

# HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Medan Area



Oleh:  
Dinda Chairiza  
08.860.0068

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2012

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

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)10/6/24

**ABSTRAK**  
**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI**  
**PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN**  
**AREA**

Oleh  
**Dinda Chairiza**  
**08.860.0068**

Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara *Self Efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dimana yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Medan Area angkatan 2009 yang memenuhi kriteria sampel dengan sampel sebanyak 85 mahasiswa.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan Metode Analisis *Product Moment*, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dengan nilai  $r_{xy} = -.645$  dan nilai  $p = .00$ . Diketahui juga  $r^2 = .416$  atau 41,6% yang berarti *self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 41,6 % dalam pembentukan prokrastinasi. Serta diketahui mean empirik prokrastinasi < mean hipotek prokrastinasi, yaitu  $68.40 < 82.5$  dan Mean empirik *self efficacy* > mean hipotek *self efficacy*, dengan angka  $87.75 > 72.5$ .

**Kata kunci : Prokrastinasi, *Self Efficacy***

**ABSTRACT**  
**CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY WITH PROCRASTINATION**  
**ON COLLEGE STUDENTS OF FACULTY OF PSYCHOLOGY AT**  
**UNIVERSITY OF MEDAN AREA**

By  
**Dinda Chairiza**  
**08.860.0068**

*The aim of this research concern about the correlation between self efficacy and procrastination on the collage students of Faculty of Psychology at University of Medan Area. In this case, as the subjects of this research are the collage students of University of Medan Area on the level 2009. The collage students that fulfill the sample of the criteria are 85 collage students.*

*The hypothesis that submitted in this research is that a negative correlation between self efficacy with procrastination on the collage students of Faculty of Psychology at University of Medan Area.*

*Based on the the data analysis by using the Product Moment Metode Analysis as the result, there is the negative relationship that significant between self efficacy with procrastination on the collage students of Faculty of psychology at University of Medan Area. From this research, it can be conclude,  $r_{xy} = -.645$  and  $p = .00$ . and  $r^2 = .416$  or 41,6% in the form of procrastination. In addition, Empirical Mean Procrastination < Mortgage Mean Procrastination are  $68,40 < 82,5$  and Empirical Mean self efficacy by the numbers =  $87,75 > 75,5$ .*

**Key word : Procrastination, Self Efficacy**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji dan Syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunianya, yang memberikan kesabaran, kemudahan dan kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari ridho ALLAH SWT, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yang teristimewa dan yang tercinta kepada kedua orang tua peneliti Papa H.Zulkifli , yang telah memberikan semangat dan nasihat serta menguatkan peneliti untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini, dan juga Mama Hj.Zuraidah tercinta yang terus memberikan semangat, dukungan dan memberikan do'a sampai selesainya skripsi ini. Semoga mama dan papa selalu diberi kesehatan dan selalu dalam lindungan ALLAH SWT.
2. Buat keluarga peneliti tersayang, Adik-adikku Ayu Dwi Lestari, Reza Anugrah Putra dan Muhammad Arief yang telah memberikan bantuan dalam pengerjaan skripsi ini.

3. Bapak Prof.Abdul Munir,M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang banyak memberikan kemudahan kepada peneliti.
4. Ibu Hj.Cut Metia,M.Si selaku pembimbing I, yang sangat banyak membantu dan membimbing peneliti dalam penyelesaian skripsi selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan, masukan, saran, dan juga nasehat-nasehat yang membuat peneliti semangat, serta meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini dari awal penulisan sampai pada akhirnya peneliti menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas semangat dan bimbingannya bu.
5. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi. M.Pd selaku pembimbing II sekaligus ketua jurusan peneliti yang banyak memberikan masukan, meluangkan waktu dan juga banyak membantu peneliti sampai selesainya skripsi ini. Terimakasih atas keluangan waktu dan bimbingannya bu.
6. Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd selaku ketua sidang yang banyak memberi masukan dan kritik membangun untuk skripsi ini.
7. Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si selaku dosen tamu sidang yang juga banyak memberi masukan dan kritik membangun untuk penelitian ini.
8. Ibu Salamiah Sari Dewi, M.Psi selaku sekretaris sidang yang telah memberikan waktu luangnya untuk sidang peneliti.
9. Buat seluruh dosen pengajar yang banyak memberikan bantuan dan pemahaman tentang teori penelitian.

10. Seluruh Pegawai Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan informasi, bantuan dan kemudahan dalam proses administrasi serta mengeluarkan surat izin penelitian kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat selesai.
11. Buat sahabat istimewa peneliti Herdi Maulana yang selalu menemani peneliti dan membantu serta memberikan semangat dalam penelitian ini. Semoga segala kebaikan dibalas ALLAH SWT berkali lipat.
12. Buat sahabat-sahabat tersayang Tia Arisanti, S.H, Tania Maulidina Ningsih, S.E, Fadhillah Amalia, Kania Anjani, Amd, Tipa Patirany, S.Psi, Syah Fitri Purba, S.Psi, Riska Hayuti, Lini Meilani, S.Psi, Intan Rukmana, Putri Agustiara Kesuma, MaghfiratunNisa, Annisa Zahirah, Dessy Annisa Putri, S.Psi, Shinta J.r. Tampubolon, S.Psi. *Thank you for all your support. I love you my best.*
13. Buat teman-teman angkatan 2008 yang selalu memberikan semangat kepada peneliti.
14. Bagi semua pihak-pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terimakasih telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas dukungan serta do'anya, semoga kita semua selalu dapat yang terbaik.

Tanpa bantuan mereka semua skripsi ini tidak akan pernah selesai dan semoga pengorbanan dan jasa baik yang diberikan kepada peneliti mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Walaupun demikian, semua kekurangan dan kesalahan pada penulisan skripsi ini adalah karena kelalaian peneliti sendiri. Sekali lagi peneliti mohon maaf. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi orang yang membacanya.

