

Peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin

Muhamad Ubaidillah Al Ghifary¹, Herlan Pratikto², Suhadianto³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: ghifaryubaid@gmail.com

Published:
2022-07-30

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and academic procrastination in students and also to determine differences in academic procrastination in terms of gender in students. The population of this study amounted to 752 people from the psychology faculty of the University of 17 August 1945, Surabaya. Then using the Slovin formula, it was found that this study required 88 participants. The sampling technique used was non-probability sampling with incidental sampling. This research uses correlational and comparative quantitative research. The data analysis technique used to test the hypothesis in this study is the Spearman's Rho correlation and the Independent Sample T-Test. Tests using Spearman's Rho got the results that there was a very significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination. Testing the second hypothesis using the Independent Sample T-Test, it was found that there were significant differences in academic procrastination in terms of gender in students.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Efficacy, Gender

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan juga untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. Populasi dari penelitian ini berjumlah 752 orang dari mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kemudian menggunakan rumus Slovin ditemukan penelitian ini membutuhkan partisipan sebesar 88 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non Probability sampling dengan jenis insidental sampling. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dan komparatif. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian adalah korelasi Spearman's Rho dan uji Independent Sample T-Test. Pengujian menggunakan Spearman's Rho mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan dari efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Pengujian hipotesis kedua menggunakan Independent Sample T-Test didapati bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri, Jenis Kelamin.

Copyright © 2022. Muhamad Ubaidillah Al Ghifary, dkk.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menjalani Pendidikan di perguruan tinggi. Untuk dapat belajar di perguruan tinggi, seseorang harus menyelesaikan pendidikannya pada jenjang SD, SMP, dan SMA. Menjadi seorang mahasiswa tentunya akan memiliki tuntutan yang berbeda dibandingkan dengan siswa SMA. Gordon (dalam Siallagan, 2011) menjelaskan bahwa tugas utama sebagai mahasiswa adalah belajar seperti halnya membuat tugas, membuat makalah, presentasi dan diskusi kelompok, menghadiri seminar, dan kegiatan lainnya. Kegiatan ini dilakukan dengan tuntutan seseorang untuk mampu mandiri. Mahasiswa dengan kemauan yang tinggi tidak akan kesulitan dalam mengatur kegiatannya. Mahasiswa dengan kemauan yang tinggi akan menyelesaikan tugasnya sesegera mungkin dan mampu memanajemen waktunya dengan baik. Namun, terdapat beberapa mahasiswa yang enggan dan mengulur waktunya dalam menyelesaikan tugasnya. Hal tidak jarang menyebabkan seseorang untuk terlambat dalam mengumpulkan tugasnya.

Suatu perilaku menunda dalam memulai serta menyelesaikan tugas, keterlambatan/kelambanan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan merupakan definisi dari perilaku prokrastinasi (Ferrari, 1995). Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap pengerjaan suatu tugas yang telah diberikan, meskipun seorang individu tersebut memahami dampak negatif yang akan dialami.

Prokrastinasi biasa terjadi pada siapapun. Namun, masih banyak orang yang masih saja melakukan prokrastinasi meskipun telah mengetahui akibat yang ditimbulkan dari perilaku tersebut. Perilaku prokrastinasi akan menghasilkan berbagai macam konsekuensi. Konsekuensi tersebut antara lain menambah beban pikiran, mudah tertekan dengan berbagai hal, tidak percaya diri serta berkurangnya mutu hidup sehingga akan berpengaruh negatif bagi individu yang melakukan prokrastinasi (Ferrari, 1995).

Prokrastinasi memberikan efek negatif ketika kegiatan penundaan yang dilakukan adalah untuk aktivitas yang dilakukan memiliki tujuan yang pasti, namun memiliki alasan yang tidak berguna, berakibat buruk dan menimbulkan suatu masalah. Sebagai contoh dari efek negatif prokrastinasi antara lain adalah liburan, nongkrong, menonton film, dan bermain game tanpa pengelolaan waktu yang tepat. Dengan kegiatan tersebut, akan banyak sekali waktu yang terbuang sia-sia. Sebagai salah satu bentuk dari prokrastinasi akademik dimana dilakukan penundaan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari, 1995).

