

Original Article

Hubungan *self-efficacy*, *self-esteem* dan perilaku prokrastinasi siswa madrasah aliyah negeri di Malang Raya

Friska Putrisari^{1*}, IM Hambali², Dany M. Handarini³

¹²³ Universitas Negeri Malang, Indonesia

*) Correspondences address: Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education Jl. Semarang 5 Malang 65145 Telp. (0341) 551312; E-mail: putrisarifriska@gmail.com

Article History:

Received: 14/04/2017;
 Revised: 23/05/2017;
 Accepted: 06/06/2017;
 Published: 29/06/2017.

How to cite (APA 6th Style):

Putrisari, F., Hambali, IM., & Handarini, D.M. (2017). Hubungan *self efficacy*, *self esteem* dan perilaku prokrastinasi siswa madrasah aliyah negeri di Malang Raya. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), pp. 60–68. <https://doi.org/10.26539/1112>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017, Putrisari, F., Hambali, IM., & Handarini, D.M.

Abstract: This study aims to determine the relationship between *self-efficacy* and *self-esteem* with the student procrastination behavior Madrasah Aliyah in Malang Raya. This study uses measures in a quantitative approach that is research correlation multiple regression. Data analysis were performed with *SPSS 23.0 for Windows*. The results showed that the relationship between *self-efficacy* and *self-esteem* has a significant relationship with $p = ,000$. Relationships between variables included in the criteria being the value of $R = ,432$. *Self-efficacy* and *self-esteem* accounted for 18.7% influence on the behavior of procrastination. Partial calculation showed that the relationship between *self-efficacy* with procrastination have a very significant with $p = ,015$. Their relationship into low criteria with $r = -2,443$. While between *self-esteem* with procrastination have a very significant relationship with $p = ,000$. Relationships are both included in the high criteria with a value of $r = -8,056$.

Keywords: *Self-efficacy*, *Self-esteem*, Procrastination, Students of the Public Islamic Senior High School

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan perilaku prokrastinasi siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu korelasi regresi berganda. Analisis data menggunakan bantuan program SPSS 23.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* memiliki hubungan secara signifikan dengan nilai $p = ,000$. Hubungan antar variabel termasuk kedalam kriteria sedang dengan nilai $R = ,432$. *Self-efficacy* dan *self-esteem* menyumbang sebesar 18,7% pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Perhitungan secara parsial didapatkan hasil yaitu hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan nilai $p = ,015$. Hubungan keduanya masuk kedalam kriteria rendah dengan nilai $r = -2,443$. Sedangkan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi memiliki hubungan sangat signifikan dengan nilai $p = ,000$. Hubungan keduanya termasuk dalam kriteria tinggi dengan nilai $r = -8,056$.

Kata Kunci: Prokrastinasi, *self-efficacy*, *self-esteem*, Siswa MAN

Pendahuluan

Tugas adalah suatu hal yang tidak bisa lepas dari diri siswa. Baik tugas itu mudah atau sulit semuanya harus berhasil dikerjakan dengan baik demi nilai yang memuaskan. Namun seringkali siswa merasa enggan untuk mengerjakan tugas yang dianggap sulit atau bahkan merasa bosan dan lebih memilih mengerjakan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan sehingga mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang ada. Fenomena penundaan mengerjakan tugas ini bisa disebut dengan Prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku sadar dan disengaja dalam menunda mengerjakan tugas. Kendall dan Hammen (dalam Fibrianti, 2009) berpendapat bahwa penundaan tersebut dilakukan individu sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dapat membuatnya stress. Siswa yang mengalami prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinator akan cenderung untuk melakukan penundaan mengerjakan tugas atau aktivitas lain seperti belajar, mendatangi

suatu pertemuan, maupun membayar uang sekolah. Siswa prokrastinator akan cenderung untuk menunda mengerjakan tugas dan mengalihkannya pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan seperti mengobrol dengan teman, mendengarkan musik, bermain game, menonton tv, berselancar ke dalam media sosial serta kegiatan lain yang menyita waktu dan dianggap lebih menyenangkan dari mengerjakan tugas atau belajar.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Jhonson (Wyk, 2004 dalam Gufon, 2003) mengemukakan bahwa prokrastinasi telah menjadi kebiasaan yang mengakar dalam masyarakat. Sekitar 25% sampai dengan 75 % dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ferrari dkk, 1998). Ada beberapa aspek yang menyebabkan terjadi prokrastinasi akademik, *self-efficacy* dan *self-esteem* merupakan beberapa diantaranya. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dimilikinya (Bandura, 1997 dalam Santrock, 2009).

