk menentukan diri, memandang individu untuk bertanggung jawab terhadap perkembangan hidup. Artinya bahwa rasa percaya diri berasal dari dalam diri individu yang memiliki konsep diri yang baik sehingga seorang individu mampu mengelola kemampuan yang dimilikinya dengan baik dan menimbulkan rasa tanggung jawab terhadap tugas dan pekerjaan yang diterimannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan Hakim (dalam <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.htm>) terdapat beberapa ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi yaitu, Selalu bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu, Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai tugas, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan menyegerakan untuk bertindak tanpa harus tergesa-gesa.

Sedangkan salah satu ciri rasa percaya diri yang kurang adalah Mudah cemas dalam menghadapi tugas dan persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu sehingga cenderung untuk menunda dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan didalam suatu situasi yang menyebabkan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam mencari solusi atas suatu tugas atau persoalan tertentu, Mudah putus asa, cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah, menghindari tanggung

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

jawab atau mengisolasi diri. Untuk memahami komponen dinamika psikologis prokrastinasi dalam penelitian ini dipergunakan kepercayaan diri. Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut diatas, penulis tertarik untuk menguji kebenaran dari teori-teori yang telah ada yaitu apakah kepercayaan diri ada hubungannya dengan prokrastinasi akademik?

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari fenomena dan hasil wawancara yang dilakukan bahwa banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi yang ditunjukkan dengan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan berbagai alasan seperti malas, tidak mengerti, merasa tugas terlalu banyak dan waktu yang terlalu sedikit.

Tentu saja ini berhubungan dengan kepercayaan diri yaitu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif, karena kepercayaan diri yang rendah lebih memungkinkan bagi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Padahal mahasiswa dituntut dapat manajemen waktu dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sesuai karakteristik calon sarjana yang diharapkan. Fenomena ini penting untuk diteliti agar mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa?”

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan ilmiah bagi psikologi pendidikan tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberi masukan kepada mahasiswa mengenai sejauh mana hubungan antara kepercayaan diri terhadap timbulnya prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa dapat berupaya agar prokrastinasi dapat diminimalkan dan dihindarkan.

b. Bagi Pendidik

Dengan mengetahui ada tidaknya hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, maka akan dapat dijadikan masukan pada para pendidik dalam memberikan bimbingan pada mahasiswa sehingga tidak menimbulkan kecenderungan prokrastinasi akademik.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa secara etimologi dapat dibagi kepada dua kosakata, yaitu maha yang diartikan besar atau tinggi, dan siswa yang diartikan sebagai pelajar atau orang yang mempelajari sesuatu. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di Perguruan Tinggi, seperti yang juga dialami oleh dosen, sehingga mereka juga disebut sebagai 'mahaguru'. Selain itu, subjek yang dipelajari di Perguruan Tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek yang masih berada di sekolah, sarwono (dalam Chairiza, 2012).

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (dalam <http://psiko-malangraya.com/2010/05/pengertian-mahasiswa.html>, 2010) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar pada perguruan tinggi tertentu baik negeri maupun swasta yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari kata bahasa Latin *procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi secara harfiah, prokrastinasi berarti menanggukkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka dan Yuen, 2008). Adapun menurut istilah, dalam bahasa Inggris kata *procrastinate* - kata kerja dari *procrastination* - berarti “to avoid starting an activity without any reason” Artinya, prokrastinasi adalah menghindari aktivitas tanpa alasan. Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal (Saulsman dan Nathan, 2008). Jadi, seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika ia menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal ia bisa melakukannya pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya.

Menurut Combs (2012) perilaku prokrastinasi terjadi pada otak kiri. Sisi kiri otak adalah pikiran egoistis yang dikendalikan oleh pikiran. Perilaku prokrastinasi bersifat nonfisik namun akibatnya dapat muncul mempengaruhi fisik dan itu semua dimulai secara emosional. Individu yang melakukan penundaan biasanya setelah menetapkan suatu tujuan, individu akan secara

pasif menunggu pencapaian tujuan dan tidak berusaha hingga tercapainya tujuan tersebut. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Karakteristik prokrastinasi akademis yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. 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 (Burka & Yuen, 2008).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan seseorang gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang seharusnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, kepercayaan diri yang rendah, serta adanya pandangan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang

telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu prokrastinasi, (Burka dan Yuen, 2008)

Ditegaskan kembali oleh (Saulsman dan Nathan,2008)dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, 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 tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi di dalam konteks tugas-tugas akademis dimana pelakunya melakukan penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Burka dan Yuen (2008) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 akademik yang terdiri dari:

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

- a. Belajar menghadapi ujian. Mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester atau kuis-kuis lain.
- b. Membaca. Menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik.
- c. Kinerja tugas administratif. Penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri pada presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan lain-lain.
- d. Menghadiri pertemuan. Penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, maupun kelompok belajar.
- e. Berkonsultasi dengan guru, penasihat atau dosen pembimbing. Mencakup penundaan berkonsultasi mengenai tugas akademik.

