

# **HUBUNGAN ANTARA KESADARAN DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Kepada  
Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Magister dalam  
Ilmu Psikologi



Disusun Oleh:

**DWI IRAWATI**  
**S 300 130 003**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

**HUBUNGAN ANTARA KESADARAN DIRI DAN  
EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK MAHASISWA**

**NASKAH PUBLIKASI**



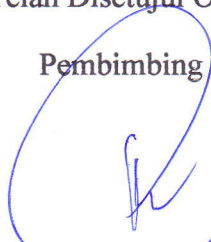
**DWI IRAWATI**  
**S 300 130 003**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

**PERSETUJUAN  
NASKAH PUBLIKASI**

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'T' followed by a cursive 'f' and 'k'.

Taufik, M.Si, Ph.D

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

**SURAT PERNYATAAN**  
**PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Dwi Irawati

NIM : S 300130003

Fakultas/Jurusan : Magister Psikologi

Jenis : Tesis

Judul Tesis : Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberi hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkannya dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 24 Juni 2015

Yang Menyatakan



Dwi Irawati

# **RELATIONSHIP BETWEEN SELF AWARENESS AND SELF EFFICACY WITH ACADEMIC PROCRASTINATION OF COLLEGE STUDENT**

**Dwi Irawati**

Master of Psychology  
Muhammadiyah University of Surakarta

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between self-awareness and self-efficacy with academic procrastination. This research is quantitative. The population in this study were 394 students, research sample totaled 118 students by using simple random sampling technique. Measuring instruments used is a method of scale. Results: 1) There is a very significant negative correlation between self-awareness with academic procrastination, 2) There is a significant negative relationship between self-efficacy with academic procrastination, 3) There was a significant relationship between self-awareness and self-efficacy with academic procrastination, thus if the higher self awareness and self efficacy the lower level of academic procrastination and vice versa. Conclusions from these studies is that the self-awareness and self-efficacy together have a very significant negative correlation with academic procrastination. Research subjects have a high degree of self-awareness, self-efficacy and academic procrastination is classified as moderate. Implications for psychological science education that is the subject of the evaluation as well as the necessary role of psychology in the prevention effort among student academic procrastination.

***Keywords:* academic procrastination, self awareness, self efficacy**

# **HUBUNGAN ANTARA KESADARAN DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Dwi Irawati**

Magister Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

## **Intisari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 394 mahasiswa, sample penelitian berjumlah 118 mahasiswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah metode skala. Hasil penelitian: 1) Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik, 2) Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, 3) Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, dengan demikian jika semakin tinggi kesadaran diri dan efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik dan begitu sebaliknya. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut yaitu bahwa kesadaran diri dan efikasi diri bersama-sama memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi, efikasi diri dan prokrastinasi akademik yang tergolong sedang. Implikasi untuk ilmu psikologi pendidikan yaitu menjadi bahan evaluasi serta dibutuhkan peranan ilmu psikologi dalam upaya pencegahan prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** efikasi diri, kesadaran diri, prokrastinasi akademik

Keberhasilan dalam bidang akademik selalu menjadi impian bagi seluruh mahasiswa. Prestasi yang cemerlang merupakan hasil dari proses akademik yang dijalani secara baik dan terorganisir. Pada kenyataannya, sistem akademik di perguruan tinggi yang berbeda dengan sistem pendidikan di SD, SMP dan SMA, dimana mahasiswa dituntut untuk berperan mandiri selama menjalani proses akademik, hal tersebut membuat mahasiswa mengalami kendala, salah satu

hambatan yang sering dialami mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik yaitu penundaan akademik (prokrastinasi akademik).

Prokrastinasi akademik telah menjadi virus dikalangan peserta didik terutama mahasiswa. Prokrastinasi akademik dianggap sebagai fenomena kompleks yang berkaitan dengan kognitif, afektif, dan perilaku yang melibatkan unsur penundaan yang disengaja secara khusus, meskipun tindakan tersebut kemungkinan memiliki konsekuensi yang negatif (Piers, 2007). Perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik yang sudah menjadi pola kebiasaan yang menetap.