Self-efficacy yang dimiliki seseorang dapat mendorongnya untuk meningkatkan kemampuan dalam berusaha memperoleh informasi serta bertahan dalam menghadapi situasi sulit saat ia berada dalam kegiatan tertentu. Aspek lain yang menyebabkan prokrastinasi adalah *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan sikap, komponen evaluatif pada diri sendiri. Penilaian afektif pada konsep diri yang terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan diri yang berkembang dan dikelola sebagai konsekuensi kesadaran atas kompetensi dan umpan balik dari dunia luar (Guindon, 2010 dalam Riris dan Nuryati). *Self-esteem* mencakup kepercayaan atas kemampuan untuk berfikir dan mengatasi tantangan dasar kehidupan serta kepercayaan diri untuk mendapatkan kebahagiaan, merasa berguna, dan berjasa bagi orang lain dan lingkungan (Branden, 1992 dalam Riris dan Nuryati). Sepertinya halnya *self-efficacy*, tingginya tingkat *self-esteem* akan berpengaruh pula pada tingkat prokrastinasi siswa.

Prokrastinasi akademik bukan merupakan masalah yang bisa dibiarkan begitu saja, butuh adanya campur tangan pihak pendidik untuk membantu menyelesaikan masalah ini, mengingat prokrastinasi akademik masuk ke dalam dunia pendidikan dan dialami oleh siswa. Guru, konselor dan seluruh personil sekolah memiliki peran yang penting untuk pembentukan moral siswa di sekolah. Guru sebagai tenaga pengajar yang dituntut untuk tidak sekedar mentransferkan ilmunya kepada siswa, tetapi guru juga berperan untuk mendidik siswa agar tidak hanya berilmu tetapi juga memiliki moral yang baik. Konselor di sekolah tidak hanya berperan sebagai pemberi informasi ataupun sekedar sebagai penegak disiplin, tetapi juga sebagai pemberi layanan bimbingan dan konseling, yang mana peran inilah yang harusnya bisa memfasilitasi siswa untuk bisa menyelesaikan masalahnya baik masalah dalam lingkup sekolah maupun masalah pribadi siswa, untuk itu konselor sekolah harus menyiapkan seluruh potensi yang dimilikinya agar dapat berempati dan menempatkan dirinya sebagai seorang *helper* di sekolah yang kapanpun siap menjadi malaikat untuk siswa di sekolah. Tugas konselor di sekolah sangat diperlukan untuk mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Konselor dapat memfasilitasi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dengan layanan bimbingan dan konseling seperti halnya memberikan layanan responsif bagi siswa yang terlanjur menjadi prokrastinator dan memberikan layanan *developmental* bagi semua siswa agar tidak melakukan prokrastinasi.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1977 (Prayitno & Amti: 1994) menyatakan sekolah diharapkan dapat menjalankan fungsinya secara penuh untuk lebih memungkinkan para siswa mampu menghadapi tantangan-tantangan masa depan. Siswa Madrasah Aliyah tergolong dalam tahapan remaja di mana siswa sedang berada dalam proses pencarian jati diri. Adakalanya dalam proses pencarian jati dirinya tersebut siswa mengalami berbagai masalah salah satunya adalah dengan menjadi prokrastinator, siswa akan cenderung menjadi prokrastinator untuk menemukan kesenangan sesaat atas tuntutan yang membuatnya menjadi stress, disinilah peran konselor sebagai pemberi layanan bimbingan dan konseling diperlukan. Konselor perlu untuk mengetahui penyebab dari masalah yang dihadapi siswa sebelum memberikan perlakuan untuk membantu menyelesaikannya. Kepekaan konselor dalam melihat masalah yang ada sangat diperlukan disini. Penelitian ini akan membantu konselor untuk melihat adakah hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan perilaku prokrastinasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan konselor bisa melihat hubungan antar variabel untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi apabila antar variabel memiliki hubungan yang signifikan khususnya untuk konselor