Peristiwa prokrastinasi ini memang peristiwa yang wajar untuk terjadi kepada siapa saja. Observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Mahasiswa menyatakan bahwa ia enggan untuk mengerjakan tugas yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Dengan alasan waktu yang masih banyak, ia juga menunda dalam memulai mengerjakan tugas yang diberikan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo (2021) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan 115 responden memperoleh hasil bahwa mahasiswa termasuk memiliki skor sedang dalam prokrastinasi akademik dimana dari 115 responden penelitian 51 atau 44,34% dari jumlah responden mendapatkan skor sedang dengan nilai 82 – 105. Penelitian yang sama juga dilakukan dengan temuan sebanyak 73% mahasiswa menunda pengerjaan tugas

menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas (Suhadianto,2019).

Kedudukan mahasiswa yang selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik dan non akademik merupakan beban yang harus ditanggung. Tak jarang dalam 1 minggu saja seorang mahasiswa harus menyelesaikan 5-7 makalah. Dengan tingginya beban tugas yang telah diberikan, cenderung memberikan stimulus yang kurang menyenangkan dan memilih untuk menghindari dari stimulus tersebut. Dapat dibilang alasan seorang individu cenderung menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan adalah karena individu cenderung untuk menghindari stimulus yang dianggapnya tidak menyenangkan. Semakin suatu tidak menyenangkannya suatu stimulus, semakin besar pula kecenderungan individu untuk menghindari dari stimulus tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Javier (dalam Noerma & Riza, 2021) dimana ia mengemukakan bahwasannya prokrastinasi terjadi dikarenakan ketika seorang individu sedang menggapai suatu tujuan, individu tersebut akan merasakan lelah, bosan bahkan menimbulkan kecemasan. Lain halnya ketika seorang individu melakukan hal-hal yang menyenangkan dan menarik.

Dengan kata lain, prokrastinasi ini dilakukan bukan karena seseorang benar- benar ingin menghindari atau tidak ingin menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Melainkan seseorang ingin mengalihkan pikiran dan perhatiannya dari stimulus yang tidak menyenangkan tersebut.

Penelitian mengenai faktor-faktor dari prokrastinasi dilakukan dan menemukan beberapa faktor, antara lain efikasi diri, regulasi diri, dukungan sosial, locus of control, perfeksionisme, dan task aversiveness (Mardiani dkk, 2021; Harahap, 2020; Kurniawati, 2022). Pada penelitian ini, peneliti ingin memfokuskan pada efikasi diri sebagai variabel yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Hal ini disebabkan karena dalam menghadapi tugas perkuliahan, dibutuhkan adanya keyakinan diri yang tinggi agar tugas dan ujian yang diberikan dapat dikerjakan dengan baik. Kepercayaan diri ini sering kali disebut dengan self- efficacy. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi dipercaya dapat mengurangi efek negatif yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi. Hal tersebut didukung oleh penelitian oleh Damri (Engkizae & Anwar, 2017) dimana terdapatnya peran dari efikasi diri dalam pengerjaan tugas-tugas yang diberikan. Bandura (1997) ikut beranggapan jika efikasi diri dapat membantu seseorang dalam bertindak, berpikir dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Dengan adanya kepercayaan dan harapan yang tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki seorang individu, maka kemungkinan bagi seorang individu untuk melakukan prokrastinasi semakin mengecil. Sebaliknya, jika seorang individu memiliki harapan dan kepercayaan diri yang rendah maka tingkat prokrastinasi yang dilakukan akan menjadi tinggi.