Merebaknya prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa, membuat peneliti dari negara Barat tertarik untuk mengulas masalah-masalah prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa luar negeri. Berdasarkan hasil penelitian dari Bezci dan Vural (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki prestasi jauh lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini mengatakan bahwa mahasiswa laki-laki lebih banyak mengalami prokrastinasi akademik, sehingga berpengaruh pada rendahnya prestasi akademik yang diraih. Sebelumnya, peneliti asal Indonesia yaitu Suriyah dan Tjundjing (2007) telah lebih dulu melakukan penelitian terkait prokrastinasi akademik di Indonesia dan hasil yang didapatkan bahwa mahasiswa laki-laki lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan mahasiswa perempuan. Lantas hasil penelitian yang dilakukan oleh Piers (2007) melihat tingkat prokrastinasi akademik dari usia seseorang, hasil yang didapatkan bahwa semakin matang usia, semakin terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinator akan menerima konsekuensi atau dampak seperti yang telah diungkapkan oleh Beszi dan Vural (2013) salah satunya menurunnya prestasi akademik. Hal tersebut dikarenakan menurunnya motivasi belajar (Jackson, Fritch, Nagasaka, & Pope, 2003). Jackson, dkk memaparkan bahwa dampak paling berat yang akan diterima oleh pelaku prokrastinasi akademik yakni sulit untuk berorientasi pada masa depan, sehingga semakin rentan melakukan prokrastinasi semakin tipis untuk dapat mencapai tujuan atau cita-cita yang diharapkan. Kerusakan kinerja akademik, merugikan bagi kemampuan kognitif

diri sendiri dan lamanya masa studi akademik yang harus ditempuh menjadi konsekwensi yang harus dipertimbangkan ketika melakukan prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena adanya beberapa faktor diantaranya faktor internal yaitu evaluasi diri, efikasi diri, *locus of control*, regulasi diri, kesadaran diri dan kecemasan (Chow,2011; Ferrari,2001; Onwuegbuzie, 2004; Schraw, Olafson, & Wadkins, 2007;). Faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti: pola asuh orangtua, kelelahan, tipe tugas, usia, jenis kelamin, lingkungan sekolah dan *peer group* (Aderanti, Williams, Oyinloye, & Uwanna, 2013; Koushki, Liaght, & Kamali, 2014)

Duval dan Silvia (2002) mengatakan bahwa kesadaran diri menjadi salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik, maka individu tersebut lebih memikirkan dampak yang akan diterima ketika melakukan prokrastinasi akademik. Kesadaran diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosional, apabila individu memiliki kesadaran diri yang baik, individu tersebut akan mampu mengorganisir secara seimbang antara kognitif, emosi dan tindakan untuk menghindari virus prokrastinasi akademik dan mampu memahami akan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki sehingga individu tersebut dapat memaksimalkan kelebihan guna menutupi kelemahan yang dimiliki (Ferrari,2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari (1992) yang mengambil subjek secara acak dari mahasiswa-mahasiswa universitas yang bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, didapatkan korelasi negatif antara kesadaran diri dengan prokrastinasi. Pada tahun 2001 Ferrari juga melakukan penelitian kembali dengan mengambil subjek subjek yang berbeda dari penelitian sebelumnya yakni mahasiswa psikologi di universitas negara barat mengenai kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik dan Ferrari memperoleh hasil yang tetap sama dengan penelitian Ferrari sebelumnya.

Menurut Klassen, Krawchuk dan Rajani (2008) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam menumbuhkan rasa keyakinan akan kompetensi yang dimiliki diri sendiri untuk menghadapi tugas akademik. Didukung dengan



penjelasan dari Kandemir, Ilhan, Ozpolat dan Palanci (2014) mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik tidak akan pernah merasa rendah diri tetapi akan selalu merasa percaya diri bahwa individu tersebut mampu untuk melaksanakan semua tugas dengan baik, dengan demikian mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi maka mahasiswa tersebut lebih memilih untuk menghindari prokrastinasi akademik dan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah maka akan cenderung lebih memilih untuk menunda-nunda tugas akademik yang diberikan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Klassen, Krawchuk dan Rajani (2008) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang sama dari Odaci (2011) bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Efikasi diri memiliki peran dalam tingkat prokrastinasi akademik, hasil tersebut dapat dimaknai semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik dan begitu pula sebaliknya.

