

Peran Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Pada Pembelajaran Online di Kota Bukittinggi

Nofriadi Syahnur

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, 25132

E-mail : syahurnofriadi03@gmail.com 0823 8920 7868

Abstract

Procrastination can be described as an activity to procrastinate work. Self-efficacy can be a component to consider procrastination behavior. Self-efficacy also plays an important role in determining whether an individual is capable of completing tasks that have an influence on the goals to be achieved. This study aims to determine the role of self-efficacy on student procrastination in online learning in the city of Bukittinggi. The research method used is quantitative research using a descriptive correlational approach. Respondents of this study were 66 students in the City of Bukittinggi. To obtain data, researchers used a Likert scale in the form of a self-efficacy measurement tool and a procrastination measuring tool. The data analysis technique uses multiple regression analysis techniques with SPSS 16.0 for windows applications. The results of the research data analysis obtained $r = -0.364$ with a level of $p = 0.003$ ($p < 0.05$). The significant effect of self-efficacy on procrastination is $r^2 = 13.0\%$. This study proves that there is a positive relationship between self-efficacy and student procrastination in online learning in the City of Bukittinggi.

Keywords: *self-efficacy; procrastination; online learning*

Abstrak

Prokrastinasi dapat di deskripsikan sebagai suatu kegiatan menunda-nunda pekerjaan. Self efficacy dapat menjadi suatu komponen untuk mempertimbangkan perilaku prokrastinasi. Self efficacy juga sangat memberikan peran penting dalam menentukan apakah seseorang individu mampu dalam menyelesaikan tugas yang memberikan pengaruh terhadap tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran self efficacy terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran online di Kota Bukittinggi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif korelasional. Responden dari penelitian ini sebanyak 66 mahasiswa di Kota Bukittinggi. Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan skala likert berupa alat ukur self efficacy dan alat ukur prokrastinasi. Teknik analisa data menggunakan teknik analisa regresi berganda dengan aplikasi SPSS 16.0 for windows. Hasil analisis data penelitian diperoleh $r = -0,364$ dengan tingkat $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Pengaruh signifikan dari self efficacy terhadap prokrastinasi sebesar $r^2 = 13,0\%$. Penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara self efficacy dengan prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran online di Kota Bukittinggi.

Kata Kunci : self efficacy, prokrastinasi, pembelajaran online.

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, wabah covid-19 menjadi sebuah ancaman bagi seluruh manusia. Dampak mewabahnya virus ini sangat memberikan sebuah ancaman kepada pemerintah dan masyarakat dalam menjalani hidup di masa wabah pandemi covid-19. Faktor yang sangat berpengaruh bagi masyarakat adalah ketika di berlakukannya PSBB. Sehingga membuat aktivitas masyarakat terbatas untuk melakukan sosialisasi. Masyarakat diminta untuk menerapkan standarisasi kesehatan yang baik dalam aktivitas sehari-hari, kebijakan new normal yang telah dikeluarkan pemerintah yaitu mengajak masyarakat agar beradaptasi dengan pandemi serta memenuhi prokotoi kesehatan (Rafsanjani, 2020).

Akibat dari pandemi covid-19 sangat merambat pada pertumbuhan ekonomi yang merosot di kalangan masyarakat. Namun selain itu faktor yang lebih terpengaruh adalah sektor pendidikan yang tidak melakukan kegiatan tatap muka. Kebijakan yang di keluarkan oleh pihak pemerintah pada masa pandemi ini adalah dengan memberlakukan proses belajar mengajar *via online*, tidak hanya dari Sekolah Dasar akan tetapi juga diberlakukan pada perguruan tinggi. Terkhusus pada kaum pelajar di haruskan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dengan metode perkuliahan *online* (Rafsanjani, 2020).

