

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI KURIKULUM BERBASIS KOMPETENSI
UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG**
Nindya Prameswari Dewi dan Y. Sudiantara

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, sekaligus menguji secara empirik pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan cara penelitian kuantitatif dan menggunakan metode skala. Skala yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan skala *self efficacy*. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 155 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *Product Moment*. Hasil analisis $r_{xy} = -0,429$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata. Hasil penelitian menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Adapun sumbangan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 18,4%.

Kata kunci : *self efficacy*, prokrastinasi akademik.

Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini, pendidikan sangat penting terutama untuk

mengembangkan kualitas individu. Persaingan pekerjaan yang ketat membutuhkan kualitas individu yang matang sehingga seseorang mampu

untuk bersaing dalam mendapatkan pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan. Perguruan tinggi sebagai institusi pendidikan tertinggi dituntut untuk menghasilkan lulusan-lulusan yang berkualitas, berpotensi, dan memiliki keterampilan di dalam bidangnya masing-masing. Selama menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa tidak akan terlepas dari tanggung jawabnya.

Salah satu tanggung jawab tersebut adalah mengerjakan tugas-tugas. Tugas-tugas sudah diberikan untuk mengasah tanggung jawab terhadap materi kuliah yang sudah diajarkan. Dosen memberikan tugas dengan batas waktu tertentu untuk pengumpulan tugas tersebut.

Pada kenyataannya, fenomena yang terjadi pada saat ini banyak mahasiswa yang melakukan penundaan. Solomon dan Rothblum (dalam Wibowo, 2014, h.1) menjelaskan tindakan menunda-nunda dilakukan dalam mengerjakan tugas disebut sebagai prokrastinasi. Menurut Wolters (2003, h.179) prokrastinasi akademik adalah kegagalan mengerjakan tugas dalam kerangka

waktu yang diinginkan atau menunda pengerjaan tugas sampai saat-saat terakhir. Dosen sudah memberikan tugas jauh-jauh hari, namun masih banyak mahasiswa yang menunda dan tidak segera memulai mengerjakan tugas tersebut.

Nugrasanti (2006, h.26) menyebutkan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa adalah menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, menyerahkan tugas melewati waktu yang diberikan, malas membuat catatan kuliah, mem-*fotocopy* catatan teman menjelang ujian dan belajar pada malam terakhir menjelang ujian. Ferrari, dkk (1995, h.14) mengatakan bahwa akibat negatif dari perilaku prokrastinasi adalah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, dan tugas-tugas menjadi terbengkalai. Apabila tugas tersebut diselesaikan maka hasil yang didapat tidak maksimal.

Di sisi lain, Tjundjing (2006, h.24) menyatakan bahwa sekalipun prokrastinasi memiliki dampak yang positif (misalnya mengurangi *stress* dan *bad mood*), dampak tersebut hanya

bersifat sementara waktu. Mahasiswa tersebut yang akan dirugikan lagi dengan perilaku prokrastinasi.

Data-data mengenai prokrastinasi akademik tidak hanya didapat dari peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada beberapa mahasiswa fakultas Psikologi dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) untuk mengetahui faktor-faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Pada dasarnya, karakteristik Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) ini bertujuan untuk mengasah kompetensi mahasiswa, lebih-lebih untuk menyiapkan mahasiswa terjun ke dunia kerja. Poin yang paling penting pada kurikulum adalah pembelajaran berpusat pada mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dibandingkan dosen. Mahasiswa harus mandiri untuk memperdalam materi dari setiap mata kuliah yang ada. Dosen memberikan sedikit teori, kemudian mahasiswa akan mencari dan memperdalam materi tersebut. Sebagai fakultas yang telah melaksanakan program KBK, Fakultas Psikologi Unika tidak menerapkan adanya ujian akhir. Nilai akhir semester akan di dapat dari tugas sehari-hari, praktek, presentasi, kuis atau responsi, dan metode lain yang digunakan oleh

masing-masing dosen. Pada saat mengisi KRS (Kartu Rencana Studi) mata kuliah tiap semesternya sudah ditentukan, tidak tersedia mata kuliah pilihan (MKP), sehingga mahasiswa wajib mengambil mata kuliah yang sudah ditentukan, kecuali mahasiswa yang mendapatkan IP dibawah 3.00.

Faktor eskternal dan internal menentukan bagaimana mahasiswa harus bersikap. Ervinawati (dalam Rumiani, 2006, h.39) mengatakan bahwa faktor internal memang memiliki potensi yang besar untuk memunculkan prokrastinasi. Menurut Burka & Yuen (2008, h.11), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh konsep diri, tanggung jawab, dan keyakinan diri. Steel (2007, h.81) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self*

regulatory failure (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Pada kenyataannya, sebagian besar masalah prokrastinasi yang dialami mahasiswa KBK Fakultas Psikologi dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kurangnya keyakinan akan kemampuan diri sehingga mahasiswa kurang

menunjukkan usaha-usahanya dalam menyelesaikan tugas yang terus-menerus ada. Seberapa pun susah dan banyaknya tugas baik yang dikerjakan secara individu maupun kelompok, sebaiknya mahasiswa KBK Fakultas Psikologi tersebut dapat mengatasi, mengatur, pantang menyerah, dan menempuh berbagai usaha agar tugas dapat diselesaikan dengan semaksimal mungkin.