Kesadaran diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosional, kesadaran diri pada mahasiswa diperlukan untuk memahami akan pentingnya pendidikan dan memikirkan dampak dari prokrastinasi akademik. Didukung dengan efikasi diri yang berkontribusi dalam meminimalisir prokrastinasi akademik yang telah menyebar di kalangan mahasiswa, sehingga dua faktor tersebut mampu mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa (Chow, 2011; Hen & Goroshi, 2014).

Penelitian ini dilakukan dengan mereferensikan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan variabel dalam penelitian antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Schraw, Wadkins dan Olafson (2007) mendapatkan hasil penelitian berupa grand teori mengenai prokrastinasi akademik, yang pertama paradigma prokrastinasi akademik diperoleh dari kondisi mahasiswa, aspek adaptive dan maladaptive terjadi pada pelaku prokrastinasi akademik serta munculnya prokrastinasi akademik dikarenakan prinsip yang salah yang tertanam dalam diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Tondok, Ristyadi dan Kartika (2008) mendapatkan hasil bahwa para mahasiswa prokrastinasi lebih banyak berniat untuk membeli skripsi daripada mengerjakan sendiri guna

menyelesaikan studi dikarenakan faktor desakan orangtua dan menghindari sanksi *dropout*.

Duval dan Silvia (2002) melakukan penelitian kualitatif terkait kesadaran diri dan diperoleh hasil bahwa keberhasilan dan kegagalan seseorang dikelola oleh kesadaran diri dan kemampuan diri yang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iskender (2009) terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kontrol kepercayaan dalam belajar. Efikasi diri mampu membangun kepercayaan diri dan karakter yang baik bagi seseorang merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh Scholz, Doña, Sud dan Schwarzer (2002). Merujuk pada hasil penelitian tersebut, penelitian ini lebih fokus untuk mengkaji mengenai hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Subjek yang digunakan pun berbeda dengan subjek penelitian sebelumnya, letak geografis yang berbeda dan budaya yang berbeda memungkinkan terjadinya perbedaan pola pikir, emosi dan lingkungan sehingga akan berpengaruh pada hasil penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa?

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk (1) mengetahui hubungan kesadaran diri dan efikasi diri secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik, (2) mengetahui hubungan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik, (3) mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, (4) mengetahui tingkat kesadaran diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

Hipotesis penelitian: (1) Ada hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik, (2) Ada hubungan negatif antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik, (3) Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan alat ukur berupa skala kesadaran diri, skala efikasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2008-2010 fakultas Psikologi Universitas X yang mengalami prokrastinasi akademik berjumlah 394 mahasiswa dan sample yang digunakan 118 mahasiswa. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi linear berganda.

## Hasil

Berdasarkan persamaan regresi linear berganda untuk dua prediktor adalah  $Y = 102,999 - (0,343)X_1 - (0,444)X_2$  maka apabila kesadaran diri dan efikasi diri bernilai nol, prokrastinasi akademik akan meningkat 102,999, prokrastinasi akademik akan menurun 0,343 jika skor variabel kesadaran diri meningkat 1 satuan dengan asumsi bahwa efikasi diri bernilai konstan dan prokrastinasi akademik akan menurun 0,444 jika skor variabel efikasi diri meningkat 1 satuan dengan asumsi bahwa kesadaran diri bernilai konstan. Hasil perhitungan analisis determinasi diperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,564$ ,  $F_{\text{regresi}} = 26,875$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya variabel kesadaran diri dan efikasi diri dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksikan prokrastinasi akademik. Nilai  $R^2 = 0.319$  bermakna bahwa variabel kesadaran diri dan efikasi diri mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik sebesar 31,9 % dengan rincian efikasi diri menyumbang 28,9% dan kesadaran diri 0,3% sedang sisanya 68,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut hasil analisis korelasional dapat ditafsirkan bahwa kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik memiliki koefisien korelasi sebesar  $r: -0,505$ ;  $\text{sig}=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang artinya bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik. Begitu pula dengan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik yang memiliki koefisien