Ferrari, McCown dan Johnson (dalam Rizki, 2009) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan mengerjakan tugas. Orang 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. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah seseorang tersebut tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba orang tersebut tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator 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 (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasar pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas akademik yang seharusnya dikerjakan yang berkaitan dengan belajar menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas administratif, menghadiri pertemuan, berkonsultasi dengan guru maupun pembimbing.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam gufron, 2003) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya:

- a. *Functional procrastination*. Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat
- b. *Dysfunctional procrastination*. Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional*

Procrastination ini dibagi lagi menjadi dua jenis berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



- 1) *Decisional procrastination*. Menurut Janis & Mann (Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai salah satu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga seseorang akhirnya menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional Procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.
- 2) *Avoidance behavioral procrastination*. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi

dapat dibedakan menjadi dua jenis, berdasarkan tujuan dan manfaat

UNIVERSITAS MEDAN AREA

penundaan, yaitu prokrastinasi *Dysfunctional* (yang menunjukkan penundaan

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

yang tidak bertujuan dan merugikan) dan prokrastinasi yang *Functional*, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan mungkin berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Para prokrastinator memiliki masalah-masalah psikologis yang begitu kompleks antara lain pemberontakan terhadap aturan, tidak mampu bertindak tegas, ketakutan terhadap kegagalan maupun kesuksesan, prokrastinasi dapat terjadi karena bentuk kognisi yang irasional dan rasa percaya diri yang rendah (Saulsman dan Nathan, 2010). Berdasarkan penelitian, terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008). Keempat faktor tersebut adalah:

- a. Rasa percaya diri yang rendah. Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

b. Tidak menyukai tugas. Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan

mudah dan tanpa usaha. Perasaan dibebani tugas yang berlebihan, ketidakpuasan dan tidak senang melaksanakan tugas yang diberikan.

- c. Tujuan dan harapan yang terlalu jauh. Sebaiknya individu mengerjakan tugas dalam interval waktu yang pendek, dan secara berkesinambungan dengan membagi tujuan menjadi bagian-bagian kecil. Setiap tujuan kecil lebih mudah untuk dicapai dibandingkn sebuah tujuan besar. Setelah melihat hasilnya individu akan mengetahui seberapa penting tujuan jangka panjang yang harus dicapai.
- d. Disiplin diri yang buruk. Hal ini mengacu pada kurangnya pengendalian diri dalam pengaturan dan perencanaan. Disiplin diri yang buruk akan mendorong individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

Bernard (dalam Catrunada, 2008) mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi:

- a. *Anxiety*, yang berarti kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.
- b. *Self-depreciation* atau pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.
- c. *Low discomfort tolerance*, rendahnya toleransi terhadap

ketidakyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan

membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

- d. *Pleasure-seeking*, pencari kesenangan. Individu dengan *pleasure seeking* yang tinggi menolak mengorbankan kesenangannya untuk mengerjakan suatu tugas sekalipun tugas itu penting. Seseorang yang mencari kesenangan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat perasaan senang tersebut.
- e. *Time disorganization*, dapat diartikan sebagai ketidakteraturan waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- f. *Environmental disorganisation*, ketidaksesuaian dengan lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan di sekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut.
- g. *Poor task approach*, dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. Jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- h. *Lack of assertion*, dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang

memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

- i. *Hostility with others*, dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.
- j. *Stress and fatigue*, dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu.

Dari pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor yang ada didalam diri individu antara lain kepribadian yang meliputi kontrol diri dan kepercayaan diri. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang akan mendapat penekanan dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri yang dalam penelitian ini akan diuraikan lebih lanjut sebagai variabel bebas.

5. Akibat Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda seperti, Performa akademik yang rendah, Stres yang tinggi, dan Menyebabkan penyakit Kecemasan yang tinggi (Burka dan Yuen 2008).

Perilaku menunda mempengaruhi mutu kehidupan seseorang dan

merendahkan segala yang ada dalam diri individu. Banyak mahasiswa yang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

gelisah akibat menunda-nunda penyelesaian tugas seperti tidur kurang nyenyak, duduk tidak tenang, berjalan terburu-buru, istirahat tidak dapat dinikmati, (Knaus,2010). prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik. Menurunnya prestasi merupakan prokrastinasi yang dapat mempengaruhi prestasi dan menyebabkan Indeks Prestasi (IP) yang rendah.