Perubahan yang signifikan pada metode pembelajaran tentunya memberikan dampak besar terhadap lingkungan belajar pada seseorang. Salah satu faktor yang terdampak pada metode pembelajaran ini adalah menunda-nunda pengerjaan tugas yang telah di berikan oleh tenaga pendidik kepada mahasiswa atau dalam psikologi sering kita dengar dengan istilah prokrastinasi. Seseorang yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik, dan senantiasa selalu melakukan penundaan terhadap suatu pekerjaan merupakan salah satu indikasi dari kebiasaan prokrastinasi (Brown & Holzman, 2000). Prokrastinasi adalah penundaan untuk mengerjakan tugas maupun pekerjaan dengan sengaja akan tetapi individu tersebut mengetahui dampak negatif dari kebiasaan tersebut (Steel, 2007). Ditambah dengan penjelasan Ko & Chang (2019) prokrastinasi adalah kesulitan memagement waktu sehingga memperoleh ketidak selarasan antara keinginan dan tindakan. Komponen dari prokrastinasi diantaranya, penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan pekerjaan, terlambat ketika menyelesaikan pekerjaan, ketidak sesuaian antara perencanaan dengan penyelesaian pekerjaan, dan mengutamakan kegiatan lain yang menyenangkan (Schuwenburg, 1995). Komponen aspek dari prokrastinasi yaitu; *Perceived time*; gagal menepati waktu mengerjakan tugas yang telah ditentukan, *Intention-action*; tidak sejalan dengan keinginan dan tindakan, *Emotional distress*; adanya kecemasan ketika melakukan prokrastinasi, *Perceived ability*; yakin terhadap kemampuan diri. Meskipun prokrastinasi tidak memiliki keterkaitan dengan kemampuan kognitif, akan tetapi ketidak yakinan terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang terindikasi prokrastinasi (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995; Steel, 2007).

Perilaku prokrastinasi juga bermanfaat apabila dilakukan pada waktu tertentu dengan alasan yang tepat namun memiliki maksud tertentu, prokrastinasi yang seperti ini juga disebut dengan *functional procrastination* (Ferrari dkk, 1995). Sedangkan perilaku prokrastinasi yang bersifat negatif biasanya dilakukan tanpa ada alasan yang pasti

sehingga waktu yang di luangkan tersebut terbuang sia-sia dimana hal ini juga sering di istilahkan dengan *disfunctional procrastination* (Ferrari dkk, 1995). Akan tetapi jika berhubungan dengan pembahasan prokrastinasi, perilaku ini lebih dominan dikaitkan dengan prokrastinasi negatif sebagai suatu bentuk penundaan yang tidak berguna.

Perilaku menunda pekerjaan sangat sering terjadi di lingkungan masyarakat, terutama sering ditemukan pada kehidupan akademik mahasiswa (Solomon & Rothblum,1984). Sesuai hasil penelitian di Amerika memberikan bukti dimana prokrastinasi merupakan suatu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Hasil survei sebelumnya yang diperoleh dari majalah *new statement* 26 Februari 1999 membuktikan sebanyak 20% sampai 70% dari mahasiswa Amerika senantiasa melakukan penundaan terhadap tugas (Wulan, 2000). Hal ini juga di kuatkan oleh penelitian Solomon dan Rothblum (1984), dalam studi yang dilakukan terhadap 291 responden di Amerika memperoleh hasil sebanyak 40% dari responden yang ditemukan melakukan tindakan penundaan terhadap tugas. Kecenderungan dalam perilaku prokrastinasi juga sangat banyak di temukan di Indonesia. Salah satu penelitian di Yogyakarta memperoleh hasil sebanyak 69% mahasiswa Psikologi UGM, terindikasi kecenderungan perilaku penundaan tugas, bahkan 11% lainnya di kategorikan pada taraf tinggi (Rizvi, 1997). Ditambah dengan survei awal di lapangan terhadap 32 orang responden dengan pertanyaan terbuka yang berakaitan dengan prokrastinasi menggunakan *google form* memperoleh hasil dengan taraf 75% mahasiswa yang melakukan perkuliahan *online* di Bukittinggi juga menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik.