korelasi sebesar  $r:-0,537$ ;  $\text{sig}=0,000(p<0,05)$  yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil statistik tersebut dapat dimaknai bahwa kesadaran diri dan efikasi diri bersama-sama memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi kesadaran diri dan efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan apabila semakin rendah kesadaran diri dan efikasi diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,564$ ,  $F_{\text{regresi}}= 26,875$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya variabel kesadaran diri dan efikasi diri dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksikan prokrastinasi akademik. Nilai  $R^2 = 0.319$  bermakna bahwa variabel kesadaran diri dan efikasi diri mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik sebesar 31,9 %. Efikasi diri menyumbang sebesar 28,9% terhadap prokrastinasi akademik dan kesadaran diri menyumbang prokrastinasi akademik relatif kecil yakni 0,3%, sedang sisanya 68,1% dipengaruhi oleh faktor lain baik faktor internal maupun eksternal. Skor Durbin-Watson= 1,397 atau berada diantara  $-2 < dw < 2$  menunjukkan bahwa tidak terjadi autokorelasi antar variabel.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan satu hipotesis mayor dan dua hipotesis minor. Pada hipotesis minor pertama yang menghubungkan antara kesadaran diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi  $r_{x1y}= -0,505$  dengan  $\text{sig}=0,000$  ( $p<0.05$ ) menunjukkan bahwa kesadaran diri memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi kesadaran diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan begitu sebaliknya. Sumbangan efektif yang diberikan kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik relatif kecil hanya sebesar 0,3% dilihat dari R square change sebesar 0,030.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor variabel kesadaran diri, diperoleh hasil bahwa dari 118 subjek terdapat 1(0,8%) subjek penelitian yang berada pada

kategori sangat rendah, 6(5,1%) subjek penelitian berada pada kategori rendah, 33(28,0%) subjek penelitian berada pada kategori sedang, 64(54,2%) subjek penelitian berada pada kategori tinggi dan 14(11,9%) subjek penelitian berada pada kategori sangat tinggi. Kesadaran diri pada subjek penelitian tergolong dalam kategori tinggi dimana mean empirik sebesar 54,07 dan mean hipotetik sebesar 47,5 dimana  $ME > MH$ , hal tersebut dapat diartikan bahwa subjek penelitian telah mampu mengenali dan memahami kondisi diri sendiri, mampu mengekspresikan emosi secara wajar mampu menyeimbangkan pikiran, emosi dan tindakan, selalu berkeinginan untuk berkembang menjadi lebih baik, tipe pembelajar, mampu menyuarakan pendapat dan mampu mengambil keputusan secara bijak.

Hasil analisis korelasi tersebut sesuai dengan pendapat dari Robbins dan Hunsaker (2012) bahwa kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri serta bagaimana emosi tersebut mempengaruhi kehidupan individu, kesadaran diri dianggap sebagai dasar dari semua kompetensi, kesadaran diri mampu melindungi atau sebagai proteksi diri serta mempertahankan dan meningkatkan konsep diri seseorang. Kesadaran diri menjadi komponen dasar dan paling penting dalam menjalankan kognitif agar sesuai dengan apa yang harus dilakukan, serta berfungsi sebagai “alarm” setiap individu untuk berintrospeksi diri agar menjadi individu yang lebih baik dan berkualitas (Hansen, 2009). Kemampuan memahami perasaan dan menilai diri secara akurat serta bagaimana emosi mempengaruhi perbuatan individu, terutama kecakapan emosi menjadi penggerak seseorang untuk memilih suatu tindakan yang harus dilakukan, kontrol emosi yang baik dan memahami akan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki menjadi modal awal untuk menentukan sesuatu secara bijaksana bukan gegabah (Goleman, 2000).

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kesadaran diri pada kategori tinggi. Hal ini terjadi mungkin dikarenakan subjek telah mampu mengendalikan emosi dalam mencegah prokrastinasi akademik dengan cara memikirkan dampak baik dan buruk jika melakukan prokrastinasi akademik, subjek mampu menilai dan memahami diri sendiri, sehingga subjek

selalu berusaha menutupi kelemahan dengan kelebihan yang dimiliki agar selalu menjadi individu yang berkualitas, subjek mampu beradaptasi serta bisa menjalin hubungan interpersonal dengan baik terhadap siapapun baik dengan teman kuliah maupun dengan dosen dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan.