Bandura (1997, h.3) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar ia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Keyakinan inilah yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* seseorang merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan bertindak, berpikir, dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan (Bandura dalam Wibowo, 2014, h.2). Itu artinya, ketika

seorang mahasiswa mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan dalam dirinya, seperti sulitnya menyelesaikan tugas, maka mahasiswa tersebut diharapkan mampu bertingkah laku dan bereaksi positif untuk mengatasi situasi-situasi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, muncul pertanyaan “apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”.

METODE PENELITIAN

A. Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Semarang angkatan 2012. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Karakteristik yang sudah ditentukan, yaitu:

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Semarang angkatan 2012 karena mahasiswa

angkatan 2012 yang pertama kali harus menjalani pembelajaran dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). Selain itu, angkatan 2012 dipilih sebagai populasi penelitian karena sudah melalui banyak kegiatan akademik dan proses pembelajaran sampai semester 6. Hal tersebut memudahkan melihat seberapa besar penundaan dihubungkan dengan keyakinan diri selama mengikuti pembelajaran dengan kurikulum berbasis kompetensi.

- b. Mahasiswa angkatan 2012 (semester 6) memiliki beban tugas yang semakin besar dibandingkan angkatan dibawahnya (angkatan 2013 dan seterusnya). Dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi yang tugasnya padat, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri, aktif baik di dalam maupun di luar kelas, dan tidak ada angkatan sebelumnya yang menjalani pembelajaran dengan kurikulum yang sama, serta mata kuliah yang berbeda dengan kurikulum sebelumnya. Banyaknya

tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa semester 6 dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi dapat memicu terjadinya penundaan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dan skala *self efficacy*.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment*. Untuk perhitungan uji hipotesis, digunakan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) Versi 13.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil yang diperoleh menunjukkan $r_{xy} = -0,429$ dengan $p < 0,01$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata angkatan 2012.

B. Pembahasan

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* diperoleh $r_{xy} = -0,429$ dengan $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian sebaliknya.

Hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata Semarang sejalan dengan pendapat Steel

(2007, h.81) dan Burka & Yuen (2008, h.11) yang mengatakan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penghitungan empiris penelitian ini, diketahui bahwa variabel *self efficacy* menunjukkan hasil mean empirik (M_e) sebesar 38,15. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik (M_h) sebesar 37,5 dan standar deviasi hipotetik (SD_h) sebesar 7,5, terlihat bahwa pada saat penelitian, subyek memiliki tingkat *self efficacy* yang tergolong sedang. Hal tersebut disebabkan subyek mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2012 lebih cenderung memiliki keyakinan diri yang belum bisa fokus sehingga keyakinannya masih belum stabil, terutama dalam menentukan suatu hal.

Sumbangan efektif *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 18,4%. Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil pengolahan koefisien determinasi (*R square*) di mana diperoleh nilai sebesar 0,184. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* cukup

berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi KBK Unika Soegijapranata.

Hasil penghitungan nilai mean empirik (M_e) prokrastinasi akademik menunjukkan hasil sebesar 60,21. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik (M_h) sebesar 62,5 dan standart deviasi hipotetik (SD_h) sebesar 12,5. Terlihat bahwa pada saat penelitian subyek memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong sedang. Prokrastinasi akademik yang tergolong sedang pada subyek mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2012 dipengaruhi oleh *self efficacy* yang juga tergolong sedang. Keyakinan diri yang tergolong tersebut memengaruhi prokrastinasi akademik yang hasilnya sedang juga sehingga subyek mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2012 cenderung masih kurang memiliki kesadaran akan kewajiban untuk menyelesaikan akademik dengan tepat waktu.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan :

Adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi KBK, demikian pula sebaliknya.

Prokrastinasi akademik dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tergolong sedang.

Sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 18,4% dan sisanya 81,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

B. Saran

Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi di

Unika Soegijapranata Semarang hendaknya lebih memiliki perencanaan waktu yang lebih terstruktur sehingga meminimalkan terjadinya prokrastinasi. Mereka diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* caranya adalah membangun relasi dengan orang-orang yang memiliki *self efficacy* kuat sehingga mahasiswa dapat menghadapi berbagai permasalahan sehubungan dengan tugas akademik secara efektif.

Peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan waktu yang tepat untuk menyebarkan skala kepada subyek terkhusus pada subyek supaya subyek dapat menjawab skala secara lengkap dan obyektif.

Mempertimbangkan faktor-faktor yang lain seperti *self esteem*, *self conscious*, *self confident*, *self control*, *self critical*, gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang rendah pengawasan (*lenient*), dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: Why You Do It. What to Do About It Now*. New York: Da Capo Press.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Nugrasanti, R. 2006. Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provitae*. Vol. 2. No.1 (25-33).
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Vol.3. No.2 (37-48).
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure.

Psychological Bulletin. Vol.
133. No. 1 (65-94).

Tjundjing, S. 2006. Apakah Penundaan
Menurunkan Prestasi? Sebuah
M e t a -
Analisis. ***Anima, Indonesian
Psychological Journal***. Vol. 22.
No. 1 (17-27).

Wibowo, R. F. 2014. Self Efficacy dan
Prokrastinasi pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Universitas
Surabaya. ***Calyptra, Jurnal
Ilmiah Mahasiswa Universitas
Surabaya***. Vol.3. No.1 (1-11).

Wolters, C.A. 2003. Understanding Pro-
crastination From A Self-Regu-
lated Learning Perspective.
***Journal of Educational Psy-
chology***. Vol. 95. No.1 (179-
187)