

## ABSTRAK

Bethari Noor Julianda (5080164)

### **Prokrastinasi dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.**

Skripsi program gelar jenjang Sarjana Strata I  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
Laboratorium Psikologi Umum (2012)

Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan saat memulai, mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Prokrastinasi ini dispesifikan pada penundaan yang irasional. Penundaan yang irasional merupakan menunda mengerjakan sesuatu meski mengetahui konsekuensi yang akan diterima di masa mendatang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dasar teori dari TMT (*temporal motivation theory*) (Steel, 2007). Berdasarkan TMT, *self efficacy* dapat dikaitkan dengan elemen TMT yaitu *expectancy*. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2008, 2009, 2010 dan 2011. Jumlah subjek adalah 387 mahasiswa terdiri atas 331 mahasiswa perempuan dan 56 mahasiswa laki-laki. Pengambilan data menggunakan metode angket. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan, namun kurang memadai antara *self efficacy* dan prokrastinasi ( $r = -.227, p = .000$ ). Penyebab kurang memadai karena adanya cara pandang seseorang terhadap kemampuannya dalam menilai sesuatu sehingga menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Selain itu, yang memengaruhi nilai korelasi antara *self efficacy* dan prokrastinasi yaitu adanya perbedaan karakteristik pada tiap angkatan.

Kata kunci: Prokrastinasi, *Self efficacy*.

### **Pendahuluan**

Prokrastinasi dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari, namun prokrastinasi pada mahasiswa menunjukkan frekuensi tertinggi dibandingkan prokrastinasi pada hal lainnya. Salah satu pada penelitian di luar negeri yaitu Potts (sitat dalam Steel, 2007) mengatakan sekitar 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Selain itu, di dalam negeri yaitu Sari (2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tergolong tinggi sekitar 37.6% dari 231 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Perilaku prokrastinasi ini memiliki dampak negatif dan positif. Menurut pendapat Burka dan Yuen (1983), dan Klassen, Krawchuk dan Rajani (2007) bahwa prokrastinasi memiliki dampak negatif yaitu menambah beban pikiran, mudah tertekan, tidak percaya diri (Asikhia, 2010), cemas, dan kurang maksimal saat mengerjakan tugas (Sia, 2006). Selain itu, dampak positif yaitu dapat mengatasi *stress* dan *bad mood* (Sia, 2006) dan seseorang bisa melakukan aktifitas lain seperti berkumpul dengan teman-teman dan keluarga (Hendrayanti, 2006). Namun saat mendekati batas waktu pengumpulan tugas, tingkat stres yang dialami menjadi dua kali lipat.

Pada penelitian Steel (2007) ada beberapa variabel yang dapat dikaitkan dengan prokrastinasi. Pada penelitian Steel (2007) terdapat dimensi TMT (*Temporal Motivation Theory*). Salah satu elemen dari TMT, yaitu *expectancy*, Steel (2007) mengamati bahwa aspek tersebut memiliki pengertian yang sama dengan *self efficacy*. Tampaknya, *self efficacy* memiliki peranan cukup penting dalam dinamika kemunculan prokrastinasi. Keinginan melakukan sesuatu hal akan tinggi ketika harapan keberhasilan tinggi sehingga tingkat prokrastinasi menjadi rendah. Hal sebaliknya terjadi pada individu memiliki *self efficacy* rendah kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi.

*Self efficacy* yang rendah bisa saja disebabkan oleh hasil persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Sesuai dengan sumber *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu *mastery experience*, ketika individu tidak menguasai suatu tugas atau keahliannya (*mastery experience*) maka kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi. Selain itu, ketika Individu yang melihat orang lain gagal maka akan ia merasa tidak yakin dengan dirinya (*vicarius experience*). Hal tersebut menyebabkan seseorang berperilaku prokrastinasi. Di samping itu, saat seseorang tidak menyakinkan dirinya secara verbal bahwa mempunyai kemampuan yang lebih baik (*verbal persuasion*) maka keinginan untuk melakukan prokrastinasi meningkat. Di sisi lain, keadaan emosional dan psikologis seseorang mampu memengaruhi *self efficacy* terutama pada kondisi tertekan, hal tersebut dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Demikian juga *self efficacy* yang terlalu tinggi, juga dapat menyebabkan individu menjadi terlalu tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya tanpa manajemen waktu yang efektif. Menurut Pajares (1996) mengatakan bahwa ketika individu memiliki *self efficacy* terlalu tinggi ia juga melakukan prokrastinasi pada pekerjaannya. Hal tersebut dikarenakan bahwa pekerjaan tersebut dianggap sangat mudah untuk dikerjakan saat ini sehingga individu menunda mengerjakan dan memilih untuk mengerjakan yang lainnya. Pada umumnya ketika seseorang memiliki *self efficacy* tinggi seharusnya segera menyelesaikan tugasnya agar hasil tugas yang diperoleh memungkinkan untuk lebih baik lagi.

Beberapa hasil penelitian serupa tentang *self efficacy* dan prokrastinasi menunjukkan hasil korelasi yang berbeda (Tabel 1). Oleh karena itu peneliti ingin memperjelas hubungan prokrastinasi dan *self efficacy*. Hal tersebut diharapkan agar penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang prokrastinasi dan *self efficacy*.