Tidak tertutup kemungkinan bahwa masih banyak dari kalangan mahasiswa yang melakukan perilaku menunda-nunda pekerjaan walaupun telah mengetahui akibat yang akan dihadapi (Conti, 2000). Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan penilaian individu berhubungan dengan kemampuan dalam merencanakan untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang akan dilakukan dengan maksud mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Adapun aspek dari *self efficacy* yaitu; *strength*, *magnitude* dan *generality* (Bandura, 1997). *Self efficacy* juga memberikan gambaran kepercayaan akan kemampuan diri seseorang individu dalam menyelesaikan tugas yang memberikan pengaruh terhadap tujuan (Malihah, 2015). Dari hasil penelitian jurnal sebelumnya oleh Cindi, Agoes & Debora (2017), memperoleh hasil $F = 138,373$ dan $p = 0,000 < 0,05$ menjelaskan *self efficacy* dengan *self control* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi.

Berdasarkan uraian diatas serta fenomena tersebut, peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut terkait dengan *self efficacy* dengan prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran *online* di Kota Bukittinggi. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh positif peran *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran *online* di Kota Bukittinggi.

Tinjauan pustaka (*Literatur Review*)

Self efficacy

Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* merupakan kemampuan seseorang dalam menyusun serta melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu. Penjelasan lain yang didefinisikan oleh Baron & Bryne (2004) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah bentuk penilaian seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi dalam menyelesaikan tugas, sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Nuluzia (2010) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan hasil dari proses kognitif baik itu keputusan, keyakinan serta pengharapan tentang sejauhmana seseorang dapat memperkirakan kemampuannya dalam melakukan tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Bandura (2010) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan serta mengatasi hambatan. Alwiso (2010) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan pada seseorang dalam mencapai keinginan seperti yang diharapkan. Ditambah dengan penjelasan Ghufroon & Risnawati (2014) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah pemahaman mengenai diri sendiri yang berpengaruh terhadap sikap serta tindakan untuk memperoleh tujuan serta memperhitungkan dampak yang akan diperoleh.

Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah penundaan untuk mengerjakan tugas maupun pekerjaan dengan sengaja akan tetapi individu tersebut mengetahui dampak negatif dari kebiasaan tersebut (Steel, 2007). Selain itu, Basco (2010) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan, dan juga bertujuan agar terhindar dari stres. Ditambah dengan penjelasan Ko & Chang (2019) prokrastinasi adalah kesulitan memanajemen waktu sehingga memperoleh ketidak selarasan antara keinginan dan tindakan. Komponen dari prokrastinasi diantaranya, penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan pekerjaan, terlambat ketika menyelesaikan pekerjaan, ketidak sesuaian antara perencanaan dengan penyelesaian pekerjaan, dan mengutamakan kegiatan lain yang menyenangkan (Schuwenburg, 1995). Menurut Ferrari *et al.*, (1995) dalam teorinya menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor. Pertama yaitu faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik serta kondisi psikologis individu, dan yang kedua faktro eksternal.

Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Prokrastinasi

Banyak penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi. Dalam penelitian Hall, Lee, & Rahimi (2019) terhadap 3.071 responden di *post-secondary faculty* memperoleh hasil yang menunjukkan bahwasanya tingginya *self efficacy* memiliki kaitan dengan menurunnya perilaku prokrastinasi. Svartdal *et al.*, (2021) dengan fokus penelitian menganai kebiasaan belajar dan prokrastinasi serta peran *self efficacy* pada 752 mahasiswa di Norwegia menunjukkan bahwa kebiasaan belajar yang rendah akan membuat pekerjaan akademis tampak sulit,