Sanrock (2009) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan pada diri individu atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Alwisol (2006) berpendapat bahwa efikasi diri adalah penilaian diri, dimana penilaian diri ini meliputi apakah individu dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dapat atau tidak dapat mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Bandura (1997) menyatakan bahwa apa yang diyakini oleh diri kita sendiri mengenai diri sendiri akan sangat mempengaruhi dalam pengerjaan tugas, tingkat usaha, ketekunan, dan kinerja selanjutnya. Menurut Alex dan Fred (dalam Noerma & Riza, 2021) efikasi diri

merupakan keyakinan seorang individu mengenai kemampuan diri untuk melakukan atau menyelesaikan tugas dalam konteks tertentu. Efikasi diri seseorang akan berpengaruh terhadap keputusan seorang individu dalam menentukan kapan memulai mengerjakan sesuatu, seberapa banyak upaya yang harus dilakukan dan berapa lama upaya yang dilakukan tadi bertahan lama. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dari individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan suatu kinerja yang baik dan mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa tindakan yang dilakukan dapat mencapai target yang diinginkan individu, meskipun memiliki sedikit insentif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Efikasi diri menyentuh hampir keseluruhan aspek manusia. Apakah seberapa besar mereka dapat memotivasi diri mereka sendiri? Seberapa lama mereka bisa bertahan dari kesengsaraan, dan ketentraman mereka dalam menghadapi stress dan depresi? seorang individu berpikir secara produktif, pesimis, atau optimis? dan bagaimana pilihan-pilihan hidup yang mereka buat? (Bandura, 1997)

Friend (dalam Sutrisno, dkk, 2018) berpendapat faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah jenis kelamin. Jenis kelamin sendiri didefinisikan sebagai ciri-ciri fisik yang dibawa sejak lahir berdasarkan kesesuaian dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan (Hurlock, 2000). Perkembangan perilaku dari jenis kelamin sendiri tidak lepas dari proses belajar sosial melalui norma sosial, yaitu melalui penilaian apa yang baik atau tidak baik bagi anak laki-laki dan perempuan (Kohlberg dalam Sutrisno. Dkk, 2019)

Perbedaan karakter dari laki-laki dan perempuan adalah laki-laki lebih teoritis, lebih egosentris, agresif dan ekspansif, oleh karena sifat-sifat tersebut, laki-laki lebih banyak menggunakan pikiran dan logikanya. Sifat egosentris tersebut membuat laki-laki lebih banyak mengarahkan perhatiannya pada hal yang berhubungan dengan dirinya dan dapat mengarahkan perhatiannya pada orang lain tetapi berlangsung sebentar. Dimana perempuan lebih pasif, tidak agresif dan mempunyai sifat khusus seperti keindahan, kelembutan, kerendahan hati dan yang paling utama dan menjadi ciri khas adalah sifat memelihara yang bersumber dari cinta, kasih yang tanpa pamrih serta pengorbanan dengan menyerahkan diri. Hal ini yang membuat perempuan lebih membuka hatinya bagi orang lain dan lebih banyak menyibukkan diri pada pekerjaan ringan di waktu luang (Kartono, 1992).

Hal ini didukung dengan penelitian (Sutrisno A., dkk, 2018) yang menemukan hasil dimana wanita memiliki kecenderungan melakukan prokrasti lebih rendah daripada laki-laki. Penelitian serupa dilakukan oleh Zhou (dalam Astuti Y., dkk, 2021) yang menyatakan bahwa laki-laki dilaporkan memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding dengan perempuan. Kemudian pada penelitian lain yang dilakukan Huda (2015) menemukan persentase prokrastinasi pada laki-laki sebesar 78,5% dibandingkan dengan perempuan dengan persentase prokrastinasi sebesar 21,5%.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, begitu pula dengan perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan komparatif. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang sifatnya menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Sugiyono (2012) juga berpendapat mengenai penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis skala, yaitu skala efikasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Penskalaan menggunakan skala likert dengan empat alternatif pernyataan, antara lain STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Pernyataan tersebut nantinya akan terdiri dari dua jenis yaitu *favourable* dan *unfavourable*.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 752 orang. Kemudian diambil sampel menggunakan rumus Slovin untuk mencari tahu jumlah sampel yang dibutuhkan. Berdasarkan rumus tersebut dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini akan menggunakan partisipan sebesar 88 orang. Dari Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel ini menggunakan Teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *insidental sampling*.