Uji hipotesis minor kedua juga membuktikan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi  $r_{x_2y} = -0,537$  dengan  $\text{sig} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan begitu sebaliknya. Sumbangan efektif efikasi diri yang diberikan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 28,9% dilihat dari R square 0,289. Berdasarkan hasil kategorisasi skor variabel efikasi diri, diperoleh hasil bahwa dari 118 subjek terdapat 1(0,8%) subjek penelitian yang berada pada kategori sangat rendah, 16(13,6%) subjek penelitian berada pada kategori rendah, 33(28,0%) subjek penelitian berada pada kategori sedang, 58(49,2%) subjek penelitian berada pada kategori tinggi dan 10(8,5%) subjek penelitian berada pada kategori sangat tinggi. Efikasi diri pada subjek penelitian ini tergolong sedang dengan hasil mean empirik sebesar 57,12 dan mean hipotetik sebesar 52,5 dimana  $ME > MH$ , dengan demikian hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian telah memiliki optimisme diri namun masih perlu ditingkatkan lagi, berusaha untuk mencoba menyelesaikan semua tugas tanpa bantuan orang lain dan cukup berani untuk menghadapi segala resiko.

Hasil analisis tersebut sejalan dengan teori dari Bandura dan Locke (2003) dimana efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka tingkat daya juang semakin besar untuk mencapai tujuan yang diinginkan, karena hal ini dicerminkan dari usaha yang dilakukan baik usaha kognitif, afektif maupun tindakan dan tidak mudah putus asa (Odaci, 2011). Efikasi diri berperan sebagai cara mengevaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan,

keyakinan individu akan kompetensi yang dimiliki dalam mengontrol pikiran dan perilaku untuk mencapai harapan (Kreitner & Kinicki, 2003).

Temuan dari hasil penelitian ini didapatkan subjek penelitian memiliki efikasi diri pada kategori sedang. Hal ini terjadi mungkin dikarenakan subjek cukup memiliki keyakinan mengenai kemampuan diri dalam belajar untuk mencapai target dan mengatasi hambatan, mencoba untuk berusaha bekerja lebih keras dan tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan di tengah kesulitan, subjek lebih menyukai kerja sendiri tanpa bantuan orang lain, selain itu subjek terkadang mengamati keberhasilan orang lain yang kemampuan orang tersebut sama dengan kemampuan yang dimiliki subjek dan nasihat dari orang-orang terdekat, serta subjek memiliki semangat yang cukup tinggi untuk mencapai prestasi belajar yang telah di targetkan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis mayor didapatkan  $R= 0,564$ ;  $sig=0,000(p<0,05)$  hipotesis mayor terbukti bahwa kesadaran diri dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif yang diberikan kesadaran diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,9% dimana hasil tersebut didapatkan dari  $R^2$  sebesar 0,319 dengan skor F sebesar 26,875;  $p=0,000(p<0,05)$ . Uji hipotesis telah membuktikan bahwa kesadaran diri dan efikasi diri mampu mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor variabel prokrastinasi akademik, diperoleh hasil bahwa dari 118 subjek terdapat 3(2,5%) subjek penelitian yang berada pada kategori sangat rendah, 28(23,7%) subjek penelitian berada pada kategori rendah, 50(42,4%) subjek penelitian berada pada kategori sedang, 27(22,9%) subjek penelitian berada pada kategori tinggi dan 10(8,5%) subjek penelitian berada pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong sedang dengan mean empirik sebesar 58,75 dan mean hipotetik 57,5 dimana  $ME>MH$ . Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa mayoritas subjek penelitian pada dasarnya memiliki karakteristik prokrastinasi akademik dimana masih terdapat mahasiswa yang secara sengaja menunda mengerjakan tugas kuliah karena alasan lain atau

memilih aktifitas lain yang lebih menyenangkan, ketidaksesuaian antara rencana dengan kinerja yang ada dan bekerja lebih lambat dalam menyelesaikan tugas kuliah serta masa studi subjek penelitian sudah lebih dari empat tahun sesuai teori seseorang dianggap sudah melakukan prokrastinasi akademik apabila masa studinya lebih dari empat tahun.