Tabel 1  
*Penelitian Serupa Dengan Penelitian Terdahulu*

Peneliti	Variabel lain	<i>r &amp; ρ</i>
Haycook et.al (1984)	<i>self efficacy</i> dan <i>Anxiety</i> .	Tingkat efikasi dengan koefisien $r = -.40$ , kumulatif efikasi $r = -.50$ dan rata-rata efikasi $r = -.39$ . $\rho = .04$
Rizvi, Prawitasari dan Soetjipto (1997)	Pusat Kendali dan Efikasi Diri <i>The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure</i> (pada <i>self efficacy</i> )	.45147 ( $\rho .001$ ).
Steel (2007)		-.380
Candra (2010)	Prokrastinasi dan <i>self efficacy</i>	-.183

Penelitian tentang prokrastinasi dengan variabel lain telah cukup banyak diteliti diluar negeri dan dalam negeri. Namun, penelitian terkait prokrastinasi dan *self efficacy* tidak banyak dilakukan di luar dan dalam negeri. Salah satu penelitian diluar negeri yaitu Haycook, McCarthy dan Skay (1998), sedangkan di dalam negeri yaitu Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto (1997) dan Candra (2010). Pada penelitian ini alat ukur prokrastinasi yaitu IPS (*irrational procrastination scale*). Pada *self efficacy*, alat ukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Rancangan penelitian ini, di adaptasi dari penelitian Puspitasari (2011) karena alat ukur tersebut sudah diuji dengan variabel lain dan diperoleh *alpha cronbach* yang didapatkan sangat tinggi sebesar .89. Peneliti melakukan replikasi termodifikasi terhadap penelitian Candra (2010) dengan menggunakan alat ukur *self efficacy* dari Bandura (1997).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui perilaku prokrastinasi dan tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Oleh karena itu, peneliti melakukan survei awal kepada 80 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan menggunakan alat ukur IPS (*irrational procrastination scale*) dan *self efficacy*.

Dari hasil survei awal ditemukan bahwa *self efficacy* dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif yang signifikan ( $r = -.370$ ;  $p .000 < .05$ ). Hasil menunjukkan 40% mahasiswa berada pada tingkat prokrastinasi yang tergolong cenderung tinggi. Hasil yang sama menunjukkan tingkat *self efficacy* pada mahasiswa mengalami tergolong cenderung rendah sebesar 36.2%. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara prokrastinasi dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

## **Prokrastinasi**

### **Definisi prokrastinasi**

Prokrastinasi pada mahasiswa dapat meliputi berbagai area, namun area yang sangat dekat dengan mahasiswa adalah terkait kegiatan akademiknya. Prokrastinasi di bidang akademik meliputi tugas makalah yang dianggap mahasiswa sebagai beban tugas yang besar, hal tersebut melatar belakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi berasal dari kata latin yaitu *procrastinare*, secara harfiah adalah perilaku menunda-menunda sampai hari berikutnya (DeSimone sitat dalam Ferari, Johnson, & McCown, 1995). Jadi kedua kata tersebut merupakan kompilasi dari “*pro*” yang artinya bergerak maju atau dan “*crastinus*”, yang berarti melakukan besok. Penelitian prokrastinasi sudah banyak diteliti dan menunjukkan keterkaitan antar variabel sehingga itu penting untuk diteliti kembali seperti definisi yang dijelaskan oleh Ellis & Knaus (1977), dan Popola (2005) mengungkapkan prokrastinasi sebagai perilaku menunda-menunda yang dapat ditiru orang lain dan membuat seseorang tidak dapat mengerjakan dengan maksimal dan secara sadar telah memutuskan tidak menyelesaikannya. Steel (2007) juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu perilaku atau tindakan menunda mengerjakan suatu pekerjaan dengan sengaja dan lebih memilih melakukan aktifitas lain meski mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima dikemudian hari. Prokrastinasi memiliki aspek tunggal. Salah satu alat ukur prokrastinasi yang sesuai dengan definisi ini adalah prokrastinasi yang irasional.

### **Self Efficacy**

#### **Definsi self efficacy**

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaannya. *Self efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuan untuk dapat menghasilkan *performance* yang bagus (Bandura, 1997). Pajares (1997) juga menjelaskan *self efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuan diri untuk bisa mengerjakan tugas atau pekerjaannya. Santrock (2003) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengetahui batas kemampuannya. *Self efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik daripada bersikap menghindar (Santrock, 2003).

*Self efficacy* memiliki beberapa aspek antara lain: 1. *outcome expectancy* yaitu Harapan berupa pandangan seseorang tentang suatu hasil yang ia ingin dapatkan. 2. *efficacy expectancy* yaitu harapan individu mampu mengerjakan tugas untuk bisa mencapai hasil maksimal. 3. *outcome value* yaitu kebermaknaan hasil yang telah diperoleh atas keyakinan seseorang dengan kemampuannya saat melakukan sesuatu (Bandura, 1997).