6. Cara Mengatasi Prokrastinasi

Menunda pekerjaan menyebabkan buruknya manajemen waktu dan kemampuan belajar jadi tidak efektif. Kebiasaan prokrastinasi tersebut dapat diatasi dengan manajemen waktu (Burka & Yuen, 2008) seperti,

- a. Mengidentifikasi tujuan perilaku, jangan menetapkan tujuan yang samar tetapkan secara jelas.
- b. Tetapkan tujuan yang realistis. Berpikir sederhana, dan pilih tujuan minimal yang dapat dicapai.
- c. Fokus pada satu tujuan. Buat tujuan menjadi bagian kecil, setiap tujuan kecil lebih realistis untuk dicapai daripada sebuah tujuan besar.
- d. Bersikap realistis tentang waktu. Lihat berapa lama waktu yang akan digunakan untuk mengerjakan tugas, dan berapa banyak waktu yang

- e. Mulailah! Jangan berpikir untuk melakukan tugas sekaligus, mulailah dengan satu langkah kecil.
- f. Gunakan setiap waktu singkat yang dimiliki untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.
- g. Jangan cepat menyerah ketika menemui kendala. Kendala hanyalah masalah yang harus dipecahkan, bukan cerminan dari suatu nilai ataupun kompetensi.
- h. Bila mungkin, singkirkan tugas yang tidak penting. Apakah anda satu-satunya orang yang bisa melakukan tugas ini? Atau apakah tugas ini benar – benar harus dilakukan?
- i. Lindungi waktu anda. Belajar untuk mengatakan tidak, jangan mengambil tugas tambahan, atau mungkin proyek yang tidak perlu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan manajemen waktu yang baik, yaitu dengan cara mengidentifikasi tujuan perilaku, tetapkan tujuan yang realistis, fokus pada satu tujuan, bersikap realistis tentang waktu, segera memulai, gunakan waktu untuk hal yang bermanfaat, jangan cepat menyerah, singkirkan tugas yang tidak penting, lindungi waktu.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dibawah bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui (Elfiky, 2008). Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada didalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain Hakim (dalam <http://www.Indonesia.blogspot.com/2010/06/hubungan-antara-kepercayaan-diri-self.html>).

Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik. Merasa berharga, mempunyai keberanian, kemampuan untuk meningkatkan prestasinya,

mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri (Sugiarto, 2013). Percaya diri merupakan dasar dari motivasi diri untuk berhasil. Banyak orang yang mengalami kekurangan tetapi bangkit melampaui kekurangan sehingga benar-benar mengalahkan kemalangan dengan mempunyai kepercayaan diri dan motivasi untuk terus tumbuh serta mengubah masalah menjadi tantangan.

Kepercayaan diri juga merupakan suatu keyakinan dalam hati bahwa segala tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kurangnya kepercayaan diri timbul karena perasaan tidak mampu bahkan sebelum mencoba. Kurangnya kekuatan mental dalam menghadapi suatu peristiwa serta kurangnya pemahaman pada diri sendiri. Untuk menumbuhkan kepercayaan diri diperlukan situasi yang memberikan kesempatan untuk berkompetisi, yang mampu bekerja secara efektif dan dapat melaksanakan tugas dengan baik serta mempunyai rencana terhadap masa depannya (Elfiky, 2008).

Menurut Hakim (2002) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository:uma.ac.id)26/7/23

Document Accepted 26/7/23

dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan adanya sumber kekuatan dalam diri atau kemampuan sendiri untuk menghadapi segala tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu, sehingga individu bebas memilih hal-hal yang disukai, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya dan dapat melaksanakan tugas dengan baik serta bertanggung jawab atas perbuatannya.

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri diartikan sebagai sikap tidak mementingkan diri sendiri, cukup bertenggang rasa, tidak tergantung dukungan orang lain, selalu optimis dan selalu tidak ragu dalam mengambil keputusan. Rasa percaya diri berhubungan dengan kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas ataupun pekerjaan yang diterima oleh seseorang (Elfiky, 2008). Beberapa hal yang menyebabkan orang memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah adanya

kritik yang berlebihan, kehilangan motivasi, kemarahan yang menghukum dan

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

mengkoreksi, kecemasan orang tua yang berlebihan serta kehilangan harga diri. Sedangkan ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, mempunyai pegangan hidup yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, menerima diri secara realistis, menghargai diri secara positif serta selalu optimis.

Menurut Lauster (dalam Nainggolan, 2011) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal,

sesuatu Kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal

dan sesuai dengan kenyataan.