Menurut Ferrari (2001) seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik, individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan dan kemampuan mengkritik diri sendiri. Individu yang memiliki kesadaran diri akan mengetahui tindakan yang akan digunakan pada saat kita tidak tahu apa yang harus dilakukan (Duval & Silvia, 2002). Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki setiap orang merupakan salah satu cara melihat persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan, sehingga seseorang akan mampu mengatasi segala kendala yang muncul (Alwisol, 2006). Dua hal tersebut saling mendukung untuk meningkatkan potensi diri dan menjadikan diri lebih bijak ketika akan melakukan sesuatu.

Temuan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Hal ini terjadi mungkin dikarenakan subjek penelitian tidak melakukan prokrastinasi akademik pada semua mata kuliah mungkin hanya pada beberapa mata kuliah tertentu saja subjek melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan bisa jadi karena strategi pembelajaran yang membosankan, dosen yang dianggap kurang memahami kondisi para mahasiswa, fasilitas yang kurang, padatnya jadwal praktikum yang estafet.

Penjelasan tersebut didukung dengan hasil wawancara terhadap subjek yang berinisial AW yang mengatakan bahwa subjek merasa malas pada matakuliah praktikum saja karena bagi subjek mata kuliah praktikum itu “ribet” dan melelahkan. Subjek lain yang berinisial FHA juga mengatakan bahwa mengerjakan laporan praktikum membuat subjek malas. Berbeda dengan pengakuan ADS yang mengatakan bahwa dosen terlalu ketat dan kaku membuat



suasana di kelas menjadi tegang, hal tersebut membuat subjek merasa malas dan tidak nyaman pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung pada mata kuliah tersebut. Pimpinan fakultas telah menetapkan kebijakan atau peraturan baru yang lebih tegas yaitu waktu maksimal menyelesaikan studi dan pemberlakuan *dropout*, sehingga membuat mahasiswa angkatan 2008-2010 terpacu menjadi semangat untuk segera menyelesaikan kuliah.

Penjelasan di atas dan didukung dengan hasil penelitian dapat diambil dinamika psikologi antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Bahwa subjek penelitian memiliki kesadaran diri yang tergolong tinggi, subjek penelitian tersebut telah merasa mampu dalam menelaraskan antara pikiran, emosi dan tindakan secara baik khususnya dalam hal menyelesaikan studi, dengan artian individu telah mampu mengendalikan emosi dalam mencegah prokrastinasi akademik dengan cara memikirkan dampak baik dan buruk dari prokrastinasi akademik dengan pikiran yang dingin dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan.

Efikasi diri yang sedang dapat diartikan subjek penelitian tersebut cukup memiliki keyakinan yang dimiliki mengenai kemampuan diri dalam belajar untuk mencapai target dan mengatasi hambatan, mencoba untuk berusaha bekerja lebih keras dan tekun dalam mengerjakan tugas yang diberikan ditengah kesulitan. Efikasi diri yang cukup baik juga menjadikan subjek lebih menyukai kerja sendiri tanpa bantuan orang lain, selain itu subjek terkadang mengamati keberhasilan orang lain yang kemampuan orang tersebut sama dengan kemampuan yang dimiliki subjek dan nasihat dari orang-orang terdekat, serta subjek memiliki semangat yang cukup tinggi untuk mencapai prestasi belajar yang telah di targetkan.

Kondisi kesadaran diri yang tinggi dan efikasi diri yang sedang tersebut membuat individu untuk selalu berusaha meminimalisir atau mencegah terjadinya prokrastinasi akademik, mahasiswa mungkin merasa tidak melakukan prokrastinasi akademik pada semua mata kuliah mungkin hanya pada beberapa mata kuliah tertentu saja bisa jadi disebabkan karena strategi pembelajaran yang

membosankan, dosen yang dianggap kurang memahami kondisi para mahasiswa, fasilitas yang kurang memadai dan padatnya jadwal praktikum yang estafet.