Madrasah Aliyah Negeri mengingat penelitian ini akan dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang raya.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif untuk menguji suatu hipotesis yang telah disusun, untuk itu penelitian ini banyak menggunakan angka-angka mulai dari penafsiran hingga penyajian hasil (Arikunto, 2006). Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif studi korelasional dengan korelasi ganda. Penelitian ini merupakan suatu metode dalam pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian bersifat korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah sampel acak (probabilitas sampling) yaitu metode pemilihan sampel, dimana setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dalam teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik probabilitas sampling (sampel acak) karena peranan siswa sama dalam mewakili populasinya, di samping itu untuk mempermudah dalam menentukan sampel yang mudah ditemui. Responden yang dipilih adalah siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang raya. Pengambilan sampel diperoleh berdasarkan rumus slovin. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang raya sebanyak 2799 orang. Besarnya sampel yang digunakan sebanyak 350 siswa yang didapatkan dari dua sekolah yaitu MAN 1 Malang dan MAN 2 Malang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah dalam bentuk skala. Ada tiga skala yang digunakan yaitu pertama, skala *self-efficacy* yaitu *Children's Perceived Academic Self-Efficacy Subscale from The Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES) yang dikembangkan Jinks dan Morgan (1999) yang telah diterjemahkan terlebih dahulu sebelumnya oleh Handarini. Kedua, skala *self-esteem* yaitu *The Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) yang diadaptasi dari Mangantes (2005). Ketiga skala prokrastinasi yaitu skala prokrastinasi yang disusun berdasarkan teori Ferrari yang diadaptasi dari Uke (2016).

Validitas dilakukan untuk melihat apakah instrumen penelitian layak digunakan atau tidak. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan keabsahan suatu instrument (Arikunto, 2010). Penelitian yang dilakukan akan menggunakan validitas konstruk yang perhitungannya menggunakan analisis faktor. Untuk menguji validitas instrumen maka akan digunakan program IBM SPSS 23 for windows. Validitas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan analisis faktor. Analisis faktor adalah kajian tentang saling ketergantungan antar variabel, dengan tujuan untuk menemukan himpunan variabel-variabel baru, yang lebih sedikit jumlahnya dari pada variabel semula, dan yang menunjukkan yang mana di antara variabel-variabel semula tersebut yang merupakan faktor-faktor persekutuan (Suryanto, 1988:234 dalam Wiratmanto, 2014). Skala *self-efficacy* terdiri dari 30 item soal dan terdapat dua item tidak valid sehingga harus dihilangkan sehingga sisanya adalah 28 item soal. Skala *self-esteem* terdiri dari 58 item dan terdapat enam item tidak valid sehingga tersisa 52 item selanjutnya skala prokrastinasi terdiri dari 51 item dan terdapat tiga item tidak valid sehingga tersisa 48 item soal. Hasil reliabilitas untuk skala *self-efficacy* sebesar 0,802, skala *self-esteem* sebesar 0,760, dan skala prokrastinasi sebesar 0,901. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas inventori ini telah memenuhi syarat sehingga hasil dari pengukuran an layakan digunakan karena telah dapat menggambarkan aspek yang diukur.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan sesuai dengan metode korelasiregresi berganda yaitu, merumuskan masalah dan menentukan tujuan penelitian, menentukan konsep serta penggalan kajian pustaka, mengambil sampel, membuat dan menyusun inventory, melakukan uji lapangan, mengolah data dengan melakukan uji asumsi klasik dan regresi berganda selanjutnya menganalisis dan melaporkan. Responden adalah siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang rayakelas X dan kelas XI. Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data dalam bentuk skala untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan perilaku prokrastinasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan perilaku prokrastinasi. Analisis data yang digunakan terdiri dari tiga bagian yaitu analisis dekriptif,

uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Analisis deskriptif berguna untuk mencari mean dan standar deviasi serta untuk menentukan kategorisasi. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy*, *self-esteem* dan prokrastinasi, maka dalam perhitungannya mencari nilai mean dan standar deviasi dengan dibantu menggunakan SPSS 23 for Windows. Dalam penentuan kategorisasi digunakan rumus yang diadaptasi dari Azwar, (2007). Uji asumsi klasik merupakan syarat untuk uji korelasi regresi berganda. Uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji heterokedasitas. Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah model yang dibangun mempunyai hubungan linear atau tidak. Uji multikolinieritas digunakan untuk melihat ada tidaknya korelasi yang tinggi antar variabel. Uji heterokedasitas digunakan untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual satu ke pengamatan yang lain. Uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah hipotesis yang disusun diterima atau tidak. Uji hipotesis terdiri dari analisis korelasional dan analisis regresi. Uji korelasi digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran antar variabel. Uji regresi berguna untuk menganalisis hubungan antar variabel.

Hasil dan Diskusi

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-efficacy*, *self-esteem* dan prokrastinasi siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki tingkat *self-efficacy*, *self-esteem* dan prokrastinasi berkategori sedang.

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada uji normalitas membuktikan bahwa data residual antara tiga variabel *self-efficacy*, *self-esteem* dan prokrastinasi menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan normal karena memiliki nilai signifikansi 0,200 yang mana lebih besar dibanding 0,05.

Hasil uji linearitas menyatakan bahwa nilai signifikansi variabel *self-efficacy* adalah 0,000 dan signifikansi variabel *self-esteem* 0,000. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel dependen dan independen adalah linier karena memiliki nilai signifikansi <0,05.

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan masing-masing variabel independen memiliki VIF 1,028 untuk kedua variabel *self-efficacy* dan *self-esteem* yang mana memiliki nilai tidak lebih dari 10 dan nilai tolerance 0,972 untuk kedua variabel *self-efficacy* dan *self-esteem* yang mana memiliki nilai tidak kurang dari 0,1. Maka dapat dinyatakan model regresi linier berganda terbebas dari asumsi klasik statistik dan dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil uji heterokedasitas menunjukkan bahwa model regresi berganda tidak terdapat heterokedasitas karena titik-titik data menyebar di atas dan di bawah atau di sekitar angka 0, titik data tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah saja. Penyebaran titik-titik data tidak boleh membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali serta penyebaran titik-titik data sebaiknya tidak berubah. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi berganda terbebas dari uji heterokedasitas dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji hipotesis

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan sangat signifikan dengan variabel dependen. *Self-efficacy* dengan prokrastinasi menunjukkan adanya hubungan berkategori rendah dengan nilai $r = -2,443$. *Self-esteem* dengan prokrastinasi menunjukkan adanya hubungan berkategori sangat kuat dengan nilai $r = -8,056$.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai $R = 0,432$ hal ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel berkategori sedang, nilai R Square didapatkan sebesar 0,187 yang berarti 18,7% dari varians *self-efficacy* dan *self-esteem* dapat dijelaskan oleh perubahan dalam variabel prokrastinasi, sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

Self-efficacy

Self-efficacy diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki. Bandura (1997) mengatakan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Hasil uji menunjukkan bahwa mayoritas siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang. Siswa dengan tingkat *self-efficacy* sedang menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan diri untuk mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh dan maksimal, namun disisi lain mereka juga memiliki kecemasan pada hambatan yang muncul apakah dengan hambatan itu dia berhasil mencapai tujuan yang diharapkan atau justru sebaliknya gagal mencapai tujuan tersebut. Siswa dengan tingkat *self-efficacy* sedang juga dapat dilihat dari tiga dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *strength* dan *generality*. Dimensi *level* menunjukkan bahwa siswa dengan *self-efficacy* sedang cenderung akan memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki disini siswa akan mempersepsikan dirinya mampu mengerjakan tugas dengan maksimal karena ada pengaruh dari kemampuan dirinya. Dimensi *strength* menunjukkan bahwa siswa adakalanya merasa bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas atau tantangan namun disisi lain dia juga merasa cemas apakah dia mampu menghadapi tantangan tersebut atau mungkin menyerah karena adanya pengalaman yang buruk yang pernah di dapatkan, sedangkan dilihat dari dimensi *generality* siswa dengan tingkat *self-efficacy* sedang akan memiliki keyakinan bahwa dia mampu menggunakan kemampuannya dalam berbagai aktivitas bukan hanya pada hal-hal tertentu yang menurutnya dia lebih mahir dalam suatu bidang dan tidak pada bidang lainnya.