## TMT

### Definisi TMT

TMT (*Temporal Motivation Theory*) merupakan teori motivasional dikemukakan oleh Steel dan König (2006). TMT kemudian digunakan oleh Steel (2007) untuk menjelaskan hakekat prokrastinasi secara konseptual. Tujuan TMT untuk mengusulkan bahwa individu selalu memprioritaskan aktivitas yang memberikan utilitas tugas tinggi. Jadi orang melakukan prokrastinasi ketika ia berpikir utilitas tugas rendah. TMT ini merupakan teori komprehensif untuk menjelaskan prokrastinasi dengan variabel kedua salah satunya *self efficacy* (Steel, 2007).

TMT merupakan kerangka konsep dari *utility*. *Utility* di dalam TMT menjelaskan seberapa tugas diinginkan oleh individu (Steel, 2007). Dalam TMT terdapat aspek-aspek yaitu *expectancy*, *value*, *impulsiveness (sensitivity to delay)*, dan *delay*. Ketika *expectancy* (E) dan *value* (V) meningkat maka *utility* juga meningkat terhadap suatu tugas maka kebutuhan untuk berprestasi juga tinggi. Disisi lain ketika besarnya *delay* (D) dan *sensitivity to delay* ( $\Gamma$ ) pada tugas maka kebutuhan berprestasi rendah.

*Expectancy* merupakan keyakinan seseorang akan harapan keberhasilan terhadap tugas yang dikerjakan. *Expectancy* berkaitan dengan variabel *self efficacy*. *Value* merupakan penilaian suatu tugas. *Value* berkaitan dengan *task aversiveness*, *need for achievement* dan *boredom proneness*. *Sensitivity to delay* merupakan kepekaan terhadap suatu penundaan yang cenderung melihat *reward* yang diterima ketika melakukan sesuatu aktivitas. *Sensitivity to delay* dikaitkan dengan *distractibility*, *impulsiveness*, dan *lack self of control*. *Delay* merupakan pemberian atau jeda waktu untuk mendapatkan *reward* dan *punishment*. *Delay* dikaitkan dengan *timing of rewards and punishment*, *organized* dan *intention-action gap*.

### METODE

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang terdiri atas 2008-2011 yang masih aktif dan berstatus mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Jumlah subjek 387 mahasiswa. Pemilihan subjek

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode berupa angket. Peneliti menggunakan metode angket dikarenakan responden dianggap dapat mengetahui dirinya (Azwar, 2004). Angket prokrastinasi yaitu skala IPS (*irrational procrastinaonal scale*) terdapat 9 butir dan angket *self efficacy* dari Bandura yang diadaptasi oleh Puspitasari (2011) terdapat 30 butir. Pada tiap angket terdapat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Selain itu, ada angket tambahan yaitu TMT (*Temporal Motivation test*). Pengukuran skala prokrastinasi menggunakan *Irrational Procrastination Scale* (IPS) untuk melihat skor total nilai yang diperoleh subjek. Pengukuran *self efficacy* dilakukan untuk melihat skor total nilai secara keseluruhan dan nilai total tiap aspek yaitu *outcome expectancy*, *efficacy expectancy* dan *outcome value*. TMT diukur untuk memperoleh skor total nilai dari masing-masing aspek.

Pengukuran akan dilakukan dengan distribusi frekuensi, selanjutnya menguji reliabilitas untuk mengetahui apakah butir-butir yang dibuat sudah menunjukkan konsistensi dalam mengukur variabel. Butir-butir yang memiliki reliabilitas baik jika memiliki nilai *alpha cronbach*-nya adalah  $\geq .7$  dan syarat *corrected item total correlation* adalah  $> .3$  (Siaputra, 2011).

Pengukuran selanjutnya yaitu uji normalitas mengetahui sebaran data normal atau tidak. Apabila sebaran data normal maka menggunakan metode analisis parametrik yaitu Pearson. Apabila sebaran data tidak normal maka menggunakan metode non-parametrik yaitu Spearman. Sebaran dapat dikatakan normal jika  $p > .05$ . Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dapat dikatakan berkorelasi secara memadai apabila  $r < \pm .03$  dan  $p < .05$  (Hempill, 2003).

## HASIL

Pada rancangan penelitian ini, jumlah mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yaitu 534 subjek, angket yang keluar yaitu 412 subjek dan angket yang kembali adalah 387 subjek. Pengisian angket pada penelitian ini lebih dominan subjek perempuan (85.3%) daripada subjek laki-laki (14.5%). Angkatan yang paling banyak mengisi angket ini yaitu pada angkatan 2010 sebanyak 116 subjek sebesar 30%. Selain itu, usia yang lebih dominan subjek tersebut antara 18-22 tahun (95.6%). Pada umumnya masa studi normalnya rentang usia 18 tahun hingga 22 tahun.

Berdasarkan norma kelompok, hasil pengukuran prokrastinasi dengan IPS ditemukan sebagian besar responden yaitu 35.7% (138 mahasiswa). Rentang skor prokrastinasi tergolong cenderung bawah pada penelitian ini yaitu 26-31. Selain itu, hasil pengukuran *self efficacy* ditemukan sebagian besar responden yaitu 34.6% (134 mahasiswa) memiliki *self efficacy* cenderung tinggi. Rentang skor *self efficacy* tergolong cenderung tinggi pada kelompok subjek yaitu 132.72-148.89.