3. Faktor faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal:

1) Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut (Hurlock,1980), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2) Harga diri. Menurut Maslow (dalam Atkinson & Hilgard, 1983) harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan

sosial serta pesimis dalam pergaulan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From repository:uma.ac.id)26/7/23

- 3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. (Hurlock 1980,) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (dalam Nainggolan, 2011) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.
- 4) Pengalaman hidup. kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (dalam Nainggolan, 2011) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
- 2) Pekerjaan. Lauster (dalam Nainggolan, 2011) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa

muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

- 3) Lingkungan dan pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi dalam <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html>

Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Karena itu, jika ingin meningkatkan dan memperkuat rasa percaya diri, tanamkanlah pikiran positif. Jadikanlah konsentrasi pada hal-hal positif hingga menumbuhkan rasa percaya diri, apapun yang terjadi. Otak akan membukakan file-file percaya diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memori dan akal bawah sadar. Demikian itu sangat berpengaruh pada perilaku dan hasil yang anda raih, (Elfiky, 2008).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor internal dan

eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik.

Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengerjakan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik dan dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang. Prokrastinasi akademik lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak bisa diselesaikan dengan sukses (Ferrari dalam Zakiyah, 2010). Uraian terdahulu telah dipaparkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar diri yaitu lingkungan. Faktor prokrastinasi dari dalam atau internal yang akan mendapat penekanan dalam penelitian ini adalah kondisi psikologis yang berbeda-beda dari individu. Kondisi ini diantaranya adalah kepribadian, salah satu kepribadian itu menurut (Burka & Yuen, 2008), adalah kepercayaan diri.

Hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dapat dilihat dari analisis pada tiap aspek yang menyusun kepercayaan diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Prokrastinasi akademik mahasiswa merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang pada tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik universitas, untuk melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Aspek-aspek prokrastinasi tersebut dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu yang terdapat dalam faktor internal kepribadian yaitu kepercayaan diri. Memiliki kepercayaan diri tinggi akan membuat mahasiswa menjadi yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Keyakinan akan diri sendiri merupakan modal yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas.

Untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya, seseorang dituntut untuk memiliki kepercayaan diri. Salah satu kepribadian yang sukses adalah memiliki kepercayaan diri, Tanpa kepercayaan diri seseorang akan mengalami kesulitan dalam perkembangannya karena kepercayaan diri merupakan kunci untuk belajar (Elfiky, 2008). Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan adanya sumber kekuatan diri atau kemampuan sendiri untuk menghadapi segala tantangan hidup dengan berbuat sesuatu, sehingga individu dapat memilih hal-hal yang disukai, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya dan dapat melakukan tugas dengan baik serta bertanggung jawab atas perbuatannya dengan ciri-ciri yakin, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi akan mudah menyelesaikan tugasnya, karena ia yakin akan kemampuan dirinya dan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki merupakan modal utama dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah akan kesulitan menyelesaikan tugasnya karena ia merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri sehingga meninggalkan tugas yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 menghadapinya. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan melakukan

Document Accepted 26/7/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From repository.uma.ac.id)26/7/23

prokrastinasi.

Menurut Wade dan Tavis (2007) Optimistis dibutuhkan oleh setiap orang untuk menimbulkan sikap positif dalam diri karena dengan sikap positif, mahasiswa akan merasa yakin bahwa dirinya sanggup mewujudkan rencana-rencana dengan tidak ragu-ragu untuk bertindak sehingga dapat berhasil, tanpa melakukan prokrastinasi terlebih dahulu. Berani mencoba melakukan hal-hal baru dan berani menghadapi segala sesuatu yang akan terjadi pada dirinya yang terkandung dalam aspek bertanggung jawab merupakan suatu tantangan baru yang belum pernah dikerjakan mahasiswa, maka mahasiswa ingin segera mengerjakan tugas-tugas yang ada sehingga prokrastinasi tidak akan dialami oleh mahasiswa tersebut. Prokrastinasi tidak akan terjadi pada mahasiswa yang memiliki sikap rasional dan realistis yang menjadikan mahasiswa berani untuk menerima, mengakui kegagalan dan kekurangan serta bertanggung jawab pada apa yang telah dikerjakannya (Hakim dalam Nainggolan, 2011). Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki keinginan-keinginan yang besar untuk bersaing dengan orang lain sehingga dirinya ingin menjadi orang yang pertama dalam segala hal, dan berusaha berprestasi sebaik mungkin maka selalu ingin mengerjakan segala sesuatu dengan cepat agar tidak didahului orang lain. Sikap mandiri membuat mahasiswa menjadi tidak tergantung dan tidak mengharapkan dukungan orang lain sehingga mahasiswa tersebut dapat segera melakukan tugasnya sendiri tanpa menunggu bantuan orang lain.