Self-esteem

Self-esteem adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat *self-esteem* diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu. *Self-esteem* dapat berkembang dengan baik ketika seseorang mendapatkan penerimaan, pengakuan dan perhatian dari orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupannya. Munculnya sikap tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki mengindikasikan bahwa orang tersebut memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah.

Mayoritas siswa mendapatkan skor sedang, artinya tingkat *self-esteem* mereka termasuk kedalam kategori sedang hal ini memiliki makna bahwa seseorang dengan tingkat *self-esteem* sedang percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, mendapat pengakuan dari orang lain serta mampu mengevaluasi dirinya, namun adakalanya mereka juga merasa tidak mampu menilai dirinya sendiri, sulit untuk menunjukkan penghargaan serta merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu hingga pantas disebut bahwa dirinya berharga.

Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Prokrastinasi juga merupakan kecenderungan seseorang untuk menghindari menyelesaikan tugas. Terdapat empat indikator yang menunjukkan tingkat prokrastinasi seseorang, yaitu *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress* dan *perceived ability*.

Data hasil uji menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang. Siswa dengan tingkat prokrastinasi sedang berarti bahwa siswa mampu untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekolah, mampu mengerjakan tugas dengan efektif dan efisien, mampu menyelesaikan deadline pengumpulan tugas tepat waktu dan dapat fokus untuk mengerjakan tugas dibandingkan

mengerjakan hal lainnya. Namun pada keadaan lainnya siswa kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya, kesulitan dalam memenuhi deadline pengumpulan tugas yang telah disepakati dan lebih memilih untuk mengerjakan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas serta mengalami kecemasan ketika tidak berhasil mencapai target yang diinginkan.

Hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi

Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Korelasi yang negatif tersebut menandakan bahwa efikasi diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang bertolak belakang, dimana jika *self-efficacy* siswa tinggi maka prokrastinasi rendah. Sebaliknya jika *self-efficacy* siswa rendah maka prokrastinasi tinggi. Penelitian yang telah dilakukan menghasilkan hubungan yang termasuk kedalam kategori rendah antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi.

Penelitian yang telah dilakukan Rohmatun (2013) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan nilai korelasi parsial sebesar $r = 0,591$ dengan $p < 0,01$. Selanjutnya Muhid (tanpa tahun) yang melakukan penelitiannya pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya menunjukkan harga korelasi $r = -0,633$, $p = 0,000$, dari kedua hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi.

Bandura (1997) menyebutkan bahwa ketika mengerjakan tugas, seseorang dengan *self-efficacy* tinggi akan memandang tugas tersebut sebagai suatu tantangan dan akan memilih untuk menghadapinya sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* rendah akan memandang bahwa tugas tersebut merupakan ancaman sehingga orang itu akan cenderung untuk menghindarinya.

Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki keyakinan bahwa dia mampu mengerjakan tugas karena tugas dianggap sebagai sebuah tantangan, sedangkan siswa dengan tingkat *self-efficacy* rendah akan merasa bahwa tugas merupakan ancaman sehingga dia memilih untuk menjadi prokrastinator yaitu dengan menunda mengerjakannya.

Ormrod menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Hal itu menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi akan cenderung untuk memiliki sikap optimis terhadap tujuan yang ingin dicapai. Tugas yang dicapai ini bisa saja merupakan tugas akademik, sehingga bisa disimpulkan bahwa ketika siswa memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi maka dia juga akan memiliki sikap optimis untuk dapat menyelesaikan tugasnya dan menghindari perilaku prokrastinasi. Maka semakin yakin siswa akan kemampuan yang dimilikinya semakin besar pula keinginan untuk mengerjakan tugas dan perilaku prokrastinasi akademik akan berkurang. Sebaliknya semakin rendah keyakinan siswa akan kemampuan yang dimiliki maka hal itu akan mendorongnya untuk melakukan prokrastinasi.