Berdasarkan uji reliabilitas didapatkan nilai *alpha cronbach* skala IPS adalah .740 ( $> .6$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang baik. Nilai *alpha cronbach* skala *self efficacy* adalah .903  $> .6$  sehingga juga dapat dikatakan skala ini memiliki reliabilitas yang baik. Selain itu, nilai *alpha cronbach* pada aspek *self efficacy* yaitu *outcome expectancy* adalah .760, *efficacy expectancy* adalah .811 dan *outcome value* adalah .807 sehingga dapat dikatakan bahwa aspek ini memiliki reliabilitas baik karena  $> .6$ . Semua aitem prokrastinasi dan *self efficacy* memiliki koefisien yang signifikan di atas  $> .3$  sehingga tidak ada butir yang digugurkan.

Pada uji normalitas, hasil menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi memiliki sebaran tidak normal, sedangkan variabel *self efficacy* memiliki sebaran data normal. Selain itu pada ketiga aspek *self efficacy* memiliki sebaran data tidak normal. Sebaran data dikatakan normal karena memiliki signifikan *Kolmogorov-Smirnov*  $> .5$  sehingga variabel prokrastinasi tidak normal karena memiliki signifikansi *Kolmogorov-Smirnov*  $p .000$ .

Setelah dilakukan uji normalitas maka langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis. Data yang ada dianalisis dengan menggunakan metode *Spearman* karena dari hasil uji normalitas di atas ditemukan bahwa hasil sebaran

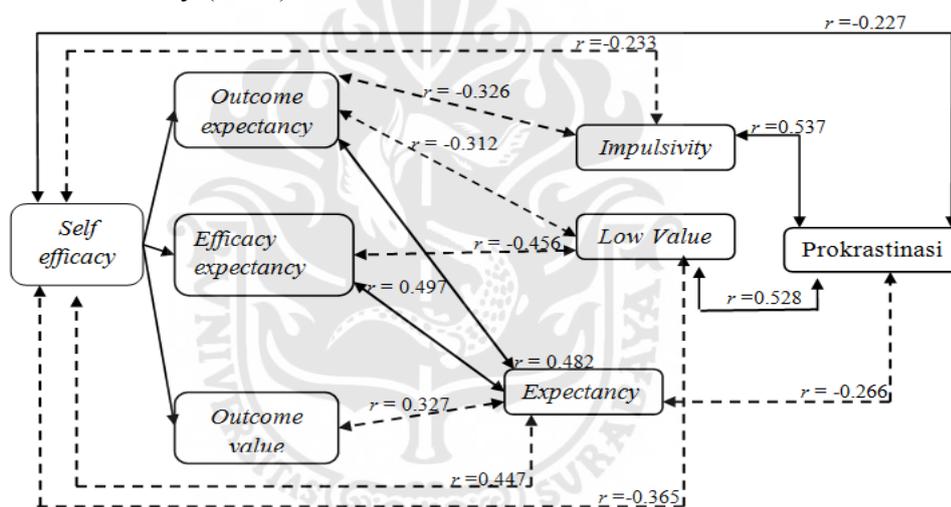
data tergolong tidak normal. Hasil uji korelasi antara IPS dan *Self efficacy* memiliki hubungan negatif signifikan namun kurang memadai antara prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu sebesar  $-0.227$ .

Tabel 2  
Uji Korelasi

Variabel	Metode	r	p	Korelasi
<i>Self efficacy</i> Prokrastinasi	Spearman	$-0.227$	$.000$	Berkorelasi negatif

### Data Pelengkap

Data pelengkap ini yaitu alat ukur TMT (*Temporal Motivation Test*). Tujuannya untuk menghubungkan prokrastinasi dan *self efficacy* dengan alat ukur TMT. TMT ini digunakan untuk mendapatkan data empiris dan untuk menguji keabsahannya atau kesesuaiannya teori dengan penelitian ini. Di samping itu, TMT juga dapat menjelaskan hubungan antar variabel satu dengan variabel dua. Alat ukur TMT ini sebelumnya sudah digunakan oleh Steel (2010) dan kemudian divalidasi oleh Endy (2012).



**Keterangan :**

- = Terdiri atas
- ↔ = sesuai dugaan awal
- ↔ = Berkorelasi
- ← - → = hasil pengujian korelasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self efficacy* berkorelasi positif dengan aspek TMT yaitu *expectancy* ( $r = .447$ ). Sementara itu, *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *low value* secara memadai ( $r = -.365$ ). Selain itu, pada prokrastinasi berkorelasi positif dengan *low value* dan *impulsivity* secara memadai ( $r = -.233$ ). Disisi lain, pada aspek TMT yaitu *expectancy* menunjukkan bahwa berkorelasi positif dengan tiap aspek *self efficacy* yaitu *outcome expectancy* ( $r = .482$ ), *efficacy expectancy* ( $r = .497$ ) dan *outcome value* ( $r = .327$ ). Di samping itu, pada *low value* berkorelasi negatif dan memadai dengan *outcome expectancy*

( $r = -.312$ ) dan *efficacy expectancy* ( $r = -.456$ ). Pada *impulvity* berkorelasi negatif pada *outcome expectancy* ( $r = -.326$ ).