membosankan, bahkan tidak menyenangkan, sehingga hal tersebut menyebabkan seseorang memunculkan perilaku prokrastinasi, namun secara garis besar menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat di kondisikan oleh *self efficacy*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Niazov, Hen & Ferrari (2021) terhadap 173 mahasiswa sarjana di Israel menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian Wahyuningsih, Rahmawati, dan Handoyono (2021) yang dilakukan terhadap 294 mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa menunjukkan hasil bahwa secara signifikan *self efficacy* memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Dari penjelasan di atas, yang menjadi urgensi dari penelitian ini adalah ingin mengetahui sejauhmana pengaruh *self efficacy* terhadap munculnya perilaku prokrastinasi pada seseorang. Adapun masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah bagaimana seseorang dapat mengatur waktu sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi serta sejauh mana kepercayaan diri seseorang dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Dari permasalahan yang ditimbulkan dalam penelitian ini, menurut penelitian Clara, Dariyo & Basaria (2017) dalam penelitiannya menjelsakan bahwa alternatif solusi yang dapat mempengaruhi berkurangnya perilaku prokrastinasi adalah *self efficacy* dan *self control*. Namun demikian pada penelitian ini, peneliti memilih peningkatan *self efficacy* yang menjadi solusi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Hal ini di dukung dengan hasil temuan penelitian Clara, Dariyo & Basaria (2017) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi dengan nilai ($t = -6.497, p = 0.000 < 0.05$).

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan berupa bentuk penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif korelasional. Penelitian menggunakan skala likert berupa alat ukur *self efficacy* dan alat ukur prokrastinasi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan angket *google form* yang telah teruji tingkat validitas dan reliabilitas sebelum diberikan kepada responden. Skala *self efficacy* mengungkapkan seberapa besar tingkat *self efficacy* responden penelitian dalam mengikuti perkuliahan online. Skala *self efficacy* dirancang sesuai dengan aspek-aspek dalam teori Bandura (1997), terdiri atas aspek tingkat, kekuatan dan generalisasi. Skala *self efficacy* terdiri atas aitem favorable sebanyak 16 butir dan unfavorable sebanyak 16 butir. Alat ukur prokrastinasi ini mengungkapkan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan *online*. Alat ukur dibuat sesuai dengan teori yang dijelaskan Steel (2007), diantaranya aspek *intention action, perceived time, emotional distress* dan *perceived ability*. Skala prokrastinasi terdiri dari item favorable 12 aitem dan unfavorable sebanyak 13 aitem.

Responden dari penelitian ini sebanyak 66 mahasiswa terdiri dari mahasiswa dan mahasiswi yang mengikuti kuliah online di beberapa kampus yang ada di Kota Bukittinggi. Dengan kriteria responden pada penelitian ini adalah; pertama, mahasiswa dan mahasiswi yang mengikuti kuliah online di Kota Bukittinggi; dan kedua, mahasiswa dan mahasiswi yang pernah melakukan perilaku prokrastinasi. Metode analisa data

menggunakan metode uji analisis regresi. Akan tetapi sebelum menentukan hasil dari penelitian sesuai persyaratan, data bersifat normal dan linier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Sugiyono (2015), validitas alat ukur berarti instrumen alat pengukuran dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya dapat diukur. Adapun standar item dalam penelitian ini dapat dianggap valid jika koefisiennya berada pada $p < 0.05$. Adapun uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji validitas konstruk.

Tabel.1. Uji Validitas

No	Variabel	Item	Item tidak valid	Item valid
1.	Self efficacy	32	1	31
2.	Prokrastinasi	25	7	18
	Keseluruhan	57	8	49

Hasil Uji Validitas menunjukkan bahwa 4 butir item valid dan tidak valid dan tidak di gunakan pada penelitian selanjutnya.

b. Uji Reliabilitas

Alat ukur dengan kategori reliabel berupa instrument apabila berkali-kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan memperoleh hasil yang sama (Sugiyono, 2015).

Tabel.2. Uji Validitas

No	Variabel	Jumlah item	Cronbach's Alpha
1.	Self efficacy	32	0,780
2.	Prokrastinasi	25	0,696

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan variabel *self efficacy* senilai 0,780, variabel prokrastinasi senilai 0,696 yang mana $> 0,6$ sehingga semua instrument bersifat reliabel.

2. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan menguji sejauh mana model regresi variabel dependen, independen apakah keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2013). Pengujian normalitas dengan teknik *One Sample Kolmogorov - Smirnov*. Menggunakan prinsip $> 0,05$ bisa disimpulkan sebaran data normal. Apabila $< 0,05$ dapat diartikan bahwa sebaran data tidak normal.

Tabel.3. Uji Normalitas

Unstandardized Residual

N	359
Asymp. Sig. (2-tailed)	132

Dari perolehan hasil pengujian normalitas diatas, dapat nilai signifikansi Asymp. Sig. (2 – tailed) dengan angka 0,132 dan $> 0,05$. Sehingga dapat dikatakan data variabel *self efficacy* dan prokrastinasi berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui variabel dependen dan independen berhubungan linear atau tidak (Imam Gozali, 2013). Jika nilai signifikansi dari variabel $> 0,05$ dapat dikatakan linear, apablila signifikansinya dari variabel $< 0,05$ disebut tidak linear (Gunawan, 2004). Sesuai dengan hasil pengujian linearitas yang diperoleh yaitu taraf signifikansi $> 0,05 = 0,451$. Maka, hubungan *self efficacy* dan prokrastinasi adalah linier atau searah.

Tabel.4. Uji Linieritas

			Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
x1 *	Between Groups	(Combined)	1624.368	27	60.162	1.366	.185
x2		Linearity	436.938	1	436.938	9.918	.003
		Deviation From Linearity	1187.431	26	45.670	1.037	.451
	Within Groups		1674.117	38	44.056		
	Total		3298.485	65			

Berdasarkan Tabel uji linieritas diatas, nilai signifikansi *deviation from linearity* dari hubungan X dan Y berjumlah 0,451 yang berarti $\geq 0,05$. Jadi, hubungan kedua variabel dikatakan linear.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dari sebuah penelitian harus di uji linieritas terlebih dahulu. Uji hipotesis ialah suatu struktur untuk memperoleh hasil, apakah hipotesis yang dirancang dapat diterima atau tidak (Purwanto & Sulistyastuti, 2011). Hipotesis nol (H_0) tidak terdapat hubungan antara peran *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran *online* di Kota Bukittinggi. Sedangkan Hipotesis alternatif (H_a) terdapat hubungan antara peran *self efficacy* terhadap prokrastinasi

mahasiswa pada pembelajaran *online* di Kota Bukittinggi. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows*.

Tabel.5. Uji Signifikansi Korelasi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
1 (Constant)	123.684	6.831		18.106	.000
x2	-.311	.100	-.364	-3.126	.003

Pada Tabel 5, perolehan nilai $t = -3.126$ dan $Sig. < 0,003$ n $0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran online di Kota Bukittinggi adalah signifikan.

Tabel.6. Uji Signifikansi Regresi

Model		Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	408.363	1	408.363	9.417	.003 ^a
	Residual	2731.853	63	43.363		
Total		3140.215	64			

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai $F = 9.417$ dan $Sig = .003^a$. Hal ini dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan *self efficacy* terdapat hubungan antara peran *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran online di Kota Bukittinggi, atau dengan kata lain hipotesis penelitian dapat diterima.

Tabel.7. Uji Signifikansi Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.361 ^a	.130	.116	6.585

Berdasarkan uji hipotesis pada tabel di atas didapatkan hasil nilai analisis regresi sebesar 0,361 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi sebesar 36,1%. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa.

Hasil determinasi r^2 dari variabel diatas, nilai koefisien determinasi memiliki pengaruh antara variabel bebas dan terikat. Hasil koefisien determinasi antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi memperoleh nilai $r^2 = 13,0\%$. Data ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self efficacy* terhadap prokrastinasi sebesar 13,0%. tabel 7.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan tingkat *self efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi sebesar 13,0% sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya prokrastinasi dapat di pengaruhi oleh tingkat asertivitas sebuah tugas (Steel, 2007), orientasi terhadap waktu (Jackson; Fritch; Nagasaka; dan Pope 2003), dan perilaku perfeksionis (Hewitt, 2003). Pernyataan yang serupa juga diungkapkan oleh Wuegbuzie (2000), bahwa individu dengan kepribadian perfeksionis juga cenderung melakukan prokrastinasi.

d. Kategorisasi Self-Efficacy dengan Prokrastinasi

Berdasarkan nilai yang diperoleh dari responden pada kedua variabel yang diteliti, maka perlu dilakukan ketogorisasi untuk memperoleh gambaran berdasarkan subjek yang diteliti. Menurut Azwar (2010) menjelaskan bahwa kategorisasi merupakan skor yang digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi skala pada responden dan sebagai sumber informasi mengenai keadaan variabel yang diteliti. Penelitian ini, kategorisasi yang digunakan oleh peneliti terdiri dari 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel.8. Tabel Kategorisasi *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi

Kategorisasi	Variabel					
	Self Efficacy	F	%	Prokrastinasi	F	%
Sangat Tinggi	>155	0	0%	>120	0	0%
Tinggi	94-124	62	94%	73-89	29	44%

Sedang	63-93	4	6%	49-72	37	56%
Rendah	32-62	0	0%	25-48	0	0%
Sangat Rendah	<31	0	0%	<24	0	0%
Jumlah		66	100%		66	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat yang bahwasanya dari variabel *self efficacy* dapat dikategorisasikan, pada kategorisasi tinggi diperoleh skor 62 atau 94%, sementara kategorisasi sedang diperoleh skor 4 atau 6%. Dalam variabel prokrastinasi dapat dikategorisasikan pada kategorisasi tinggi diperoleh skor 29 atau 44%, dan kategorisasi sedang diperoleh skor 37 atau 56%.

Dari hasil yang diperoleh diatas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hall, Lee, & Rahimi (2019) terhadap 3.071 responden dengan hasil yang menunjukkan bahwasanya tingginya *self efficacy* memiliki kaitan dengan menurunnya perilaku prokrastinasi. Ditambah dengan penelitian yang dilakukan oleh Svartdal *et al.*, (2021) dengan fokus penelitian mengenai kebiasaan belajar dan prokrastinasi serta peran *self efficacy* pada 752 mahasiswa di Norwegia menunjukkan bahwa kebiasaan belajar yang rendah akan membuat pekerjaan akademis tampak sulit, membosankan, bahkan tidak menyenangkan, sehingga hal tersebut menyebabkan seseorang memunculkan perilaku prokrastinasi, namun secara garis besar menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat dikondisikan oleh *self efficacy*.

Pembahasan hasil penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa hipotesis (Ha) dapat diterima, yang artinya terdapat hubungan antara peran *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran *online* di Kota Bukittinggi dengan nilai ($r= 0,364$, dan $p= 0,003$). Hasil penelitian juga sejalan dengan yang diperoleh Pajeres (1996) yang menjelaskan bahwa jika seseorang tidak memiliki keyakinan untuk memperoleh hasil yang ingin dicapai, maka dorongan yang dimiliki akan semakin kecil, bahkan mengeluarkan usaha yang kurang dalam beraktivitas. Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan perilaku prokrastinasi, dimana ketika mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *online*, maka faktor *self efficacy* yang dimiliki setiap individu menjadi salah satu penentu berhasil atau tidaknya seseorang ketika proses pembelajaran *online*. Hasil koefisien determinasi antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi memperoleh nilai $r^2 = 13,0\%$. Data ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self efficacy* terhadap prokrastinasi sebesar 13,0%.