Hubungan self-esteem dengan prokrastinasi

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan prokrastinasi. Hal tersebut artinya *self-esteem* dan prokrastinasi memiliki hubungan yang bertolak belakang, dimana ketika *self-esteem* tinggi maka prokrastinasi rendah sebaliknya ketika *self-esteem* rendah maka prokrastinasi tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan prokrastinasi memiliki hubungan yang sangat kuat.

Hasil penelitian Tetan (2013) yang dilakukan pada mahasiswa psikologi angkatan 2010 UNESA menunjukkan adanya korelasi yang negatif antara *self-esteem* dengan prokrastinasi dengan nilai $R = -,445$ ($p = 0,000$). Selanjutnya Rizal (2012) yang melakukan penelitian pada salah satu Universitas di Surabaya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi dengan nilai $r = -0,112$ ($p = 0,11 > 0,01$).

Secara teoritis ada hubungan antara tingkat *self-esteem* seseorang dengan perilaku prokrastinasi. Ketika seseorang butuh prestasi maka seseorang akan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkannya, dalam hal ini siswa, siswa akan berusaha untuk belajar dan mengerjakan tugas dengan

maksimal dan mendapat julukan baik karena kompetensi yang dimilikinya agar dihormati teman-teman dan mendapat prestasi yang memuaskan, sejalan dengan usaha yang dilakukan siswa juga terhindar dari perilaku prokrastinasi yaitu menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas serta melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Self-esteem dapat berkembang dengan baik ketika seseorang mendapat penerimaan, pengakuan dan perhatian dari orang lain yang memiliki pengaruh dalam hidupnya, misalnya orangtua, guru, teman. Munculnya sikap tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki mengindikasikan bahwa orang tersebut memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Kaitanya dengan prokrastinasi adalah ketika seseorang tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki dia akan cenderung untuk menunda mengerjakan tugasnya hal ini dikarenakan dia takut gagal, tidak suka dengan tugas yang diberikan dan sulit dalam mengambil keputusan.

Hubungan antara self-efficacy dan self-esteem dengan prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan saat memulai, mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Sekitar 75% orang mendapat skor tinggi (Potts dalam Steel, 2007). Burka dan Yuen (1983) menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi memiliki dampak negatif dan positif, prokrastinasi memiliki dampak negatif yaitu menambah beban pikiran, mudah tertekan dan tidak percaya diri (Aikhia, 2010) selain itu Sia (2006) menambahkan bahwa dampak negatif prokrastinasi lainnya adalah cemas dan kurang maksimal dalam mengerjakan tugas.

Self-efficacy memiliki peranan cukup penting dalam dinamika kemunculan prokrastinasi (Julianda, 2012). Keinginan melakukan sesuatu hal akan tinggi ketika harapan keberhasilan tinggi sehingga tingkat prokrastinasi menjadi rendah. Hal sebaliknya terjadi pada individu yang memiliki *self-efficacy* rendah, kecenderungan melakukan prokrastinasi justru akan meningkat. Hasil penelitian yang dilakukan Julianda (2012) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan, namun kurang memadai antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi ($r = -0.227$, $p = 0,000$). Kurang memadai terjadi karena adanya perbedaan karakter dari setiap sampel yang dipilih.

Steel (2007) menyebutkan bahwa *self-esteem* memiliki kaitan dengan *self-efficacy* karena ada proses penilaian yang melibatkan kognitif seseorang. Apabila individu memiliki kepercayaan irasional, maka kepercayaan tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan baik (*self-efficacy*) dan keyakinan bahwa kegagalan mencapai standar menunjukkan ketidakmampuan individu tersebut dan mempengaruhi harga diri individu.