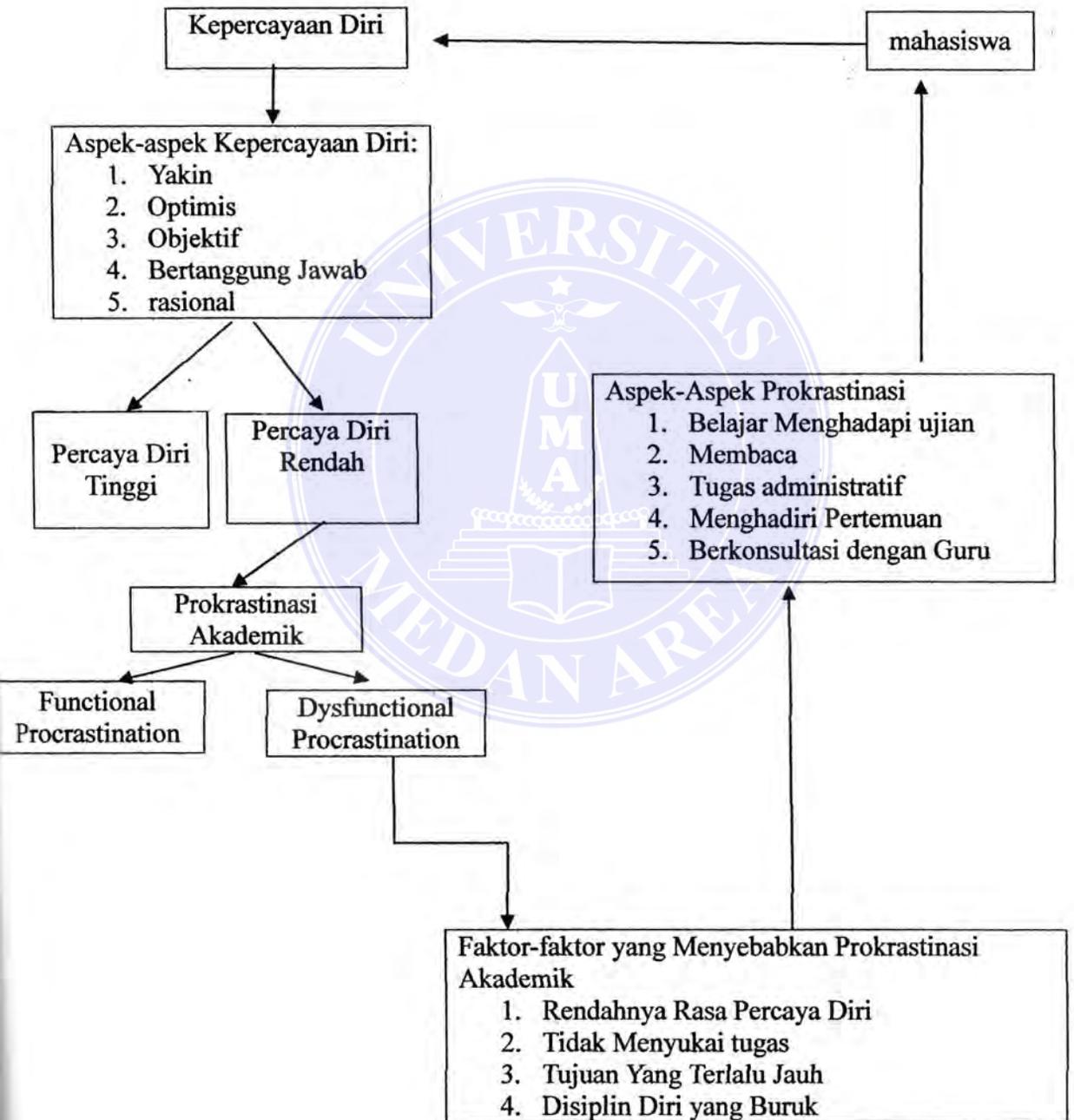
Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dengan UNIVERSITAS MEDAN AREA

prokrastinasi akademik mahasiswa terdapat hubungan yang negatif. Ini berarti

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

mahasiswa akan lebih mungkin untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik jika terdapat kepercayaan diri yang tinggi pada dirinya.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan telaah teoritik serta permasalahan, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah prokrastinasi, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Alasannya adalah peneliti ingin menggeneralisasikan suatu fenomena pada suatu kelompok. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam (Wikipedia, 2010). Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode noneksperimental yaitu menggunakan metode korelasional. Alasannya adalah karena peneliti ingin melihat hubungan antara dua variabel yang diteliti. Penelitian korelasi adalah salah satu bagian penelitian *ex-postfacto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel-variabel yang dilibatkan adalah:

1. Variabel Bebas: kepercayaan Diri
2. Variabel Tergantung: Prokrastinasi Akademik

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Dalam hal ini kepercayaan diri diungkap menggunakan skala kepercayaan diri yang terdiri dari 5 aspek menurut Lauster (dalam Nainggolan, 2011) yaitu: yakin, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Semakin tinggi skor total yang diperoleh dari skala kepercayaan diri maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki dan sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh skala kepercayaan diri maka semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 diungkap dengan skala prokrastinasi yang mengacu pada aspek aspek
 Document Accepted 26/7/23
 © Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
 Access From repository:uma.ac.id/26/7/23

prokrastinasi Burka dan Yuen (2008) yaitu:

- a. Belajar menghadapi ujian. Mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester atau kuis-kuis lain.
- b. Membaca. Menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- c. Kinerja tugas administrasi. Penundaan mengerjakan menyelesaikan tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri pada presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan lain-lain.
- d. Menghadiri pertemuan. Penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, maupun kelompok belajar.
- e. Berkonsultasi dengan guru, penasihat atau dosen pembimbing. Mencakup penundaan berkonsultasi mengenai tugas akademik.