Instrumen

Prokrastinasi didefinisikan sebagai waktu yang melewati titik awal yang optimal sebagai penyelesaian tugas penting yang memiliki kemungkinan besar untuk diselesaikan tanpa memiliki tuntutan biaya pribadi yang tidak masuk akal dalam upaya penyelesaian tugas. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Ferrari (1995) yang berisikan indikator dari perilaku prokrastinasi akademik, berupa: (1) Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi; (2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas; (3) Kesenjangan antara rencana dan kinerja actual; (4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merujuk kepada persepsi dari individu mengenai keyakinan akan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Pengukuran dari efikasi diri ini menggunakan aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang berisikan indikator dari efikasi diri, berupa: (1) Level; (2) Strength; (3) Generality.

Uji Normalitas

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari data prokrastinasi akademik sebesar $0,618 > 0,05$ yang dapat dinyatakan data berdistribusi normal dengan data efikasi diri sebesar $0,04 < 0,05$ yang menyatakan data tidak berdistribusi normal. Maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Variabel Korelatif

Variabel	Shapiro-Wilk (Sig)	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0,618	Normal
Efikasi diri	0,04	Tidak Normal

Sumber data: SPSS for Windows 26

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari variabel laki-laki sebesar 0,285. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dari tabel diatas juga dapat dilihat variabel perempuan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,625. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Variabel Komparatif

Variabel	Shapiro-Wilk	
	Sig.	Keterangan
Laki-Laki	0,285	Normal
Perempuan	0,652	Normal

Sumber data: SPSS for Windows 26

Uji Linearitas

Pada Tabel 3, dapat dilihat nilai signifikansi dari Deviation from Linearity sebesar 0,969. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data tersebut linear. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel linear.

Tabel 3
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity (Sig.)
Prokrastinasi akademik Efikasi diri	0,969

Sumber data: SPSS for Windows 26

Uji Homogenitas

Pada Tabel 4, dapat dilihat nilai Levene Statistic sebesar 0,741 dengan signifikansi $0,392 > 0,05$ yang mengindikasikan bahwa data tersebut bersifat homogen, atau dapat dikatakan bahwa data mempunyai variansi antar kelompok yang setara.

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Levene Statistic	sig	Kesimpulan
Prokrastinasi Akademik	0,741	0,392	Homogen

Sumber data: SPSS for Windows 26

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Spearman's Rho dengan program *SPSS for Windows 26*. Kemudian digunakan Teknik analisis komparatif untuk menguji hipotesis kedua menggunakan Uji *Independent Sample T-Test* dengan program *SPSS for Windows 26*.

Hasil

Hasil analisis korelasi dari hubungan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik menggunakan uji *Spearman's Rho* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Spearman's Correlation	Sig.	Keterangan	kesimpulan
-0,759	0,000	0,000 < 0,05	Hubungan Negatif

Sumber data: SPSS for Windows 26

Hasil output menunjukkan nilai korelasi senilai -0,759 dengan signifikansi 0,00 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan dari efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Maka dapat dikatakan semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik akan menurun. Demikian pula sebaliknya, ketika efikasi diri seseorang rendah, maka kecenderungan orang untuk melakukan prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Kemudian hasil uji perbedaan Prokrastinasi ditinjau dari jenis kelamin menggunakan *independent samle T-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Hasil Uji *Independent Samle T-Test*

Variabel	t	Sig	Kesimpulan
Prokrastinasi Akademik Jenis Kelamin	2,311	0,023	Terdapat perbedaan secara signifikan

Sumber data: SPSS for Windows 26

Hasil analisis menggunakan independent sample T test mendapatkan nilai t sebesar 2,311 dengan signifikansi 0,023 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecenderungan prokrastinasi akademik antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 7
Hasil Uji Beda Mean Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean
Laki-Laki	51,47
Perempuan	46,87

Sumber data: SPSS for Windows 26

Dapat dilihat pula perbedaan rata rata dari laki-laki dan perempuan sebesar $51,47 > 46,87$ yang menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung melakukan prokrastinasi daripada perempuan.