Medan, September 2012

Peneliti

Dinda Chairiza

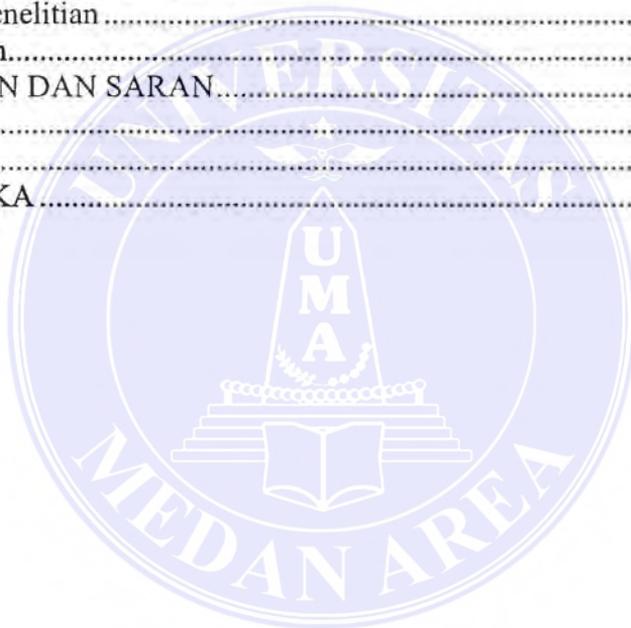


## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Mahasiswa.....	10
a. Pengertian Mahasiswa .....	10
b. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.....	11
B. Prokrastinasi.....	12
a. Pengertian prokrastinasi.....	12
b. Faktor Prokrastinasi .....	13
c. Ciri-ciri Prokrastinasi.....	18
d. Akibat Prokrastinasi.....	21
e. Cara mengatasi Prokrastinasi.....	22
C. <i>Self Efficacy</i> .....	25
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	25
b. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	26
c. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	30
d. Indikator-indikator <i>Self Efficacy</i> .....	31
e. Dampak <i>Self Efficacy</i> .....	32
f. Manfaat <i>Self Efficacy</i> .....	34
g. Cara meningkatkan <i>Self Efficacy</i> .....	36
D. Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dengan Prokrastinasi .....	37
E. Kerangka Konseptual.....	41
F. Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>43</b>
A. Tipe Penelitian .....	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional Variabel.....	44
a. Prokrastinasi.....	44
b. <i>Self Efficacy</i> .....	45

UNIVERSITAS MEDAN AREA

D. Subjek Penelitian .....	45
a. Populasi.....	45
b. Sampel.....	46
c. Teknik Sampling.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Validitas dan Reliabilitas .....	48
a. Validitas .....	48
b. Reliabilitas .....	49
G. Metode Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	52
B. Pelaksanaan Penelitian.....	52
C. Hasil Penelitian .....	59
a. Hasil Uji Asumsi Penelitian.....	59
b. Hasil Penelitian .....	60
D. Pembahasan.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>72</b>
A. Simpulan .....	72
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>xv</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah satu hal yang tidak dapat lepas dari kehidupan manusia, baik itu pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan non formal bisa kita dapatkan di kehidupan sehari-sehari, dalam keluarga, dalam bermasyarakat bahkan kita dapat dari alam itu sendiri yang tanpa kita sadari ada suatu pembelajaran didalamnya. Sedangkan pendidikan formal bisa kita dapatkan dalam lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi. Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan memegang peranan penting untuk menghasilkan tenaga ahli yang tangguh dan kreatif dalam menghadapi tantangan pembangunan dengan bekal ilmu dan kemampuan yang dimilikinya (Rizki, 2009).

Mahasiswa adalah status pendidikan yang didapat setelah seseorang melawati masa SMA dan memasuki jenjang perkuliahan di perguruan tinggi. Mahasiswa khususnya di Indonesia diharapkan memiliki kestabilan emosi dan pola pikir yang lebih matang dibandingkan siswa SMA. Umumnya mahasiswa di Indonesia berumur 18-24, dalam jenjang psikologi perkembangan, umur 18-24 sudah memasuki masa remaja dan masa dewasa awal.

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 mengerjakan tugas sesuai batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan mahasiswa seharusnya dapat manajemen waktu dan membuat prioritas waktu, tugas mana yang terlebih dahulu harus diselesaikan dan tugas mana yang berikutnya diselesaikan. Tidak semua mahasiswa dapat manajemen waktu dalam mengerjakan tugas ini,

Tugas akademis yang di dapatkan mahasiswa di kampus seperti membuat makalah, menulis laporan, menyiapkan presentasi maupun membuat jurnal-jurnal dari penelitian. Djamarah (dalam Rizki, 2009) menemukan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Perilaku seseorang yang tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu yang seharusnya dapat bermanfaat, sehingga waktu yang dimiliki tersebut menjadi percuma dan terbuang dapat diartikan sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah penundaan pekerjaan dengan melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih mendatangkan kesenangan atau pun hiburan. Prokrastinasi dapat mengakibatkan stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Perasaan ini jika digabung dapat mendorong prokrastinasi berlebihan. Meski dianggap normal bagi manusia sampai batas tertentu, hal ini dapat menjadi masalah jika

melewati ambang batas normal. Prokrastinasi kronis bisa jadi tanda-tanda gangguan psikologis terpendam (Wikipedia, 2011).

Kondisi ini tercermin dari sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang seharusnya mampu beradaptasi dalam pembangunan dengan kepribadian dan mampu manajemen waktu sesuai dengan karakteristik ideal calon sarjana Psikologi. Tetapi nyatanya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terlihat sebagian melakukan prokrastinasi. Ini terlihat dari sebagian mahasiswa yang tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang di tentukan, meminta waktu lebih dari *deadline* yang ditentukan dan lain sebagainya.

Menurut Ferrari, Jhonson dan McCown (dalam Rizki, 2009) 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. 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. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

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)10/6/24

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.

Ada banyak faktor penyebab prokrastinasi, dari fisik maupun kepribadian. Seperti beberapa penelitian (dalam Cecepseptia, 2011) menyebutkan sifat kepribadian mempengaruhi prokrastinasi antara lain *self efficacy* dan lokus kontrol, dimana individu mempunyai *self efficacy* yang lebih rendah dan *locus of control external*, cenderung lebih tinggi melakukan prokrastinasi akademik. Salah satu penyebab prokrastinasi yang akan peneliti hubungkan disini adalah *self efficacy*.

*Self efficacy* menurut Bandura (dalam Friedman dan Schustack, 2008) adalah ekspektasi-keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu.

Menurut Servone (dalam Friedman dan Schustack, 2008) *Self efficacy* juga dapat dipandang sebagai sesuatu yang muncul dari interaksi struktur pengetahuan (apa yang diketahui orang tentang dirinya dan dunia) dan proses penilaian dimana seseorang terus menerus mengevaluasi situasinya.

*Self efficacy* pada seseorang berdampak dapat menimbulkan motivasi seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan atau tugas, mengurangi

timbulnya *stress* dikarenakan pekerjaan, mempertegas tujuan hidup individu serta dapat mengambil keputusan secara tegas sesuai permasalahan yang dialami. Semakin tinggi *self efficacy* individu, maka semakin yakin dan termotivasi individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas. Orang dengan *self efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya (Nevid, Rathus dan Greene, 2005).

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area juga dituntut memiliki *self efficacy* yang tinggi, sesuai dengan layaknya calon sarjana Psikologi yang di harapkan di masyarakat. Tetapi nyatanya ada sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas ketika tugas yang diberikan memiliki batas waktu pengumpulan (*deadline*) yang singkat dan tugas yang diberikan cenderung banyak . Ini berkaitan dengan perasaan tidak yakin pada dirinya sendiri untuk dapat melakukan suatu tugas dengan baik.

Berikut kutipan wawancara kepada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi :

“Belum siap tugasku. Males kali aku ngerjainnya. Males kali. Tadi malam mana ada aku kerjain. *Online* aku malahan. Ada ku kerjakan, aku ketik satu kata, nggak sanggup aku. Ngantuk pun aku. Tidur ajalah aku terus. Males kali, nggak ada motivasi kalo nggak besok dikumpul. Besok malam lah ku kerjain, begadang-begadang lah situ.”

(Komunikasi Personal, Jum'at, 20 Januari 2012).