Tingkat prokrastinasi akademik dilihat dari besarnya skor yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademiknya, dan semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

D. Subjek Penelitian

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel serta jumlah sampel penelitian.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/7/23

1. Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau inividu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Hadi, 2000). Populasi ilmiah hampir selalu hanya dilakukan terhadap sebagian saja dari hal-halyang sebenarnya hendak diteliti (Suryabrata, 2000). Kesimpulan penelitian mengenai sampel dapat digeneralisasikan terhadap populasi. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 2070 mahasiswa. Kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Subjek adalah Mahasiswa Universitas Medan Area yang telah menempuh studi minimal selama dua tahun.
- b. Masih aktif dalam perkuliahan/tidak sedang dalam masa cuti akademik

2. Sampel

Sampel menurut (Bungin, 2010) adalah wakil semua unit strata dan sebagainya di dalam populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang ada yaitu, sebagian dari mahasiswa Universitas Medan Area berjumlah 150 orang yang sesuai dengan kriteria sampel. Adapun kriteria dari sampel penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Medan Area yang masih aktif dalam perkuliahan/tidak sedang cuti akademik, dan telah menempuh studi minimal dua tahun.

E. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pemilihan sebagian individu dari populasi sebagai wakil yang representatif dari populasi tersebut (Hadjar, 1996). Sampel dikatakan representatif dari populasi bila subjek yang terpilih mempunyai karakter yang mencerminkan semua karakter yang dimiliki oleh populasi (Arikunto dalam Hadjar, 1996). Mendapatkan sampel penelitian, peneliti menggunakan cara-cara/teknik tertentu untuk memilihnya (Hadjar, 1996). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik *Insidental Sampling*. *Insidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2010).

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dengan pendekatan kuantitatif. Data primer adalah data asli yang dikumpulkan langsung oleh peneliti untuk menjawab masalah penelitiannya secara khusus. Teknik pengumpulan data primer dengan pendekatan kuantitatif pada penelitian ini adalah dengan skala. skala yaitu metode pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab secara tertulis oleh responden. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala

prokrastinasi dan skala kepercayaan diri.

1. Skala Kepercayaan Diri

Skala ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert merupakan metode skala *bipolar* yang mengukur baik tanggapan positif maupun negatif terhadap suatu pernyataan. aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Nainggolan, 2011) yaitu:

- a. Yakin, indikatornya adalah sikap positif tentang diri bahwa mengerti sungguh-sungguh apa yang akan dilakukannya.
- b. Optimis, indikatornya selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif, memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, indikatornya berani menerima kekurangan dan kegagalan serta mampu bertanggung jawab.
- e. Rasional dan realistis, menganalisa suatu masalah menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Pernyataan dalam aspek kepercayaan diri terbagi menjadi 2 jenis, yaitu: pernyataan yang mendukung atau *favourable*, dan pernyataan yang tidak mendukung atau *unfavourable*. Penyajian skala yang diberikan dalam bentuk 4

UNIVERSITAS MEDAN AREA

kategori jawaban yaitu, SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

STS (sangat tidak setuju). Adapun skor yang diberikan bergerak dari 1 – 4. Setiap pernyataan yang mendukung atau *favourabel* mempunyai jenjang nilai 4, 3, 2, 1. Sedangkan pernyataan tidak mendukung atau *unfavourabel* mempunyai jenjang nilai 1, 2, 3, 4.

2. Skala Prokrastinasi Akademik.

Skala ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert merupakan metode skala *bipolar* yang mengukur baik tanggapan positif maupun negatif terhadap suatu pernyataan. aspek-aspek yang terkandung dalam prokrastinasi akademik menurut Burka dan Yuen (2008) yaitu:

- a. Belajar menghadapi ujian. Mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester atau kuis-kuis lain.
- b. Membaca. Menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- c. Kinerja tugas administrasi. Penundaan mengerjakan menyelesaikan tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri pada presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan lain-lain.
- d. Menghadiri pertemuan. Penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum, maupun kelompok belajar.

e. Berkonsultasi dengan guru, Penasihat atau dosen pembimbing.

Mencakup penundaan berkonsultasi mengenai tugas akademik.