Pembahasan

Berdasarkan analisa hubungan dari efikasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwasannya efikasi diri memiliki hubungan negatif sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menyatakan bahwasannya ketika seseorang memiliki efikasi diri yang rendah, maka seseorang akan memiliki kecenderungan seseorang melakukan prokrastinasi akademik menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka kecenderungan seseorang melakukan prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merujuk kepada persepsi dari individu mengenai keyakinan akan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan Bandura (1995) berhipotesis bahwa keyakinan efikasi berpengaruh terhadap tingkat usaha, ketekunan, dan pilihan kegiatan. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan berpartisipasi lebih siap, bekerja lebih keras, dan bertahan lebih lama ketika mereka menghadapi kesulitan daripada mereka yang meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas pendidikan. Kegigihan dari seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan membuat seseorang untuk mengerjakan tugasnya sampai tuntas dan maksimal sehingga memperoleh prestasi belajar yang baik.

Seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan menganggap tugas yang sulit sebagai sebuah beban yang akan menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan kepada seorang individu. Perasaan yang tidak menyenangkan ini akan membuat individu untuk melakukan penghindaran untuk menghilangkan perasaan tidak menyenangkan tersebut. Oleh karena itu terjadilah sebuah penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang diberikan.

Ferrari (1995) menyebutkan ciri-ciri dari perilaku prokrastinasi yang tinggi antara lain kurang mampu dalam mengatur waktu, kepercayaan diri yang rendah, memiliki anggapan terlalu sibuk dalam mengerjakan tugas, keras kepala, memanipulasi tingkah laku orang lain, menghindari tekanan, dan merasa diri adalah korban.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo (2021) dimana dari hasil analisis korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, diketahui bahwa efikasi memiliki hubungan negatif sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hubungan ini diketahui dengan nilai Correlation Coefficient sebesar $-0,624$ dengan signifikansi sebesar $0,000$. Hal ini mengindikasikan bahwa ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akan rendah. Sebaliknya, ketika efikasi diri seseorang rendah, maka seseorang akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian lain dilakukan oleh Reni Andriyani (2019) berjudul Hubungan Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Matematika. Hasil dari penelitian memperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,502$ dengan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ artinya terdapat hubungan self-efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik matematika yang berkorelasi negatif.

Tuaputimain (2021) dengan menggunakan analisis Pearson Product Moment Correlation dapat ditunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan r hitung) = -0.590 pada taraf signifikansi 0,000.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Supriyantini (2018) dengan hasil ($r = -0.335$, $p = 0.000$). hal ini menandakan jika seseorang tidak percaya mereka dapat mencapai hasil yang diinginkan, mereka akan mempunyai dorongan yang kecil untuk bertindak, atau bahkan mengeluarkan usaha yang kecil untuk aktivitasnya. Individu yang memiliki self-efficacy yang rendah akan menghindari tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Dengan kata lain individu dengan self-efficacy yang rendah akan memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Kemudian, berdasarkan dari Analisis komparatif dari prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik antara laki-laki dan perempuan. Kartono (dalam Sutrisno, 2018) menyatakan bahwa rendahnya tingkat prokrastinasi pada wanita sesuai dengan perbedaan karakter yang mendasar antara laki-laki dan perempuan dimana perempuan lebih langsung dan mempunyai sifat-sifat khusus serta yang menjadi ciri khas adalah sifat memelihara yang bersumber dari cinta, kasih yang tanpa pamrih serta pengorbanan dengan menyerahkan diri. Hal ini yang membuat perempuan membuka hatinya bagi orang lain dan lebih banyak menyibukkan diri pada pekerjaan ringan di waktu luang

Hasil yang sama ditemukan pada penelitian oleh Sutrisno (2018). Penelitian yang dilakukan menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi yang signifikan ditinjau dari Jenis Kelamin. Hal ini terlihat dari analisis One Way Anova yang mendapatkan harga $F = 10,456$ pada taraf signifikansi ($p = 0,002$ ($p < 0,01$)).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dan juga hubungan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis *Spearman's Rho* dalam menguji variabel korelasi dan uji T untuk menguji variabel komparatif. Teknik sampling yang digunakan adalah Insidental Sampling dengan kriteria mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2019-2021. Pada penelitian ini didapat responden sebanyak 88 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai *Spearman's Rho* sebesar -0,759 dengan nilai signifikansi 0,000. dengan ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada seseorang, maka semakin rendah kecenderungan seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Kemudian hasil Analisis dari uji T mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan kecenderungan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi dari sebesar 0,023. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa

Saran bagi para mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi dapat menurunkannya dengan meningkatkan efikasi dirinya. Dengan adanya efikasi diri yang tinggi, maka seseorang akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas. Hal ini akan mengakibatkan seseorang untuk gigih dan bekerja sekuat tenaga dalam penyelesaian sebuah tugas. Seseorang dapat meningkatkan efikasi dirinya mulai dari mengamati kesuksesan orang lain, pengalaman akan keberhasilan, dan meminta dorongan dari orang disekitar. Hal tersebut akan menambah efikasi diri seseorang yang membuatnya termotivasi untuk mengerjakan suatu tugas.