Self-efficacy dan *self-esteem* memiliki hubungan dengan variabel prokrastinasi akademik. Hasil ini diperkuat dengan hasil uji hipotetik hubungan variabel independen dengan variabel dependen secara mandiri menunjukkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi dan hubungan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi. Dalam uji hipotetik antara ketiga variabel secara bersama-sama juga menunjukkan adanya pengaruh antar ketiga variabel tersebut. Hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh antara tingkat *self-efficacy* dan *self-esteem* seseorang dengan prokrastinasi, maka dalam pengerjaan tugas siswa diharapkan untuk memiliki tingkat *self efficacy* dan *self esteem* tinggi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, pernyataan ini juga membuktikan kebenaran asumsi peneliti bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku hasil belajar yang dapat diubah.

Simpulan

Self-efficacy dan *self-esteem* memiliki hubungan dengan variabel prokrastinasi akademik. Hasil ini diperkuat dengan hasil uji hipotetik hubungan variabel independen dengan variabel dependen secara mandiri menunjukkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi dan hubungan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi. Dalam uji hipotetik antara ketiga variabel secara bersama-sama juga menunjukkan adanya pengaruh antar ketiga variabel tersebut. Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan prokrastinasi, hal ini artinya ketika *self-efficacy* dan *self-esteem* tinggi maka prokrastinasi rendah, sebaliknya ketika *self-efficacy* dan *self-esteem* rendah maka prokrastinasi tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada pihak MAN 1 Malang dan MAN 2 Malang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian.

Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: Toward A Unfyng Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*. Vol. 84(2), 191-215
- Branden 2000, N. (2001). *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri*. Jakarta: PT. Pustaka Delapratasa.
- Burka, J. B & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*. New York: Perseus Books
- Coopeersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. W.H Freeman and Company
- Ferrari, J. R., Keane, S., Wolf, R., & Beck, B. L. (1998), *The Antecedents and Consequences of Academic Excuse-Making: Examining Individual Differences In Procrastination*. *Research in Higher Education*, 39, 199215.
- Fibrianti, D. (2009). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. <http://www.library.gunadarma.com>. Diunduh tgl 25 Februari 2016
- Gufron, M. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. <http://www.library.gunadarma.com>. Diunduh tgl 25 Februari 2016
- Ilfiantra. (2009). *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi)*. *Jurnal*. <http://www.google.com>. Diunduh tgl 25 Februari 2016
- Julianda, B.N. (2012). *Prokrastiansi Dan Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Piskologi Universitas Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vo.1 No.1
- Mangantes, M.L. (2005). *Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Kelas Sosial, Kemampuan Umum dan Self esteem Siswa SMA Negeri di Kota Malang*. Program Pascasarjanan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Tesis
- Muhid, A. (2010). *Hubungan Antara Self-contorl dan Self efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa*. (online) : http://ppb.jurnal_artikel_muhid.pdf diakses pada 12 Maret 2016
- Prayitno., & Erman, A. (1994). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rizal, Y. (2012). *Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dan Self Esteem*. *Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. (skripsi diterbitkan)
- Rohmatun. (2013). *Hubungan Self efficacy dan Pola Asuh Otoriter dengan Prokrastiansi Akademik pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta: Tesis
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan Educational Psychology*. Jakarta: Salemba. Humanika
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytc And Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1). 65-94
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Riris, S & Nuryati, A. (2011). *Self esteem dan Makna Hidup pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil*. *Jurnal Psikologi*, 38(2): 176-184. Retrived from <http://jurnal.ugm.ac.id>

- Tetan, M. J. (2013). *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya. Vol.2 No. 1 (2013).
- Tranformasional dan Gaya Kepemimpinan Transaksional Pada Karyawan*, (Skripsi Fak. Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011), hlm. 11 hlm 23.
- Uke, O. (2016). *Keefektifan Peromodelan Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan(SMK)*. Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Malang: Tesis (Tidak diterbitkan).

Article Information (Supplementary)

The Title (English Version):

Correlation between self-efficacy, self-esteem, and procrastination of MAN students in Malang Raya

Copyrights Holder: Friska Putrisari, IM Hambali, Dany M. Handarini

<https://doi.org/10.26539/1112>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License

Conflict of Interest Disclosures: The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

First Publication Right: TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling

