

**PROKRAS TINASI AKADEMIK DITINJAU DARI EFIKASI DIRI
AKADEMIK DAN LAMA STUDI PADA MAHASISWA
JURUSAN DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO**

Adelia Dyah Pratiwi, Dian Ratna Sawitri

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

adelia.dyah.pratiwi@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu secara sengaja untuk menunda memulai di awal atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dianggap penting. Prokrastinasi akademik berdampak negatif bagi pelakunya diantaranya adalah menghambat proses pembelajaran. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung tidak yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik serta mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari lama studi. Hipotesis penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik serta adanya perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari lama studi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro berjumlah 662 dan sampel berjumlah 227 mahasiswa, diperoleh melalui *cluster random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah Skala Efikasi Diri Akademik (41 aitem, $\alpha=.91$) dan Skala Prokrastinasi Akademik (33 aitem, $\alpha=.92$) yang telah diujicobakan pada 117 mahasiswa. *Anareg sederhana* menunjukkan nilai $r_{xy} = -.62$ ($p < .001$) yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif sebesar 38.6% yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri akademik sebesar 38.6%. Tidak terdapat perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan lama studi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menyusun lagi Skala Efikasi Diri Akademik dengan lebih baik sehingga mendapatkan hasil yang representatif dan menggali lebih dalam informasi terkait lama studi.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, efikasi diri akademik, lama studi, mahasiswa

Abstract

Academic procrastination is an individual tendency deliberately to delay in beginning or completing important academic duties . Academic procrastination have negative impact such as inhibition in learning process . Procrastinator tends to not confident of his ability to accomplish academic task. This study aims to understand the relationship between academic self efficacy with academic procrastination and knows the difference academic procrastination based on study period. Hypothesis of this study there is negative and significant relationship between academic self efficacy and academic procrastination, and there is differences in academic procrastination based on study period. The population in this study were 662 students of Visual Communication Design Dian Nuswantoro University, and the sample were 227 students, selected using random cluster random sampling. Data collection using academic self efficacy scale (41 item, $\alpha = .91$) and academic procrastination scale (33 item, $\alpha = .92$) that has been tried out in 117 students. The value of simple Anareg shows the $r_{xy} = -.62$ ($p < .001$) that indicates the negative and significant relationship between academic self efficacy and academic procrastination, with effective contribution 38.6 % shows that academic procrastination academic influenced by academic self efficacy as much as 38.6 % . There is no difference academic procrastination based on study period. The researchers suggested to develop academic self efficacy scale to get more representative result and explore more information related to study period.

Keywords: academic procrastination, academic self efficacy, study period, student

PENDAHULUAN

Tugas-tugas yang diperoleh mahasiswa Jurusan DKV sebagian besar berbeda dengan tugas-tugas yang ada di SMA. Mahasiswa Jurusan DKV tugasnya lebih kompleks daripada tugas siswa SMA. Menunda-nunda dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Burka dan Yuen (1983) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. William (dalam Burka & Yuen, 1983) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa telah menjadi seorang prokrastinator, 25% diantaranya tergolong parah, dan pada akhirnya tidak dapat menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu secara sengaja untuk menunda memulai di awal atau menyelesaikan tugas yang penting dan tepat waktu pada tugas-tugas akademik (Schouwenburg et al., dalam Rabin, Fogel & Nutter-Upham, 2011). Prokrastinasi akademik penting untuk diteliti karena berpotensi menghambat proses pembelajaran dan menjadikan pelakunya menganggap bahwa diri mereka adalah pecundang (Patzek, Grunschel & Fries, 2012). Rothblum, Solomo dan Murakami (1986) juga berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat merugikan prestasi akademis, dan berpeluang menyebabkan dampak yang lebih besar seperti rendah diri dan mendapat nilai yang lebih rendah. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat menghambat mereka untuk menyelesaikan suatu mata kuliah tertentu. Semakin lama mereka menunda maka semakin lama pula mereka untuk menyelesaikan tugas mata kuliah tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh gambaran bahwa mahasiswa sering melakukan penundaan terhadap tugas yang harus dikerjakan, seperti penundaan untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas. Terdapat 11 mahasiswa yang menerapkan "*sistem deadline*", namun terkadang mereka tidak mampu memenuhi *deadline* yang mereka buat sendiri dan sering mengerjakan tugas dekat dengan *deadline* tersebut. Sepuluh mahasiswa pernah lupa terhadap tugas yang harus mereka kerjakan. Beberapa diantara mereka terlalu fokus dengan kegiatan liburan sehingga benar-benar melupakan suatu tugas, ada juga yang merasa jenuh sehingga tidak dapat berkonsentrasi penuh dalam mengerjakan tugas. Mereka pernah merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas, merasa cemas dan takut apabila tugas belum terselesaikan. Beberapa diantara mereka juga menganggap tugas sebagai sesuatu yang tidak penting sehingga cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas tersebut.