Dosen duharapkan agar mampu membantu meningkatkan efikasi diri dari para mahasiswa dengan memberikan motivasi atas kemajuan yang telah ditunjukkan oleh mahasiswa.

Saran bagi keluarga dari mahasiswa adalah agar keluarga dapat memberikan motivasi dan dorongan kepada anaknya. Dengan adanya dorongan dari lingkungan sekitar, maka kepercayaan diri dari mahasiswa akan meningkatkan begitu pula dengan efikasi dirinya. Hal ini akan membuat mahasiswa termotivasi dalam menjalankan tugasnya.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan responden lebih besar dari penelitian ini. Penggunaan variabel lain juga disarankan agar mahasiswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik selain dengan meningkatkan efikasi dirinya. Sebagai contoh regulasi diri, *time management*, *locus of control*, dll.

Referensi

- Azwar, S., & Psikologi, P. S. (2012). Edisi 2. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you Do It, What To Do About It*. New York: Persus Books
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan: Educational Psychology* (edisi 3 buku 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ferrari, J. R., Johnson., & W. G. McCown. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press
- Helgeson, Vicki S. 2012. *Psychology of Gender*. 4th ed. London, England: Routledge.
- Howell, D. C. (2010). *Statistical methods for psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Andriyani, R., & Firmansyah, D. (2020). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Matematika. *Prosiding Sesiomadika, Vol 2 No 1(2017)*, 129–132. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2320>
- Artikel, I. (2009). Analisis Deskriptif Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2001 Dan 2002. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 1(1), 17–26.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. <http://202.4.186.66/seurune/article/view/22108>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>

-
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(02), 189–198.
- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination and*.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- Hall, N. C., Lee, S. Y., & Rahimi, S. (2019). Self-efficacy, procrastination, and burnout in post-secondary faculty: An international longitudinal analysis. *PLoS ONE*, 14(12), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226716>
- Huda, M. J. (2015). Perbandingan prokrastinasi akademik menurut pilahan jenis kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Palastren*, 8(2), 423–438. journal.stainkudus.ac.id
- Khansa, K., & Khotimah, H. (2021). Causes of Student Procrastination in Mathematics. *Riemann*, 3(2), 64–72.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Novi, W. (2019). Pengaruh Self-efficacy dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa PAUD IKIP Veteran Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 41–47. <https://doi.org/10.24905/jcose.v1i2.30>
- Özer, B. U., & Ferrari, J. R. (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9(1), 33–40.
- Purnomo, N., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2021). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring: Bagaimana peranan efikasi diri? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(01), 1–11.
- Putri, D. M., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Penelitian Psikologi*, 8(8), 72–82.
- Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 271–285. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9)
- Stake, J. E., & Eisele, H. (2010). Handbook of Gender Research in Psychology. *Handbook of Gender Research in Psychology*, December 2010. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5>
-

-
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018). Hubungan Self efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa USU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 1(1), 296–302. <https://doi.org/10.32734/lwsa.v1i1.179>
- Sutrisno, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. T. (2018). Prokrastinasi anggota Polrestabes Surabaya ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control. *Fenomena*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.30996/fn.v27i1.1498>
- Wazid, S. W., Ghazi Shahnawaz, M., & Gupta, D. (2016). Procrastination among students: The role of gender, perfectionism and self-esteem. *Indian Journal of Social Work*, 77(2), 191–210.
- Zhou, M. (2020). Gender differences in procrastination: The role of personality traits. *Current Psychology*, 39(4), 1445–1453. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9851-5>
- Zuraida. (2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.