### Bahasan

Hasil uji hipotesis antara variabel prokrastinasi dan self efficacy menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan namun kurang memadai antara prokrastinasi dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Hasil analisis menunjukkan sebesar  $r = -.227$  ( $p = .000 < .05$ ). Dalam suatu penelitian dapat dikatakan memadai jika memiliki nilai  $r > .3$  (Hemphill, 2003).

### Perbandingan Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Ini

Uji Fisher ini dilakukan untuk membandingkan penelitian terdahulu dengan melihat nilai *z score*. Uji Fisher dilakukan dengan menggunakan kalkulator Fife-Schaw (2006). Koefisien korelasi dapat dikatakan ada perbedaan apabila nilai *z score*  $> 1.96$ ;  $p < .005$  (Fife-Schaw, 2006).

Tabel 3

*Hasil Uji Fisher*

Penelitian	<i>r</i>	<i>P</i>	K	<i>z score</i>	Status
Steel (2007)	-.38		39	3.22	Ada perbedaan
Candra (2010)	-.183	.163	30	-.230	Tidak ada perbedaan

Data memaparkan bahwa ada perbedaan koefisien korelasi antara penelitian ini dengan penelitian Steel (2007), karena memiliki *z score* 3.22. Penyebab adanya perbedaan koefisien korelasi pada penelitian Steel dengan penelitian ini karena adanya perbedaan karakteristik pada subjek dan alat ukur pada penelitian ini. Selain itu, banyaknya responden dapat memengaruhi sebaran data pada sebuah penelitian. Hal tersebut dapat memengaruhi rendahnya nilai koefisien korelasi. Di samping itu, peneliti juga melakukan uji Fisher antara penelitian Candra (2010). Ditemukan bahwa tidak ada perbedaan koefisien korelasi dengan prokrastinasi dan *self efficacy* ( $z score < 1.96$ ). Adanya persamaan atau tidak ada perbedaan pada penelitian sebelumnya karena alat ukur yang digunakan sama yaitu Bandura (1997) dan karakteristik subjek pada mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya.

### Aspek *Self Efficacy*

Pada rancangan penelitian ini, terdapat perbedaan dengan penelitian Steel (2007). Hal tersebut dikarenakan beberapa penyebab yang telah dikemukakan pada Uji Fisher yaitu perbedaan alat ukur dan karakteristik subjek. Oleh karena itu untuk melihat lebih detail, peneliti melakukan korelasi antara total IPS dengan aspek *self efficacy*. Data menunjukkan bahwa pada aspek *outcome expectancy* dan *outcome value* tidak memiliki korelasi yaitu  $r = -.196$  ( $p .000$ ) dan  $r = -.056$  ( $p .135$ ). Pada aspek *efficacy expectancy* memiliki korelasi negatif yang signifikan

yaitu  $r = -.337$ ;  $p .000$ . Selanjutnya, peneliti menjelaskan korelasi pada aspek *self efficacy* pada setiap angkatan.

Tabel 4  
*Korelasi Aspek Self Efficacy pada Tiap Angkatan*

Aspek <i>self efficacy</i>	Angkatan	<i>r</i>	<i>P</i>
<i>outcome expectancy</i>	2008	-.190	.041
	2009	-.090	.194
	2010	-.254	.003
	2011	-.251	.009
<i>efficacy expectancy</i>	2008	-.329	.001
	2009	-.222	.015
	2010	-.359	.000
	2011	-.373	.000
<i>outcome value</i>	2008	.000	.497
	2009	-.074	.237
	2010	-.091	.165
	2011	-.180	.045

Berdasarkan Tabel 12 memaparkan bahwa pada angkatan 2010 yang memiliki korelasi negatif namun kurang memadai pada aspek *outcome expectancy*. Pada angkatan 2008, 2009 dan 2010 tidak berkorelasi dengan kedua variabel penelitian ini. Pada aspek *efficacy expectancy* pada angkatan 2008, 2010, dan 2011 memiliki korelasi yang signifikan dan memadai. Pada angkatan 2009, tidak memiliki korelasi pada prokrastinasi dan *self efficacy*. Selain itu, aspek *outcome value*, semua angkatan tidak memiliki korelasi yang signifikan.

#### **Perbedaan Karakteristik Subjek Pada Setiap Angkatan**

Pada bagian ini, peneliti juga ingin mengetahui lebih dalam apa yang menyebabkan koefisien korelasi pada penelitian ini kurang memadai. Dugaan peneliti disebabkan berbagai faktor. Selanjutnya, untuk melihat lebih detail peneliti melihat perbedaan karakteristik subjek berdasarkan tiap *mean* antar angkatan.