Alasan prokrastinasi akademik pada subjek penelitian tergolong sedang sedangkan kesadaran diri subjek tergolong tinggi dan efikasi diri tergolong sedang bisa dikarenakan kontribusi atau pengaruh faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Karena dari hasil penelitian sumbangan efektif kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik relatif kecil yakni hanya sebesar 0,3%. Dalam mencegah prokrastinasi akademik bisa jadi tidak harus memerlukan kesadaran diri tinggi akan tetapi pengaruh faktor eksternal seperti desakan dari orangtua untuk segera menyelesaikan kuliah, pengaruh lingkungan kampus, strategi pembelajaran dan suasana kampus yang mendukung.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari pembahasan tersebut yaitu kesadaran diri dan efikasi diri bersama-sama memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesadaran diri dan efikasi diri dapat digunakan sebagai prediktor untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri dan efikasi diri merupakan prediktor negatif dari variabel prokrastinasi akademik dan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 31,9%. Artinya semakin tinggi kesadaran diri dan efikasi diri maka prokrastinasi akademik semakin rendah dan begitu sebaliknya. Variabel efikasi diri merupakan variabel yang paling kuat memprediksi prokrastinasi akademik. Berbeda dengan variabel kesadaran diri yang berkontribusi sedikit terhadap tingkat prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aderanti, R. A., Williams, T. M., Oyinloye, C. A., & Uwanna, N. C. (2013). Academic procrastination, overconfidence and parental unrealistic expectations as correlation of academic rebelliousness among some Nigerian undergraduate students. *Journal of African Educational* , 13 (1), 12-18.
- Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Bandura, A., & Locke, E. (2003). Negative self efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology* , 88 (1), 87-99.
- Bezci, F., & Vural, S. S. (2013). Academic procrastination and gender as predictors of science achievement. *Journal of Educational and Instructional Studies* , 3 (2), 64-68.
- Chow, H. (2011). Procrastination among undergraduate students: effect of emotional intelligence, school life, self evaluation and self efficacy. *Alberta Journal of Educational Research* , 57 (2), 234-240.
- Duval, T. S., & Silvia, P. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology* , 82 (1), 49-61.
- Ferrari, J. (1992). Procrastination and perfect behavior: an exploratory factor analysis of self presentation, self awareness and self handicapping components. *Journal of Research in Personality* , 26 (1), 75-84.
- Ferrari, J. (2001). Procrastination as self regulation failure of performance: effects of cognitive load, self awareness and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality* , 15 (10), 391-406.
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence* (10 ed.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hansen, J. T. (2009). Self-awareness revisited: reconsidering a core value of the counseling profession. *Journal of Counseling & Development* , 87 (1), 186-193.

- Hen, M., & Goroshi, M. (2014). Self efficacy, emotional intelligence, GPA and academic procrastination in higher education. *Eurasian Journal of Social Sciences* , 2 (1), 1-10.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university student. *Social Behavior and Personality Journal* , 37 (5), 711-720.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and perception of past, present and future. *Individual Difference Journal* , 1 (1), 17-28.
- Kandemir, M., Ilhan, T., Ozpolat, A.R., & Palanci, M. (2014). Analysis of academic self efficacy, self esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. *Academic Journals* , 9 (5), 146-152
- Klassen, R., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology* , 33 (1), 915-931.
- Koushki, S., Liaght, R., & Kamali, A. P. (2014). Relationship between attributional styles, self-regulation and educational procrastination in students. *International Journal of Psychology and Behavioral Research* , 3 (3), 184-191.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2003). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education of Journal* , 57 (1), 1109-1113.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistic anxiety. *Journal Assesment Higher Education* , 29 (1), 3-19.
- Piers, S. (2007). The nature of procrastination: a meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Journal* , 133 (1), 65-94.
- Robbins, S.P., & Hunsaker, P.L. (2012). *Training in interpersonal skills* (6 ed). New Jersey: Pearson Education Inc.

- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment* , 18 (3), 242-251.
- Schraw, G., Olafson, L., & Wadkins, T. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology* , 99 (1), 12-25.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal* , 22 (4), 352-374.
- Tondok, M. S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *Anima Indonesian Psychological Journal* , 24 (1), 76-87.