Terdapat tujuh mahasiswa yang biasa mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Mereka menjelaskan bahwa salah satu penyebab keterlambatan dalam mengumpulkan tugas tersebut adalah kebiasaan menunda-nunda untuk memulai mengerjakan suatu tugas. Konsekuensi ketika mereka terlambat mengumpulkan suatu tugas yaitu pengurangan nilai atau tugas yang mereka kerjakan tidak diterima oleh dosen. Hal ini bisa berakibat buruk pada mereka seperti mendapat nilai yang jelek pada mata kuliah tersebut, bahkan bisa jadi mereka tidak lulus dalam mata kuliah tersebut.

Mahasiswa memiliki tugas yang banyak, kemampuan yang diperlukan berbeda-beda dalam mengerjakan tugas. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas sehingga tugas tersebut pun akan menjadi lebih baik. Keyakinan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik ini disebut dengan efikasi diri

akademik (Bong & Skaalvik, 2003). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi memiliki prestasi akademik yang lebih baik daripada individu yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah (Ormrod, 2009). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung tidak yakin akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Mahasiswa yang memiliki masa studi lebih lama telah menerima berbagai macam pengetahuan terkait Jurusan DKV sehingga kemampuan kinerja akademik mereka semakin baik dari tahun ke tahun. Semakin banyak pengetahuan yang didapatkan semakin familiar terhadap tugas sehingga memperkecil tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, masalah yang ada pada mahasiswa adalah mahasiswa sering melakukan penundaan diawal dan diakhir, tidak dapat mengatur waktu dalam kegiatan akademik, tidak komitmen terhadap perencanaan yang telah dibuat, dan adanya kepribadian yang ikut mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang merasa tidak yakin akan kemampuannya akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Masalah-masalah tersebut dapat menghambat proses pembelajaran, menyebabkan kesulitan untuk mencapai tujuan, dan mengganggu prestasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik serta mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari lama studi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu, adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik serta adanya perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari lama studi.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual yang berjumlah 662 mahasiswa yang terdiri dari 19 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 227 mahasiswa yang terdiri dari 9 kelas.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan model Skala Likert dengan empat opsi jawaban. Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Efikasi Diri Akademik yang disusun dari aspek *concentration*, *memorization*, *understanding concepts*, *explaining concepts*, *note taking*, dan *study habits* serta Skala Prokrastinasi Akademik yang disusun dari aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain selain mengerjakan tugas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *analisis regresi sederhana* diperoleh hasil korelasi $r_{xy} = -.62$ ($p < .001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi

akademik maka semakin rendah efikasi diri akademik, sehingga hipotesis pertama diterima.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Putri, Wiyanti, dan Priyatama (2012) pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya. Hasil tersebut serupa dengan hasil penelitian ini yang membuktikan bahwa efikasi diri akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Individu yang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mengerjakan tugas akademik cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik karena mereka yakin mereka bisa melakukannya begitu pula sebaliknya seseorang yang merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akan cenderung melakukan prokrastinasi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ormrod (2009) bahwa individu yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi tantangan, selain itu individu juga lebih tidak berprestasi jika dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi.

Mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual mayoritas merasakan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dengan jumlah sebanyak 213 mahasiswa, 10 mahasiswa pada kategori rendah, dan 4 mahasiswa pada kategori tinggi. Efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 38.6% dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan 61.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Mahasiswa semester dua memiliki perbedaan prokrastinasi akademik yang signifikan dengan mahasiswa semester empat, namun mahasiswa semester dua memiliki perbedaan prokrastinasi akademik secara tidak signifikan dengan mahasiswa semester enam, begitupula dengan perbedaan mahasiswa semester enam dan semester empat memiliki perbedaan prokrastinasi akademik yang tidak signifikan. Hasil penelitian pada hipotesis kedua tidak sesuai dengan hipotesis yang telah dibuat yaitu adanya perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan lama studi. Semakin tinggi lama studi maka semakin tidak prokrastinasi akademik. Namun pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi lama studi maka semakin prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Solomon dan Rothblum (1984) yang mengatakan bertambah tingginya lama studi merupakan salah satu indikator dari prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro. Semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan lama studi. Mahasiswa

semester dua memiliki perbedaan prokrastinasi akademik yang signifikan dengan mahasiswa semester empat. Semakin tinggi lama studi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bong, M. & Skaalvik E. M. (2003). Academic self-concept and self efficacy: How different are they really?. *Educational Psychology Review*, 15, 1-40.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Patrzek, J., Grunschel, C. & Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal For The Advancement of Counselling*, 34, 191-193.
- Putri, N. F. A., Wiyanti, S. & Priyatama. A. (2012). Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi universitas sebelas maret Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Rabin, L. A., Fogel, J. & Nutter-Upham, K. (2010). Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 3(33), 344-357.
- Rothblum, E., Solomon, L. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.