Tabel 5  
*Hasil Uji Kruskal Wallis Tiap Angkatan*

Angkatan	<i>Mean score</i>		<i>Mean rank</i>	
	IPS	<i>Self efficacy</i>	IPS	<i>Self efficacy</i>
2008	32.8588	131.5059	227.54	185.47
2009	31.5729	130.9895	201.32	178.51
2010	30.4741	133.8621	180.14	202.39
2011	30.1000	134.1667	172.37	205.44

Data menunjukkan hasil adanya perbedaan karakteristik pada tiap angkatan. Nilai *mean score* dan *mean rank* prokrastinasi yang tertinggi pada

angkatan 2008 diikuti pada angkatan 2009, 2010 dan 2011. Di samping itu, nilai *mean score* dan *mean rank self efficacy* tertinggi pada angkatan 2011 selanjutnya 2010, 2009 dan 2008. Hal ini disebabkan karena beban tugas yang telah diambil pada tiap angkatan berbeda-beda.

Nilai total dan ranking prokrastinasi yang tertinggi pada angkatan 2008, 2009 dan 2010. Hal ini disebabkan pada angkatan tersebut beban SKS diambil sudah banyak dan cukup berat daripada angkatan 2011. Sesuai dengan pendapat Steel (2007) dan Rizal (2012) mengatakan bahwa terlalu lama menduduki perkuliahan dan banyaknya beban tugas yang diambil membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi. Selain itu, jumlah SKS pada tiap angkatan berbeda-beda sehingga dapat memperlihatkan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Tipe tugas yang diberikan secara *real* menjadi tanggung jawab mahasiswa untuk dikerjakan. Selain itu, pada angkatan tersebut sudah menerima beban tugas seperti pembuatan makalah, paper, pembuatan poster dan turun lapangan. Disisi lain tingkat kesulitan pada tugas tersebut cukup berat. Di samping itu, beban tugas yang diemban pada tiap angkatan dapat menimbulkan kelelahan emosional (Sari, 2012) dan kejenuhan pada tugas (Rizal, 2012).

Pada angkatan 2011 nilai total dan ranking tertinggi pada *self efficacy* dan terendah pada prokrastinasi. Hal ini dikarenakan angkatan 2011 adalah mahasiswa baru sehingga belum banyak tugas yang harus dikerjakan dan tingkat kesulitannya masih tergolong rendah. Selain itu, pada angkatan 2011 beban SKS yang sudah diambil masih sedikit. Keinginan untuk lebih unggul dan tingkat kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas tergolong tinggi maka nilai total prokrastinasi rendah. Sesuai pendapat Rizal (2012) mengatakan bahwa tingkat kepercayaan diri lebih tinggi cenderung ditunjukkan pada mahasiswa baru.

Selanjutnya, peneliti mengorelasi antara skor prokrastinasi dan skor *self efficacy* pada antar angkatan. Hasil menunjukkan bahwa angkatan 2011, memiliki korelasi yang tinggi antara total IPS dan total *self efficacy* yaitu  $-.304$  ( $p .002$ ). Sementara angkatan pada angkatan 2008, 2009, dan 2010 tidak memiliki korelasi antara total IPS dan total *self efficacy* yaitu  $-.226$  ( $p .19$ ),  $-.092$  ( $p .188$ ), dan  $-.267$  ( $p .031$ ) ( $r > .3$ ;  $p < .05$ ). Penyebab tidak ada korelasi pada angkatan 2008, 2009 dan 2010 bukan penyebab utama melakukan prokrastinasi kemungkinan cara pandang mahasiswa dalam menilai sebuah tugas. Jadi dapat disimpulkan bahwa perbedaan hasil korelasi pada tiap angkatan yang memengaruhi skor total pada rancangan penelitian ini.

### **TMT**

TMT merupakan kerangka teori untuk memaparkan prokrastinasi dan *self efficacy*. Berdasarkan teori TMT bahwa *self efficacy* dapat dikaitkan dengan *expectancy*. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan memiliki harapan yang untuk bisa mencapai prestasinya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan TMT (*Temporal Motivasion test*) untuk mengetahui lebih jelas apakah penyebab adanya nilai korelasi kurang memadai ini dikarenakan adanya perbedaan alat ukur dan karakteristik subjek pada penelitian sebelumnya.

Selain itu, peneliti menggunakan TMT karena untuk menyelaraskan antara teori dan hasil pada penelitian ini. TMT juga digunakan untuk mendapatkan data empiris dan untuk menguji kesesuaian teori sekaligus dapat menjelaskan hubungan antar variabel. TMT ini merupakan data sekunder pada penelitian ini yang bertujuan untuk menjelaskan lebih detail apakah *self efficacy* hanya berkaitan dengan *expectancy* yang seperti dikatakan oleh Steel (2007). Akhirnya peneliti melakukan korelasi dengan alat ukur prokrastinasi selain IPS yaitu TMT. TMT digunakan mengetahui alasan atau sebab individu melakukan prokrastinasi. Alat ukur TMT memiliki tiga aspek diantaranya *expectancy* (E), *low value* (V) dan *impulsive* (I).

Hal sama pada bab sebelumnya bahwa dimensi TMT digunakan untuk menghubungkan atau menjembatani antara prokrastinasi dengan *self efficacy*. sehingga untuk dapat menjelaskan lebih detail lagi antara skor *self efficacy* dengan menggunakan alat ukur TMT. Peneliti melakukan uji korelasi antara *self efficacy* dengan alat ukur TMT. Hasil Output SPSS 16 memaparkan bahwa *self efficacy* memiliki korelasi positif dengan *expectancy* yaitu .447 ( $p .000$ ) dan pada *low value* memiliki korelasi negatif yaitu -.365 ( $p .000$ ), sedangkan pada *impulsivity* berkorelasi negatif namun rendah yaitu -.233 ( $p .000$ ).

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa *self efficacy* memiliki korelasi yang tinggi dengan aspek *expectancy* dan *low value*. Selain itu, korelasi yang rendah dengan *impulsivity* namun kurang memadai. Dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dapat digolongkan dengan ketiga aspek dalam TMT yaitu *expectancy*, *low value*, dan *impulsivity*. Semakin rendah tingkat kepercayaan diri individu akan kemampuannya maka individu akan menganggap tugas itu tidak menyenangkan dan membosankan. Seseorang akan menunda mengerjakan tugas ketika ia merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya dan disisi lain ada kegiatan lain yang memberikan *reward* dalam jangka pendek. Hal tersebut menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Selanjutnya peneliti mengorelasikan alat ukur TMT dengan aspek *self efficacy*. Hasil menunjukkan bahwa elemen *expectancy* memiliki korelasi yang tertinggi dengan setiap aspek *self efficacy* yaitu .482, .497 dan .327. Pada *low value* memiliki korelasi yang signifikan dengan aspek *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* yaitu -.312 dan -.456. *Impulsivity* berkorelasi dengan *outcome expectancy* sebesar -.326.

Pada ketiga aspek *self efficacy* yaitu *outcome expectancy*, *efficacy expectancy* dan *outcome value* tergolong *expectancy*. Sesuai dengan penelitian Steel (2007) bahwa *self efficacy* dapat dihubungkan dengan *expectancy*. Harapan seseorang terhadap keberhasilan ketika mengerjakan suatu pekerjaan merupakan *expectancy* dalam dimensi TMT. Tercapainya suatu harapan seseorang akan berhubungan dengan keyakinan seseorang terhadap pekerjaan yang dilakukan. Selain itu, aspek *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* dapat digolongkan pada elemen *low value*. Ketika individu tidak memiliki harapan untuk bisa berhasil dan keinginannya tidak bisa tercapai maka ia menganggap nilai suatu tugas itu penting. Di samping itu, aspek *outcome expectancy* memiliki kaitan dengan *impulsivity*. Semakin seseorang tidak memiliki harapan untuk bisa mendapatkan hasil yang maksimal maka ia akan cenderung menghindari tugas tersebut dan melakukan perilaku prokrastinasi.

Selain itu, peneliti menghubungkan antara nilai total IPS dengan alat ukur TMT. Data menunjukkan bahwa pada aspek *expectancy* memiliki korelasi negatif yang signifikan namun kurang memadai yaitu  $r = -.266$ ;  $p .000$ . Pada aspek *low value* dan *impulsive* memiliki korelasi positif yang signifikan dan memadai yaitu  $r = .528$  ( $p .000$ ) dan  $r = .537$ ;  $p .000$ .

Pada penjelasan sebelumnya yaitu bab 3 bahwa terdapat butir-butir *self efficacy* pada elemen *expectancy*. Oleh karena itu, peneliti melakukan uji korelasi antara total *self efficacy* dengan *expectancy*. Hal tersebut guna mendapatkan data empiris bahwa *self efficacy* memiliki kaitan dengan *expectancy*. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *expectancy* yaitu  $r = .474$  ( $p .000$ ). Dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* terkait dengan *expectancy*. Dari hasil nilai korelasi yang memadai tersebut belum bisa dikatakan bahwa skala *self efficacy* dan butir TMT dapat mengukur hal sama. Hal tersebut dikarenakan bahwa dalam skala *self efficacy* terdapat aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Pada butir TMT mengukur *self efficacy* seseorang terhadap sesuatu.

Korelasi *self efficacy* dan prokrastinasi dapat dihubungkan dengan teori TMT. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi biasanya merasa bahwa pekerjaan itu mudah untuk dikerjakan. Jadi seseorang memiliki *expectancy* tinggi pada pekerjaan tersebut. Jika seseorang memiliki *self efficacy* rendah maka kemungkinan melakukan prokrastinasi tinggi. Sesuai dengan pendapat Rizal dan Sugito (2012) mengatakan bahwa penyebab seseorang melakukan prokrastinasi karena memiliki kepercayaan diri rendah dalam mengerjakan tugas.

Pada kenyataannya bahwa variabel *self efficacy* juga dapat digolongkan dengan elemen *low value* dan *impulsivity* pada alat ukur TMT. Saat seseorang merasa tidak yakin dengan kemampuannya maka seseorang menganggap bahwa hasil suatu nilai itu tidak bermakna karena tugas itu membosankan dan memilih melakukan kegiatan lain yang dapat memberikan hadiah. Menurut Rizal (2012) mengatakan kebosanan dan beban tugas yang terlalu berat membuat mahasiswa memiliki kepercayaan diri rendah dan tidak memiliki harapan untuk bisa mencapai keberhasilannya. Menurut Sugito (2012) mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan kejenuhan pada tugas tersebut sehingga mahasiswa cenderung menghindari menyelesaikannya.

Selain itu ketika seseorang yang menunda suatu pekerjaan karena kebosanan atau kejenuhan suatu tugas ia akan menunda dan akan menghindar. Selain itu jika seseorang itu memiliki *mood* negatif maka ia akan lebih memilih aktifitas lain tanpa berpikir panjang (impulsif) dan kecenderungan akan melakukan prokrastinasi (Steel, 2007). Seseorang yang memiliki *mood* yang buruk ia akan cenderung melakukan prokrastinasi dan prokrastinasi ini juga dapat menimbulkan *mood* yang jelek pada seseorang (Steel, 2012).

### **Simpulan**

Pada penelitian ini, sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan oleh Steel (2007) yaitu memiliki korelasi negatif. Namun pada penelitian ini memiliki

korelasi negatif signifikan namun kurang memadai antara prokrastinasi dan *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Berdasarkan data dalam pembahasan, ditemukan yang memengaruhi nilai korelasi prokrastinasi dan *self efficacy* yaitu kecenderungan seseorang memiliki pemikiran yang irasional dalam menilai kemampuan dirinya sehingga seseorang cenderung melakukan perilaku prokrastinasi yang sudah mengetahui dampak yang akan diterima namun tetap melakukannya. Selain itu, ditemukan bahwa pada tiap angkatan memiliki karakteristik yang berbeda. Perbedaan tiap angkatan ini dikarenakan jumlah SKS dan beban tugas yang diambil pada tiap angkatan sehingga kurang memadainya nilai korelasi pada penelitian ini.

Di samping itu, peneliti mengorelasikan antar-skor prokrastinasi dan *self efficacy* dengan alat ukur TMT guna untuk menghubungkan kedua variabel ini. Selain itu, peneliti menjelaskan sistematika berpikir antara prokrastinasi dan *self efficacy*. Ditemukan bahwa *self efficacy* dan prokrastinasi dapat dikaitkan dengan ketiga aspek pada TMT yaitu *expectancy*, *low value* dan *impulsive*. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini dapat dijumpai melalui elemen TMT. Selain itu, ketiga aspek *self efficacy* dapat dikaitkan dengan aspek TMT.

#### PUSTAKA ACUAN

- Anggraeni, P. D. (2008). *Prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Bandung.
- Asikhia, O, A. (2010). Academic procrastination in mathematics: Causes, dangers and implications of counselling for effective learning. *International Education Studies*, 3 (3), 1-6.
- Azwar, S. (2004). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Burka & Yuen (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Addison-Wesley.
- Candra, A. (2010). *Hubungan antara self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi ubaya yang mengulang mata kuliah statistik*. (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination is the thief of time*.
- Fife-Schaw, C. (2006). *Statistics FAQ*.
- Haycook, L. A, McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students : The role of self efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76 (3), 317-324.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist*, 58(1), 78-80.
- Hendrayanti, E. (2006). *Hubungan antara self monitoring dengan prokrastinasi pada karyawan di PT PLN (persero) region Jateng DIY Ungaran* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

- Klassen, R. M, Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2007). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Elsevier, *Contemporary Educational Psychology*, 33 (2008) 915-931.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66, 543-578.
- Popola, B. I. (2005). A study of the relationship between procrastinatory behaviour and academic performance of undergraduate students in a Nigerian University. *The african Symposium: An Online Journal of Educational Research Network*.
- Puspitasari, F. (2011). *Studi deskriptif : Self efficacy pada mahasiswa yang memiliki indeks prestasi kumulatif di bawah dua* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Rizal, Y. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan self esteem pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Surabaya* (Skripsi, tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Sari, N. P. (2011). *Hubungan kelelahan emosional (emosional exhaustion) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Unuversitas Surabaya.
- Sia, T. D. (2006). Apakah penundaan menurunkan prestasi? Sebuah meta-analisis. *Anima-Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27.
- Sia, T. D. (2010). *Pengembangan alat ukur penunda-nundaan pengerjaan skripsi* (Disertasi tidak dipublikasikan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Siaputra, I. B. (2011). *Uji reliabilitas (1.11)*. Surabaya: Center for Lifelong Learning, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and coginitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. D. G. (2002). *The measurement and nature of procrastination* (Unpublished thesis). University of Minnesota.
- Steel, P., & Konig, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889–913.
- Sugito, C. & Siaputra, I. B. (2012). Academic procrastination and achievement motivation. *Anima-Indonesian Psychological Journal*, 27 (2), 91-101.
- Surijah, E. A. (2007). *Mahasiswa versus tugas: Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan conscientiousness* (Skripsi, tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya.
- Thakkar, N. (2009). Why procrastinate: An investigation of the root causes behind procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, 4 (2), 1-12.
- Tice, D. M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Journal of Psychological Science*, 8(6), 454-458

Tondok, M, S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *Anima-Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 76-87.