Berdasarkan hasil wawancara personal yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan adanya rasa tidak termotivasi karena masih ada waktu besok serta tidak mampu mengerjakan karena mengantuk. Mahasiswa lebih baik mengerjakan sesuatu yang membuatnya terhibur seperti *online*. Perasaan tidak mampu mengerjakan ini menunjukkan adanya *self efficacy* yang rendah pada mahasiswa.

Perilaku mahasiswa yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas ini dapat memberikan dampak negatif pada pelakunya sendiri. Karena itulah peneliti ingin melihat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area dalam penelitian ini.

## B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari fenomena yang sering terlihat dan hasil wawancara yang dilakukan bahwa ada sebagian mahasiswa yang melakukan prokrastinasi yang sering ditunjukkan dengan menunda waktu untuk mengerjakan tugas sehingga tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tapi tidak maksimal dan lain sebagainya.

Mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan berbagai alasan, seperti mengantuk, tidak mengerti, pusing dan malas. Ini berhubungan dengan *self efficacy*, yaitu keyakinan seseorang untuk mampu dapat melakukan suatu tugas atau pekerjaan. Padahal mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area dituntut dapat memanajemen waktu dan memiliki *self efficacy* yang tinggi, sesuai dengan karakteristik layaknya calon sarjana psikologi yang diharapkan.

Fenomena ini penting diteliti agar mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat meningkatkan *self efficacy* sehingga mengurangi prokrastinasi mereka.

### C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalahnya dengan menjelaskan tentang prokrastinasi (khususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area) dan *self efficacy*. Jumlah populasi penelitian ini adalah 299 orang dengan sampel sebagian dari jumlah mahasiswa stambuk 2009 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yaitu 85 orang yang memenuhi karakteristik sampel.

### D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?”.

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan area.

## F. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang berarti bagi ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan dan psikologi kepribadian yang berkaitan dengan prokrastinasi dan *self efficacy*.

### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi, antara lain :

1. Bagi mahasiswa kiranya dapat mengetahui akibat dari prokrastinasi, seperti tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tetapi tidak maksimal, dapat menimbulkan depresi dan perasaan tertekan akibat tugas yang tidak terselesaikan, sehingga mahasiswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan *self efficacy* dalam diri mahasiswa.
2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, sekiranya dapat mengetahui faktor penyebab prokrastinasi, sehingga pihak fakultas dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dengan cara

mengarahkan mahasiswa untuk fokus kepada satu kegiatan, memberikan dukungan sosial, seperti tidak menjatuhkan dan mematahkan semangat mahasiswa serta memberi motivasi kepada mahasiswa.

3. Bagi orang tua, sekiranya dapat memberikan gambaran tentang apa itu prokrastinasi dan *self efficacy*, ciri-ciri prokrastinasi serta dampak dari prokrastinasi sehingga orang tua dapat membimbing dan mengarahkan serta mengawasi anak dalam mengurangi prokrastinasi.





## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Mahasiswa

##### a. Pengertian Mahasiswa

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.blogspot.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.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam <http://psiko-malangraya.blogspot.com/2010/05/pengertian-mahasiswa.html>, 2010) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual.

Dari pendapat di atas bisa dijelaskan bahwa mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

#### **b. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diharapkan menjadi sarjana berakhlak dan inovatif yang dilandasi pemahaman terhadap perilaku manusia serta dapat memberikan solusi yang berdaya guna dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan sumber daya manusia dan tuntutan era globalisasi saat ini.

Adapun karakteristik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang ideal sebagai calon sarjana Psikologi, sekiranya memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Memiliki kepribadian yang tangguh, berakhlak dan inovatif serta kreatif.
2. Mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan dapat manajemen waktu.
3. Memiliki motivasi yang tinggi, pantang menyerah dan mampu memiliki jiwa kepemimpinan.

Dari pendapat di atas bisa dijelaskan bahwa mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

#### **b. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diharapkan menjadi sarjana berakhlak dan inovatif yang dilandasi pemahaman terhadap perilaku manusia serta dapat memberikan solusi yang berdaya guna dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan sumber daya manusia dan tuntutan era globalisasi saat ini.

Adapun karakteristik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang ideal sebagai calon sarjana Psikologi, sekiranya memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Memiliki kepribadian yang tangguh, berakhlak dan inovatif serta kreatif.
2. Mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan dapat manajemen waktu.
3. Memiliki motivasi yang tinggi, pantang menyerah dan mampu memiliki jiwa kepemimpinan.

## B. Prokrastinasi

### a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi (dalam berasal dari bahasa latin *procrastinare*. *Pro* artinya gerakan maju dan *crastinus* artinya milik hari esok. prokrastinasi adalah perilaku manusia yang sering menunda-nunda baik tugas maupun pekerjaan dan pelakunya disebut prokrastinator. Masalah utama dari perilaku prokrastinasi adalah masalah manajemen waktu dan masalah penetapan prioritas.

Prokrastinasi adalah penundaan pekerjaan dengan melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih mendatangkan kesenangan atau pun hiburan. Definisi kamus dari kata kerja "*procrastinate*" adalah "*to postpone, put off, defer, prolong*." Kata tersebut berasal dari gabungan dua kata latin: *pro*, yang berarti "maju", dan *crastinus*, yang berarti "milik besok." Penundaan telah menjadi masalah sejak zaman kuno. Orang Mesir memiliki dua kata yang diterjemahkan sebagai "menunda-nunda," dan keduanya terkait dengan kelangsungan hidup (Burka dan Yuen, 2008). Sedangkan secara etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.

Dalam psikologi, prokrastinasi berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting pun tertunda. Psikolog sering menyebut perilaku ini

sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun. Schraw, Pinard, Wadkins, dan Olafson menetapkan tiga kriteria agar suatu perilaku dapat dikelompokkan sebagai prokrastinasi: harus kontraproduktif, kurang perlu, dan menunda-nunda (<http://id.wikipedia.org/wiki/Prokrastinasi>, 2011)

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan dengan cara mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan berkepentingan rendah sebagai suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan suatu tugas.

## b. Faktor Penyebab Prokrastinasi

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

### 1. *Anxiety*

*Anxiety* dapat diartikan sebagai 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.

## 2. *Self-Depreciation*

Dapat diartikan sebagai 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.

## 3. *Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. 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.

## 4. *Pleasure-seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

### 5. *Time Disorganization*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

### 6. *Environmental Disorganisation*

Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

### 7. *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.

### 8. *Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya sedangkan banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

### 9. *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.

## 10. *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. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Sedangkan menurut Steel (dalam Wikipedia, 2011) penyebab psikologis dari prokrastinasi masih dalam perdebatan. Menggambar pada pekerjaan klinis, tampaknya ada hubungan dengan masalah kecemasan, rasa rendah diri, dan mentalitas diri sendiri. Di sisi lain, menggambar pada meta-analisis korelasional kecemasan kerja, dan kesempurnaan tidak memiliki hubungan atau paling koneksi yang sangat lemah dengan penundaan. Sebaliknya, penundaan adalah sangat berhubungan dengan kurangnya kepercayaan diri (misalnya, *self-efficacy* yang rendah, atau ketidakberdayaan yang dipelajari) atau tidak menyukai tugas (misalnya, kebosanan dan apatis). Hubungan terkuat untuk penundaan, bagaimanapun, adalah impulsif. Karakteristik ini sering digunakan sebagai ukuran dari kesadaran ciri kepribadian sedangkan kecemasan dan keyakinan irasional (seperti perfeksionisme) merupakan aspek dari sifat kepribadian neurotisme. Dengan demikian, Lee, Kelly dan Edwards (2006) menunjukkan bahwa

neurotisme tidak memiliki link langsung ke penundaan dan bahwa setiap hubungan sepenuhnya dimediasi oleh kesadaran.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa banyak faktor penyebab prokrastinasi. Bernard (dalam Catrunada, 2008) menyatakan ada 10 penyebab prokrastinasi, yaitu *Anxiety, Self-Depreciation, Low Discomfort Tolerance, Pleasure-seeking, Time Disorganization, Environmental Disorganisation, Poor Task Approach, Lack of Assertion, Hostility with other,serta Stress and fatigue*. Sedangkan Steel (dalam Wikipedia, 2011) menyatakan faktor penyebab dari prokrastinasi masih dalam perdebatan, tetapi ia mengatakan bahwa prokrastinasi sangat berhubungan dengan kurangnya kepercayaan diri (misalnya, *self-efficacy* yang rendah, atau ketidakberdayaan yang dipelajari) atau tidak menyukai tugas (misalnya, kebosanan dan apatis), serta impulsif.

### c. Ciri-ciri Prokrastinasi

Ferrari, Jhonson dan McCown (dalam Rizki, 2009) mengemukakan bahwa sebagai suatu perilaku suatu penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu :

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesikana dan

berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan individu lain pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.
3. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga

melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. 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), menonton, mengobrol, berjalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Sedangkan menurut Steel (dalam Burka dan Yuen, 2008), ada beberapa karakteristik dari prokrastinator, yaitu:

1. "Niat-celah tindakan," yang mengacu pada kegagalan untuk bertindak berdasarkan niat seseorang (meskipun prokrastinator merencanakan untuk bekerja keras seperti orang lain, atau lebih keras.
2. "Kesadaran" yang rendah, yang mengacu pada tidak melakukan tugas, mengalami kesulitan dengan perencanaan tujuan dan ketekunan, dan merasakan motivasi rendah untuk berprestasi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

kegiatan kerja yang hakekatnya menyenangkan, dan

Document Accepted 10/6/24

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)10/6/24

3. Disiplin diri yang buruk, mengacu pada kurangnya pengendalian diri dalam perencanaan dan pengaturan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri prokrastinasi adalah adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas dan adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. Adapaun acuan yang dipakai pada ciri ini adalah acuan dari Ferrari, Jhonson dan McCown (dalam Rizki, 2009). Sedangkan menurut Steel (dalam Burka dan Yuen, 2008) karakteristik procrastinator ada 3, yaitu "Niat-celah tindakan," "kesadaran" yang rendah dan disiplin diri yang buruk.

#### d. Akibat Prokrastinasi

Prokrastinasi menyebabkan berbagai hal yang dapat merugikan bagi orang yang melakukannya. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Rizki, 2009) beberapa kerugian akibat beberapa kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tapi hasil tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
Bahkan kemunculan depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena

individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan pada pelajar dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Jadi berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan kerugian bagi yang melakukannya, seperti tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tapi hasil tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemunculan depresi.

#### e. Cara mengatasi Prokrastinasi

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

1. Mengidentifikasi tujuan perilaku (dapat diamati, spesifik, dan kongkrit), bukan menetapkan suatu yang samar, tetapkan secara umum.

2. Tetapkan tujuan yang realistis. Berpikir sederhana, bukan besar, dan pilih tujuan minimal yang dapat diterima daripada tujuan ideal.
3. Fokus pada satu (dan hanya satu!) tujuan. Bagi tujuan Anda menjadi bagian kecil, tujuan kecil tertentu. Setiap tujuan kecil lebih mudah dicapai daripada tujuan besar, dan tujuan-tujuan kecil bertambah hingga menjadi tujuan besar.
4. Bersikap realistis (bukan berangan) tentang waktu. Tanyakan kepada diri sendiri: Berapa lama waktu yang akan benar-benar digunakan untuk mengerjakan tugas? Berapa lama waktu yang saya punya?
5. Mulailah! Alih-alih mencoba melakukan seluruh proyek sekaligus, ambillah satu langkah kecil.
6. Gunakan lima belas menit berikutnya. Anda dapat menghadapi apa pun selama lima belas menit. Anda hanya dapat menyelesaikan sebuah tugas dengan mengerjakannya lima belas menit di waktu itu. Jadi, apa yang dapat Anda lakukan dalam lima belas menit tersebut akan bernilai.
7. Mengharapkan kendala dan kemunduran. Jangan cepat menyerah ketika anda menemui kendala pertama (atau kedua atau ketiga). Kendala hanyalah masalah yang harus dipecahkan, bukan cerminan dari nilai atau kompetensi.

8. Bila mungkin, delegasikan (atau bahkan buang!) tugas anda. Apakah Anda benar-benar satu-satunya orang yang bisa melakukan ini? Apakah tugas ini sama sekali benar-benar harus dilakukan?
9. Lindungi waktu Anda. Belajar untuk mengatakan tidak. Jangan mengambil proyek-proyek tambahan atau proyek proyek yang tidak perlu.
10. Perhatikan alasan Anda. Daripada menggunakan alasan Anda sebagai alasan otomatis untuk menunda-nunda, gunakanlah sebagai sinyal untuk menghabiskan hanya lima belas menit mengerjakan tugas Anda. Atau gunakan alasan Anda sebagai hadiah untuk mengambil langkah.
11. Hadiahi kemajuan Anda sepanjang jalan. Fokus pada usaha, bukan pada hasil. Perhatikan semua atau berfikir tidak sama sekali: cangkir dapat setengah-penuh dan juga dapat setengah kosong.
12. Gunakan prokrastinasi Anda sebagai sinyal. Berhenti dan bertanya pada diri sendiri: "Pesan apa yang dikirim prokrastinasi saya untuk saya?"

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, prokrastinasi dapat diatasi dengan cara mengidentifikasi tujuan perilaku (dapat diamati, spesifik, dan kongkrit), bukan menetapkan suatu yang samar, tetapkan secara umum, tetapkan tujuan yang realistis, bagi tujuan Anda menjadi bagian kecil, tujuan kecil tertentu, bersikap realistis (bukan

berikutnya, mengharapkan kendala dan kemunduran, lindungi waktu Anda, perhatikan alasan Anda, hadiahi kemajuan Anda sepanjang jalan dan gunakan prokrastinasi Anda sebagai sinyal.

### C. *Self Efficacy*

#### a. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Friedman dan Schustack, 2008), *self efficacy* adalah ekspektasi-keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu.

Menurut Servone (dalam Friedman dan Schustack, 2008) *Self efficacy* juga dapat dipandang sebagai sesuatu yang muncul dari interaksi struktur pengetahuan (apa yang diketahui orang tentang dirinya dan dunia) dan proses penilaian dimana seseorang terus menerus mengevaluasi situasinya.

Spears dan Jordon (dalam Sembiring, 2011) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Pikiran individu terhadap *self efficacy* menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan.

Menurut Wilhite (dalam Psychemate, 2007) *self efficacy* adalah suatu keadaan dimana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu ekspektasi-keyakinan (harapan) seseorang bahwa dirinya dapat melakukan suatu pekerjaan atau tugas dalam suatu situasi tertentu.

#### b. Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Greenberg dan Baron (dalam Sembiring, 2011) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

1. Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas di masa lalu (sudah pernah melakukan tugas yang sama di masa lalu).
2. Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas).

Menurut Bandura (dalam Feist dan Feist, 2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

1. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*mastery experiences*).

Sumber yang paling berpengaruh dari *self efficacy* adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan; kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut.

Pertama, performa yang berhasil akan meningkatkan *self efficacy* secara proposional dengan kesulitan dari tugas tersebut. Kedua, tugas dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan sangat mungkin untuk menurunkan efikasi data mereka tahu bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik mereka. Kegagalan yang terjadi ketika kita tidak sepenuhnya berusaha, tidak lebih memengaruhi efikasi dibandingkan kegagalan saat kita memberikan usaha terbaik kita. Keempat, kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. Kelima, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa *self efficacy* daripada kegagalan setelahnya. Dampak keenam dan yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA adalah kegagalan yang terjadi kadang-kadang

mempunyai dampak yang sedikit terhadap *self efficacy*, terutama pada mereka yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

## 2. Modeling Sosial.

Sumber kedua dari *self efficacy* adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experiences*. *Self efficacy* meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal. Saat orang lain tersebut berbeda dari kita, modeling sosial akan mempunyai efek yang sedikit dalam *self efficacy* kita.

Secara umum, dampak dari modeling sosial tidak sekuat dampak yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level *self efficacy*, tetapi dapat mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan *self efficacy*. Dampak dari pengalaman tidak langsung ini, mungkin dapat bertahan seumur hidup.

## 3. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*).

*Self efficacy* juga dapat diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi dibawah kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*. Bandura berhipotesis bahwa daya yang lebih efektif dari sugesti berhubungan langsung dengan sugesti dan otoritas yang dipersepsikan dari orang yang melakukan persuasi. Status dan otoritas tentu saja tidak identik.

Selain itu, persuasi sosial juga paling efektif saat dikombinasikan oleh performa yang sukses. Persuasi dapat meyakinkan seseorang untuk berusaha dalam suatu kegiatan dan apabila performa yang dilakukan sukses, baik pencapaian tersebut maupun penghargaan verbal yang mengikutinya akan meningkatkan efikasi dimasa depan.

#### 4. Kondisi Fisik dan Emosional (*physiological and emotional states*).

Sumber terakhir dari *self efficacy* adalah kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang. Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa; saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Ke empat faktor di atas didukung oleh pendapat Ivancevich dan Matteson (dalam Sembiring, 2011) yang menyatakan bahwa pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, bujukan lisan, kondisi emosional memegang peranan penting di dalam mengembangkan efikasi diri, faktor tersebut dianggap penting sebab ketika seseorang melihat orang lain berhasil maka akan berusaha mengikuti jejak keberhasilan orang tersebut.

Berdasarkan pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu pengalaman

langsung dan pengalaman tidak langsung, pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, bujukan lisan serta kondisi emosional.

### c. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Bandura (dalam Sembiring, 2011) mengatakan bahwa ada tiga aspek *self efficacy*, yaitu :

#### 1. *Magnitude*

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan menghindari tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimilikinya.

#### 2. *Generality*

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman yang lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas.

#### 3. *Strength*

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya. Tingkat *self efficacy* yang lebih rendah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya, sedangkan orang yang memiliki *self efficacy*

yang kuat akan tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahnya.

Berdasarkan uraian yang mengacu pada pendapat Bandura, dapat disimpulkan ada 3 aspek *self efficacy*, yaitu *magnitude*, *generality* dan *strength*.

#### d. Indikator-indikator *Self Efficacy*

Indikator *self efficacy* menurut Bandura (dalam Aritonang, 2010), adalah:

##### 1. Orientasi pada tujuan

Perilaku seseorang dengan *self efficacy* tinggi adalah positif, mengarahkan pada keberhasilan dan berorientasi pada tujuan. Penetapan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian diri seseorang pada kemampuannya. Semakin kuat *self efficacy* yang dirasakan, semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai dan semakin mantap komitmen pada tujuan.

##### 2. Orientasi Kendali Kontrol

Letak kendali individu mencerminkan tingkat dimana mereka percaya bahwa perilaku mereka mempengaruhi apa yang terjadi pada mereka. Beberapa orang percaya bahwa mereka menguasai takdir mereka sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi atas apa yang terjadi pada mereka. Mereka membangun rasa keyakinan bahwa dirinya bisa berprestasi dalam suatu situasi.



mewujudkan tujuan. Pengaturan tujuan individu dipengaruhi oleh penaksiran individu terhadap kapabilitas yang dimilikinya.

## 2. Proses motivasi

Kepercayaan diri terhadap *self efficacy* memainkan kunci dalam pengaturan diri terhadap motivasi. Motivasi individu banyak ditimbulkan melalui proses kognitif. Orang-orang memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan tindakannya dengan melalui berbagai latihan. Mereka percaya terhadap apa yang mereka lakukan dan selalu mengantisipasi adanya hasil tindakan yang prospektif. Mereka akan mengatur tujuan yang dimilikinya dan merencanakan latihan-latihan sebelum melakukan tindakan dengan mendesainnya sesuai nilai-nilai masa depan.

## 3. Proses afektif

Orang-orang percaya terhadap pengaruh kapabilitasnya dalam mengatasi *stress* dan depresi dalam menghadapi ancaman atau situasi yang sulit, seperti terhadap motivasi dalam dirinya. Dengan adanya *self efficacy*, seseorang akan lebih mampu mengatasi segala persoalan yang mengancam keberadaannya.

## 4. Proses seleksi

Melalui kepercayaan diri terhadap kapabilitas yang dimilikinya, maka seseorang cenderung bertindak selektif atau melakukan pemilihan terhadap pencapaian tujuan hidupnya. Manusia akan memilih pemecahan masalah dan pencapaian tujuan sesuai

kapabilitas yang dimilikinya. Seseorang yang meragukan kapabilitas yang dimilikinya akan cenderung mempunyai perasaan malu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dimiliki, termasuk dalam mengatasi ancaman yang datang padanya. Mereka mempunyai tingkat aspirasi yang rendah dan komitmen yang dimilikinya terhadap suatu hal lemah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki 4 dampak bagi individu sehingga mempengaruhi proses kognitif, motivasi, afektif dan seleksi.

#### f. Manfaat *Self Efficacy*

Menurut Wulansari (dalam Psychemate, 2007) bahwa ada beberapa fungsi dari *self efficacy* yaitu :

##### 1. Pilihan perilaku

Dengan adanya *self efficacy* yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

##### 2. Pilihan karir

*Self efficacy* merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut.

### 3. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka telah mempunyai keterampilan prasyarat. Sedangkan individu yang mempunyai *self efficacy* yang rendah akan terganggu oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah bila menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

### 4. Kualitas usaha

Penggunaan strategi dalam memproses suatu tugas secara lebih mendalam dan keterlibatan kognitif dalam belajar memiliki hubungan yang erat dengan *self efficacy* yang tinggi. Suatu penelitian dari Pintrich dan De Groot menemukan bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung akan memperlihatkan penggunaan kognitif dan strategi belajar yang lebih bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada 4 fungsi atau manfaat dari *self efficacy*, yaitu pilihan perilaku, pilihan karir, kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas dan kualitas usaha.



### g. Cara Meningkatkan *Self Efficacy*

Santrock (dalam Amalia, 2008) menyebutkan empat cara meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki. Keempat cara tersebut adalah:

1. Memilih satu tujuan yang diharapkan dapat dicapai di mana tujuan yang dipilih tentu saja yang sifatnya realistis untuk dicapai.
2. Memisahkan pengalaman masa lalu dengan rencana yang sedang dilakukan. Hal ini penting untuk dilakukan agar pengaruh kegagalan masa lalu tidak tercampur baur dengan rencana yang sedang dilakukan.
3. Tetap berusaha mempertahankan prestasi yang baik dengan cara berusaha tetap fokus dengan keberhasilan yang telah dicapai.
4. Membuat daftar urutan situasi atau kegiatan yang diharapkan dapat diatasi atau dapat dilakukan mulai dari yang paling mudah sampai ke yang paling sulit. Hal ini penting untuk meningkatkan *self-efficacy* secara bertahap dalam pengerjaan hal-hal yang sulit.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat disimpulkan bahwa empat cara yang dilakukan agar individu dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki adalah (1) memilih satu tujuan yang secara realistis dapat dicapai (2) memisahkan pengalaman masa lalu dengan rencana yang dilakukan (3) tetap fokus mempertahankan prestasi (4) membuat daftar kegiatan dan mengerjakan sesuatu berdasarkan tingkat kesulitan tugas.

#### D. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi

Menurut Steel (dalam Wikipedia, 2011) penyebab psikologis dari prokrastinasi masih dalam perdebatan. Menggambar pada pekerjaan klinis, tampaknya ada hubungan dengan masalah kecemasan, rasa rendah diri, dan mentalitas diri sendiri. Di sisi lain, menggambar pada meta-analisis korelasional kecemasan kerja, dan kesempurnaan tidak memiliki hubungan atau paling koneksi yang sangat lemah dengan penundaan. Sebaliknya, penundaan adalah sangat berhubungan dengan kurangnya kepercayaan diri (misalnya, *self-efficacy* yang rendah, atau ketidakberdayaan yang dipelajari) atau tidak menyukai tugas (misalnya, kebosanan dan apatis).

Beberapa penelitian menyebutkan sifat kepribadian mempengaruhi prokrastinasi antara lain *self efficacy* dan lokus kontrol, dimana individu mempunyai *self efficacy* yang lebih rendah dan *locus of control external*, cenderung lebih tinggi melakukan prokrastinasi akademik. (Cecepseptia, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari, dan Prajitno (dalam Admins, 2010) menyebutkan bahwa pusat kendali dan efikasi diri memberikan sumbangan yang efektif terhadap perilaku prokrastinasi. Hasil ini menunjukkan bahwa prokrastinasi mempunyai hubungan yang optimal apabila prediksi dilakukan oleh kedua variabel secara bersama – sama. Penelitian berjudul “Hubungan Kemampuan Prediksi Efikasi Diri dan Pusat Kendali Terhadap Prokrastinasi akademik” yang dilakukan oleh

Rizvi, Prawitasari dan Soetjipto pada tahun 1997 dengan subjek penelitian mahasiswa Universitas Gajah Mada (UGM) sebanyak 111 orang menunjukkan hasil menunjukkan bahwa 20,38% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik dan didapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan pusat kendali eksternal (Husetiya, 2010).

Berbagai hasil penelitian menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

Bandura menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari orang harus membuat keputusan untuk mencoba berbagai tindakan dan seberapa lama menghadapi kesulitan-kesulitan. Teori belajar sosial (*social learning theory*) menyatakan bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan, sebagian ditentukan oleh penilaian *self efficacy*. Orang cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui keyakinan kemampuannya, tetapi dengan penuh keyakinan mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi. *Self efficacy* menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, *self efficacy* yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun.

*Efficacy* seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat persepsi *self efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis. Hal ini dikarenakan oleh realitas sosial yang biasanya penuh dengan kesulitan sehingga orang harus memiliki perasaan keunggulan pribadi yang kuat untuk mempertahankan usaha yang teguh dalam menghadapi kesulitan dan rintangan, maka di sinilah peranan keyakinan diri diperhitungkan. Persepsi *efficacy* yang lemah merupakan hambatan internal menuju kemajuan dan menghalangi kemampuan untuk mengatasi hambatan eksternal secara efektif.

*Self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha meskipun individu memiliki ketrampilan dan menyebabkannya mudah putus asa. Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* menunjuk kepada keyakinan akan kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

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

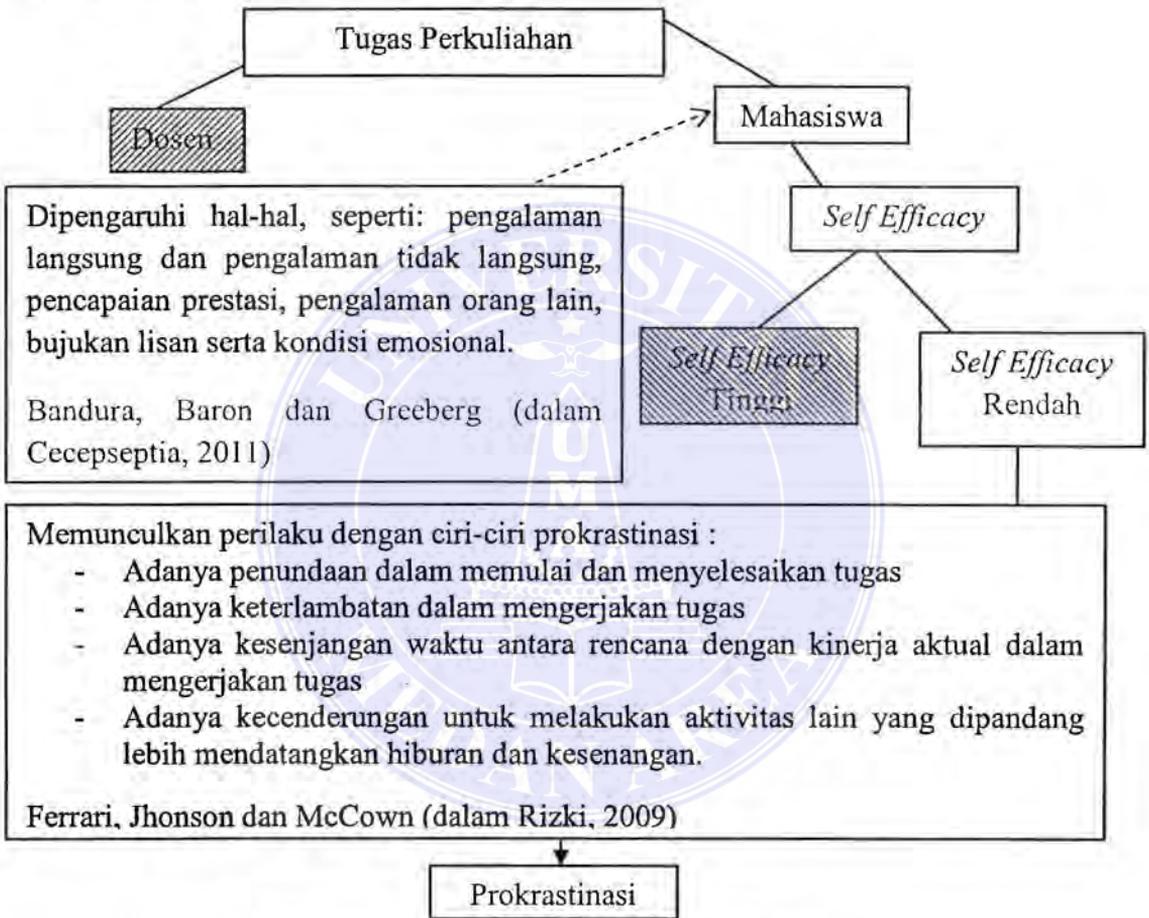
Access From (repository.uma.ac.id)10/6/24

Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, ia akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan, hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *efficacy* mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Semakin kuat persepsi *self efficacy* mahasiswa maka semakin giat dan tekun usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai perasaan *efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugasnya (dalam Muhid, 2009).

Jadi, berdasarkan penelitian Muhid (2009) bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam hal ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dan sebaliknya semakin rendah *self*

efficacy mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan :

----- : Hal yang mempengaruhi

———— : Arah alur penelitian

▨ : Tidak diteliti

□ : Diteliti

## F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada , artinya semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka prokrastinasi seseorang akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* seseorang maka prokrastinasi seseorang akan semakin tinggi.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Alasannya adalah karena 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 kuantitatif ini adalah metode noneksperimental yaitu menggunakan metode korelasional. Alasannya adalah karena peneliti ingin melihat hubungan antara dua variabel yang diteliti.

Menurut Gay (dalam Scribd, *Penelitian korelasional*, 2011, <http://www.scribd.com/doc/31923124/Penelitian-Korelasional>) menyatakan bahwa 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

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel-variabel sebagai berikut :

Variabel Tergantung : Prokrastinasi

Variabel Bebas : *Self Efficacy*

## C. Definisi Operasional Variabel

### a. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan dengan cara mengganti tugas yang memiliki prioritas tinggi dengan tugas yang memiliki prioritas rendah sebagai suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Prokrastinasi diungkap dengan skala prokrastinasi yang mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferrari, Jhonson dan McCown (dalam Rizki, 2009), yaitu 1) Adanya penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, 2) Adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, dan 4) Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Prokrastinasi diukur dengan skala prokrastinasi yang diperlihatkan oleh tinggi rendahnya skor. Semakin tinggi skor yang dicapai maka

semakin tinggi pula prokrastinasinya, begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai maka semakin rendah pula prokrastinasinya.

### **b. *Self Efficacy***

*Self efficacy* adalah suatu ekspektasi-keyakinan (harapan) seseorang bahwa dirinya dapat melakukan suatu pekerjaan atau tugas dalam suatu situasi tertentu. *Self efficacy* diungkap dengan skala *self efficacy* yang mengacu pada aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Sembiring, 2011) , yaitu : 1) *Magnitude*, 2) *Generality*, dan 3) *Strength*.

*Self efficacy* diukur dengan skala *self efficacy* yang diperlihatkan oleh tinggi rendahnya skor. Semakin tinggi skor yang dicapai maka semakin tinggi pula *self efficacy*-nya, begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai maka semakin rendah pula *self efficacy*-nya.

## **D. Subjek Penelitian**

### **a. Populasi**

Populasi menurut Bungin (2010) digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya, populasi penelitian merupakan keseluruhan (universum) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber dari penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2009. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 299 orang.

### b. Sampel

Sampel menurut Bungin (2010) adalah wakil semua unit strata dan sebagainya yang ada di dalam populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang ada, yaitu sebagian dari Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berjumlah 85 orang yang sesuai dengan kriteria sampel. Adapun kriteria dari sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2009, masih aktif dalam perkuliahan/ tidak sedang dalam masa Cuti Akademik, mahasiswa perkuliahan reguler A, mahasiswa yang tidak bekerja dan sering mengumpulkan tugas makalah serta tugas praktikum lewat dari waktu *deadline* yang telah ditentukan.

### c. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan memenuhi kriteria sampel yang telah ditentukan.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dengan pendekatan kuantitatif. Data primer adalah data asli yang dikumpulkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

..... langsung oleh peneliti untuk menjawab masalah penelitiannya secara .....  
 © 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)10/6/24

khusus. Teknik pengumpulan data primer dengan pendekatan kuantitatif pada penelitian ini adalah dengan kuesioner.

Kuesioner yaitu metode pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab secara tertulis oleh responden. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala prokrastinasi dan skala *self efficacy*.

#### a) Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi disusun peneliti berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferrari, Jhonson dan McCown (dalam Rizki, 2009) ,yaitu:

- 1) Adanya penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas
- 2) Adanya keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- 3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas
- 4) Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

#### b) Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* disusun berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Sembiring, 2011) , yaitu :

- 1) *Magnitude*
- 2) *Generality*
- 3) *Strength*

Kuesioner ini merupakan kuesioner tertutup, dimana alternatif jawaban sudah ditentukan peneliti. Kuesioner ini menggunakan skala likert. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur baik tanggapan positif ataupun negatif terhadap suatu pernyataan. Disini peneliti menggunakan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan membuat item-item yang mendukung pernyataan (*favorable*) diberi skor 4-1 dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*) diberi skor 1-4.

Kriteria penilaian untuk item *favorable* berdasarkan skala likert ini adalah nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS). Sedangkan untuk item yang *unfavorable*, nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

## F. Validitas dan Reliabilitas

### a. Validitas

Dalam Psikodiagnostika, validitas seringkali 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. Perhitungannya menggunakan SPSS seri 15.0 *for windows*.

## b. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang di ukur dengan alat yang sama, atau di ukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda (Suryabrata, 2005). Lebih lanjut lagi Suryabrata menyatakan, dalam artinya yang lebih luas reliabilitas alat ukur menunjuk kepada sejauh mana perbedaan-perbedaan skor perolehan itu mencerminkan perbedaan-perbedaan atribut yang sebenarnya.

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 :

$\alpha$  = koefisien reliabilitas

n = banyaknya bagian (potongan tes)

$V_i$  = varians tes bagian I yang panjangnya tak ditentukan

UNIVERSITAS MEDAN AREA (perolehan)

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

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)10/6/24

## G. Metode Analisis Data

Metode analisis yang di pakai 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 :

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

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi butir dengan total.
- $\sum X$  = Jumlah skor butir
- $\sum Y$  = Jumlah skor total
- $\sum XY$  = Nilai hasil perkalian variable butir dengan total
- $N$  = Jumlah subjek

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

Sebelum data-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

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

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)10/6/24

menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal jika harga  $p > .05$ .