Pernyataan dalam aspek prokrastinasi terbagi menjadi 2 jenis, yaitu: pernyataan yang mendukung atau *favourable*, dan pernyataan yang tidak mendukung prokratinasi atau *unfavourable*. Penyajian angket yang diberikan dalam bentuk 4 kategori jawaban yaitu, SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Adapun skor yang diberikan bergerak dari 1 – 4. Setiap pernyataan yang mendukung atau *favourabel* mempunyai jenjang nilai 4, 3, 2, 1. Sedangkan pernyataan tidak mendukung atau *unfavourabel* mempunyai jenjang nilai 1, 2, 3, 4.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Dalam *psikodiagnostika*, *validitas* sering kali dikonsepsikan sebagai sejauh mana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya di ukur (Azwar, 2005). Lebih lanjut lagi azwar menyatakan bahwa suatu alat ukur yang tinggi *validitasnya* akan menghasilkan *eror* pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subjek yang diperoleh oleh alat ukur tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya. Perhitungan menggunakan SPSS seri 15.0 *for windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

(konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang di ukur dengan alat

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda (Suryabrata, 2005). Untuk mengetahui *koefisien reliabilitas* pada penelitian ini digunakan teknik analisis *koefisien reliabilitas alpha* dari *Cronbach*. *Cronbach* (dalam Suryabrata, 2005) mengusulkan *koefisien alpha*, yang rumusnya adalah:

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum vi}{vt} \right]$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas

n = Banyaknya bagian (Potongan tes)

Vi = varians tes bagian I yang panjangnya tidak ditentukan

Vt = varians skor total (perolehan)

H. Metode Analisis Data

Metode analisis yang dipakai pada penelitian ini adalah *product moment* dari pearson alasannya adalah karena penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi dan variabel yang digunakan sebanyak dua variabel.

Adapun formula korelasi *product moment* (dalam Anwar, 1992) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ (\sum X^2) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ (\sum Y^2) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi butir dengan total

$\sum X$ = Jumlah skor butir

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel butir

N = Jumlah subjek

Analisis data penelitian yang diperoleh dalam bentuk angka yang dianalisis dengan memanfaatkan fasilitas komputerisasi *SPSS* versi 15.0 *for windows*.

Sebelum data yang terkumpul dianalisa, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Uji one sample Kormogolov – Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal jika harga $P > .0.5$.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel prokrastinasi dengan kepercayaan diri memiliki hubungan linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji F. Peneliti menggunakan uji ini karena lebih efektif dalam waktu dan tenaga. Data dikatakan linear apabila harga $P > .0.5$.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil dan pembahasan yang telah dibuat maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,535$ dengan $p < 0,050$ yaitu $P = 0$. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.
2. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Medan Area dinyatakan sedang dan memiliki kepercayaan diri sedang. Hasil SD dari prokrastinasi akademik 12,01379 dengan *mean* hipotetiknya 92,5 dan *mean* empiriknya 103,13. Selanjutnya SD kepercayaan diri 12,263 dari hasil *mean* hipotetiknya 95 dan *mean* empiriknya 85,13.
3. Adanya kontribusi hubungan kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 28,6 % dan sisanya ada di faktor lainnya sebesar 71,4%.
4. Dari 150 orang sampel terdapat 23 orang (15,3%) tergolong prokrastinasi rendah. Sampel yang melakukan prokrastinasi sedang sebanyak 107 orang (71,3%) dan yang melakukan prokrastinasi tinggi sebanyak 20 orang (13,4%).

5. Fakultas yang melakukan prokrastinasi tertinggi ada pada Fakultas Teknik dengan persentase 33,4% mahasiswa melakukan prokrastinasi tinggi, diikuti Fakultas Hukum, Isipol dan Pertanian, yang masing-masing fakultas memiliki tingkat persentase prokrastinasi tinggi yang sama, yaitu sebanyak 20% mahasiswa. Selanjutnya Fakultas Psikologi yang memiliki 14,3% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tinggi dan biologi sebagai fakultas dengan tingkat prokrastinasi terkecil yaitu 13,4% mahasiswa.

B. SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan studi ilmiah mengenai kepercayaan diri dan prokrastinasi, serta diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa, pihak universitas dan peneliti selanjutnya, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa Universitas Medan Area berada dalam kategori sedang, walaupun demikian mahasiswa dapat mengurangi prokrastinasi dengan membuat jadwal dalam mengerjakan tugas dan mencicil tugas jauh hari sebelum *deadline* pengumpulan tugas.