Jansen dan Carton (1999), menjelaskan bahwa terdapat 4 faktor lain yang dikaitkan dengan perilaku prokrastinasi, diantaranya *self control*, *self esteem*, *self consciousness* dan juga termasuk kecemasan sosial. Ferrari, *et al* (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh kator internal (kecemasan dalam hubungan sosial,

rendahnya motivasi, rendahnya kontrol diri) dan faktor eksternal (tugas yang banyak dan lingkungan yang kurang pengawasan.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan dimana terdapat hubungan positif antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam pembelajaran *online*. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* pada mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi. Sebaliknya semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa maka semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa tersebut. Pengaruh peran *self efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran *online* di Kota Bukittinggi sebesar 13,0%. Selibhnya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada seseorang adalah asertivitas sebuah tugas, orientasi terhadap waktu, dan perilaku perfeksionis.

RUJUKAN

- Alfina Irma. (2014). Hubungan Self-regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo*, Vol 2 (1) 60-66. ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674.
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2010). *Self-efficacy:the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, R.A., & Bryne, D. (2004). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Basco, M.R. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York: The Guildford Press.
- Conti, R. (2000). Coompeting Demands and Complimentary Motives: Procrastination and Intrinsically and Extrinsically Motivated Summer Projects. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol.5.
- Clara, C., Dariy. A., & Basaria. (2017). Peran Self-efficacy dan Self-control Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA: (Studi pada Siswa SMA X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 1(2) 159-169. ISSN 2579-6348. ISSN-L 2579-6354.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination and Task Iodance*. New York : Plenum Press.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multiviat dengan Program SPSS*. Jakarta: Universitas Diponegoro Edisi IV.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R.S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, R.,S,. (2004). *Analisis Regresi Linear Berganda dengan SPSS*. Graha Ilmu.

- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academi Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-efficacy, and Gpa: A Compararison Between Students With and Without Learning Disabilites. *Journal of Learning Disabilites*, Vol. 47(2) 116-124. doi : 10.1177/0022219412439325.
- Hall, N.C., Lee, S.Y., & Rahimi, S. (2019). Self-efficacy, Procrastination, and Burnout in Post-secondary Faculty: An International Longitudinal Analysis. *Plos One*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226716>.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procastination and Perception of Past, Present, and Future. *Individual Differences Research*, Vol. 1(1) 17-28.
- Janssen, T., Carton J.S., (1999). The Effects of Locus of Control and Task Difficulty Onprocrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160, 436-442.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 114, 858 – 862. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.797.
- Ko, C.Y.A., & Chang, Y. (2019). Investigating the Relationship Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in A Sample of College Students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245. <https://doi.org/10.1177/0033294118755111>.
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The Mediating and Buffering Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. *Computers & Education*, Vol. 159. doi : 10.1016/j.compedu.2020.104001.
- Niavoz, Z., Hen, M., & Ferrari, J.R. (2021). Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities:The Impact of Academic Stress and Self-efficacy. *Psychological Reports*, 0(0), 1-23. DOI: 10.1177/0033294120988113.
- Nuzila, S. (2010). *Dinamika Stres Kerja Self Efficacy dan Strategi Coping*. Semarang: UNDIP Press.
- Onwuegbuzie, A. J . (2000) . Academic Procrastinators and Perfectionistic Tendencies Among Graduate Students. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 15(5), 103-109.
- Purwanto Erwan Agus & Dyah Ratih Sulistyastuti. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi Pertama. Cetakan Kedua. Yogyakarta:Gava Gramedia.
- Rizvi, A. (1998). *Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133(1), 65-94.
- Surijah, E. A., & Tjundjing. S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22 (4) 352-374.
- Svartdal, F., Saele, R.G., Dahl, T.I., Nemtcan, E., & Kalussen, T.G. (2021). Study Habits and Procrastination: The Role of Academic Self-efficacy. *Scandinavian Journal of Education Research*, DOI: 10.1080/00313831.2021.1959393.
- Wahyuningsih, P., Rahmawati., & Handoyono, A.W. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 02(01).
- Zusya, A. R., & Akmal. S. Z. (2016). Hubungan Self-efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol . 3 (2) 191-200. eISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591. doi: 10.15575/psy.v3i2.900