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel prokrastinasi dengan *self efficacy* 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  $p < .05$ .



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan interpretasi data penelitian dapat ditarik kesimpulan mengenai hasil penelitian, bahwa :

- a. Diketahui korelasi dengan *product moment*  $r_{xy} = -.645$  dan nilai  $p = .00$ . Ini berarti bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, artinya semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka akan semakin rendah prokrastinasinya, dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* seseorang maka akan semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukannya.
- b. Diketahui  $r^2 = .416$  atau 41,6% yang berarti *self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 41,6 % dalam pembentukan prokrastinasi.
- c. Mean empirik prokrastinasi < mean hipotek prokrastinasi, yaitu  $68.40 < 82.5$ . Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan sampel penelitian berada dibawah rata-rata prokrastinasi pada umumnya. Berdasarkan kategorisasi, menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 50 orang (58.82%), kemudian kategori rendah sebanyak 35 orang (41.18%) dan tidak ada yang melakukan prokrastinasi tinggi (0%).

- d. Mean empirik *self efficacy* > mean hipotek *self efficacy*, dengan angka  $87.75 > 72.5$ . Ini menunjukkan bahwa *self efficacy* yang dimiliki sampel penelitian berada di atas rata-rata *self efficacy* pada umumnya. Berdasarkan kategorisasi, menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 46 orang (54.11%), kemudian kategori sedang sebanyak 39 orang (45.89%) dan tidak ada yang termasuk dalam kategori rendah (0%).

## 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 *self efficacy* dan prokrastinasi, serta diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa, pihak fakultas dan peneliti selanjutnya, antara lain:

### 1. Bagi Mahasiswa

Pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berada dalam kategori sedang dan rendah, 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 khususnya dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dengan cara mengarahkan dosen pengajar untuk dapat mengarahkan mahasiswa untuk fokus pada satu kegiatan, memberikan dukungan sosial seperti tidak menjatuhkan dan mematahkan semangat mahasiswa serta memberi motivasi kepada mahasiswa dalam pengerjaan tugas. Dosen pengajar juga hendaknya memberikan hukuman yang tegas kepada mahasiswa yang mengumpulkan tugas lewat dari batas *deadline*, 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 menimbulkan prokrastinasi, seperti membiarkan mahasiswa menonton televisi hingga larut malam. Orang tua dapat mengingatkan tentang tugas-tugas perkuliahan mahasiswa agar cepat diselesaikan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti diharapkan dapat menambah teori dari buku-buku baru dan lebih banyak buku pedoman lain, dikarenakan pada penelitian ini peneliti banyak mengambil teori dari internet. Peneliti selanjutnya hendaknya mengidentifikasi sampel penelitian dengan jelas dan mengidentifikasi sampel yang melakukan prokrastinasi

dari hasil wawancara dengan dosen pengajar dan pengawas praktikum. Peneliti lain juga hendaknya membuat perbandingan tingkat prokrastinasi antara mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- Husetiya, Y. 2010. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. [On-line]. Diakses pada tanggal 8 April 2012 dari [http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1\\_mima.pdf](http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf)
- Admins. 2010. *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dampak Perubahan Di Era Otonomi Daerah Dengan Prokrastinasi Kerja*. [On-line]. Diakses pada tanggal 2 Februari 2012 dari <http://skripsipsikologie.wordpress.com/2010/06/16/hubungan-persepsi-terhadap-dampak-perubahan-otonomi-daerah-dengan-prokrastinasi-kerja/>
- Amalia, RI. 2008. *Self Efficacy Beliefs Effect On Student academic Achievement Class XI Departement social High School*. [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Januari 2012 dari <papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/article/view/.../217>
- Aritonang, H. 2010. *Hubungan Keyakinan Diri (Self Efficacy) dengan Perilaku Nyeri pada Pasien dengan Nyeri Kronis di RSUP Haji Adam Malik Medan*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 januari 2012 dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20600/4/Chapter%20II.pdf>
- Azwar, S. 2005. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bungin, B. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Burka, J.B. & Yuen, L.M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What About It Now*. United States of America: Da Capo Press.
- Catrunada, L. 2008. *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 Januari 2012 dari [http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel\\_10503104.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10503104.pdf)
- Cecepseptia. 2011. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 januari 2012 dari <http://id.shvoong.com/social-sciences/counseling/2205701-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prokrastinasi/>
- Cecepseptia. 2011. *Pengertian Prokrastinasi Akademik*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 Januari 2012 dari <http://id.shvoong.com/social-sciences/communication-media-studies/2205552-pengertian-prokrastinasi-akademik/>

UNIVERSITAS MEDAN AREA

- Feist, J. & Feist, G.J. 2010. *Teori Kepribadian: Theories of Personality (Edisi 7-Buku 3)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Friedman, H.S. & Schustack, M.W. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan riset Modern (Edisi Ketiga-Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga
- Malang, P. 2010. *Pengertian Mahasiswa*. [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Januari 2012 dari <http://psiko-malangraya.blogspot.com/2010/05/pengertian-mahasiswa.html>
- Muhid, A. 2009. *Hubungan antara Self-control dan Self-efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. [On-line]. Diakses pada tanggal 2 Februari 2012 dari <http://ejournal.sunan-ampel.ac.id/index.php/Ilmu-Dakwah/article/viewFile/63/59>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima-Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Psychemate. 2007. *Self Efficacy*. [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Januari 2012 dari <http://psychemate.blogspot.com/2007/12/self-efficacy.html>
- Ranni. 2009. *Deskripsi Data Penelitian*. [on-line] Diakses pada tanggal 3 November 2012 dari [ranni.mercubuana-yogya.ac.id/wp.../Deskripsi-Data-Penelitian.docx](http://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*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 Januari 2012 dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14540/1/09E01143.pdf>
- Scribd. 2011. *Penelitian korelasional*. [on-line]. Diakses pada tanggal 4 Mei 2011 dari <http://www.scribd.com/doc/31923124/Penelitian-Korelasional>
- Sembiring. 2011. *Aspek-Aspek Self Efficacy dan Proses Self Efficacy*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 Januari 2012 dari <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/2177371-aspek-aspek-self-efficacy-dan/>
- Sembiring. 2011. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy*. [on-line]. Diakses pada tanggal 18 Januari 2012 dari <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/2177349-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-self/#ixzz1jICAMqIw>
- Suryabrata, S. 2005. *Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi.

Wikipedia. 2010. *Penelitian Kuantitatif*. [on-line]. Diakses pada tanggal 4 Mei 2011 dari [http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian\\_kuantitatif](http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian_kuantitatif)

Wikipedia. 2011. *Procrastiation*. [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Januari 2012 dari <http://en.wikipedia.org/wiki/Procrastination>

Wikipedia. 2011. *Prokrastinasi*. [on-line]. Diakses pada tanggal 19 Januari 2012 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Prokrastinasi>