2. Bagi Fakultas

Pihak fakultas dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dengan cara mengarahkan dosen pengajar untuk dapat mengarahkan mahasiswa untuk fokus pada suatu kegiatan, memberikan dukungan sosial seperti tidak menjatuhkan dan mematahkan semangat mahasiswa serta memberi motivasi kepada mahasiswa dalam pengerjaan tugas dan kinerja akademik lainnya, sehingga mahasiswa dapat mengurangi prokrastinasi dengan caranya sendiri.

3. Bagi Orang Tua

Sekiranya orang tua dapat membantu mengurangi prokrastinasi mahasiswa di rumah dengan cara membatasi hal-hal yang dapat menimbulkan prokrastinasi dan mendisiplinkan mahasiswa dengan memberi pengertian tentang pentingnya manajemen waktu dan mengingatkan tentang tugas-tugas perkuliahan mahasiswa agar cepat diselesaikan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian mengenai prokrastinasi disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang mungkin juga turut mempengaruhi prokrastinasi, mengingat sumbangan efektif dari kepercayaan diri hanya sebesar 28,6 %. Peneliti diharapkan dapat menambah buku-buku baru dan lebih banyak buku pedoman lain, dikarenakan pada penelitian ini peneliti mengambil sebagian teori dari internet. Peneliti selanjutnya juga disarankan memperluas pada subjek non mahasiswa seperti

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta dilindungi undang-undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 26/7/23

Access From repository.uma.ac.id)26/7/23

DAFTAR PUSATAKA

- Azwar, S. 2005. *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta. Pustaka Belajar
- Burka B Jane, Yuen M Lenora. 2008. *Procrastination Why You Do It, What To Do About Now*. United of America. Da Capo Press
- Bungin, B. 2010. *Penelitian Kuantitatif: Komunikasi Ekonomi Dan Kebijakan Politik, Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta. Kencana
- Chairiza, dinda.(2012). *Hubungan antara Self efficacy dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Sripsi
- Combs Jeffery. 2012. *The procrastination Cure*. Jakarta. Kompas Gramedia
- Djamarah, S.B (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta. Rineka Cipta
- Gufron. (2003). *Hubungan Prokrastinasi Dan Kontrol Diri*. [on-line] Diakses pada tanggal 22 september 2013 dari Damandiri.or.id/file/mnurgufronugmbab.1pdf.
- Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja* www.belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/1998
- Hadjar, I. (1996). *Dasar – dasar Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadí, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta. Penerbit Andi.
- Hurlock. B. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga
- Knaus Bill. 2010. *Substance Abuse and Procrastination Habits*. <http://www.pshycologytoday.com/blog/science-and-sensibility/>
- Membentuk Kepercayaan Diri*. www.belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/1998
- Mayasari, D.M. (2010). *Hubungan Antara Perspsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 12. No. 02 [on-line] Diakses pada tanggal 19 september 2013 dari (http://www.epsikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390.pdf)
- Nainggolan, Togiartua. (2011). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza Dibalai Kasih Sayang Parmadi siwi*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 16 No. 02. [on-line] Diakses pada tanggal 5 september 2013 dari <http://repository.ac.id/bitstream/12346541/00100/4/chapter%2011.pdf>

- Percaya Diri Dalam Psikologi*. <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html>
- Pratiwi Indah Setyo. (2009). *Hubungan Antara Pengambilan Keputusan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Katolik Soegijapranata. [on-line] Diakses pada tanggal 10 september 2013 dari http://eprints.ac.id/2345/64/wordpress_mima.pdf
- Ranni. 2009. *Deskripsi Data Penelitian*. (on-line) Diakses pada tanggal 26 Januari 2014 dari ranni.mercubuana-yogya.ac.id/wp.../Deskripsi-Data-Penelitian.docx
- Rizki, S.A. 2009. *Hubungan Prokrastinasi Akademis Dengan Kecurangan Akademis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*.
- Richard. L Rita, Atkinson, Hilgard. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta. Erlangga
- Saulsman.L, & Nathan, P. 2008. *Put Off Procrastinating*. Perth, Western Australia: *centre for clinical interventions*
- Steel Piers. 2010. *Arousal, Avoidant and Decisional Procrastination: Do They Exist*. Kanada. <http://www.pshycologytoday.com/blog/science-and-sensibility/>
- Sugiarto E. 2013. *5 Mantra Sakti Agar Percaya Diri*. Yogyakarta.Khitah Publishing
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Suryabrata, S. 2005. *Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta. Andi
- Suparno.(2001). *Membangun Kompetensi Belajar*. Jakarta.Dirjen DiktiDepdiknas
- Hakim. Thursan (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Wade C, Tavis C. (2007) *Psikologi*. Jakarta. Erlangga
- Zakiah, Nuzuliyah, Hidayati & Setyawan. (2010). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang*. *Jurnal Psikologi*. Semarang [on-line] Diakses pada tanggal 8 september 2013 dari <http://ejournal.ac.id/index.php/article.Viewfile/63/59/pdf>