

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan Pelaksanaan Penelitian

Dalam mengadakan suatu penelitian langkah awal yang perlu dilakukan adalah persiapan penelitian agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan efektif dan efisien. Persiapan yang perlu dilakukan oleh peneliti meliputi persiapan studi pustaka, penyusunan instrument penelitian, penentuan skoring dan persiapan administrasi. Namun sebelum persiapan penelitian ini dilakukan, ada tahap lain yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu merumuskan masalah yang akan dikaji dan penentuan penelitian. Setelah rumusan masalah dan tujuan penelitian tercapai, selanjutnya peneliti melakukan persiapan penelitian.

Pada tahap pertama persiapan penelitian, peneliti mencari literatur-literatur yang relevan dengan variabel-variabel yang akan diteliti, baik melalui buku referensi, jurnal-jurnal, maupun artikel. Hal ini untuk menentukan teori-teori yang akan digunakan dalam mengungkapkan variable yang hendak diteliti yaitu prokrastinasi akademik, *self regulation* dan *self efficacy*. Disamping itu pula peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dalam rangka pemetaan alur fikir dan pelaksanaan penelitian. Pelaksanaan survey dan observasi tempat penelitian pun menjadi langkah awal dalam penentuan lokasi penelitian.

Pada tahap yang kedua ini peneliti melakukan penyusunan instrument sebagai alat pengumpul data dari subyek yang akan diteliti. Namun sebelum penyusunan instrument dilakukan terlebih dahulu peneliti menentukan indikator-indikator dari variabel yang akan diteliti. Untuk menyusun indikator-indikator pada masing-masing variabel yang akan diteliti peneliti menggunakan beberapa teori yang berbeda-beda. Dalam menyusun indikator variable prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan teori yang disusun oleh Ferrari. Pada variable *Self regulation*, penyusunan indicator-indikator berdasarkan teori yang diungkapkan oleh Zimmernan. Sedangkan untuk variable *self efficacy*, indicator dsusun berdasarkan teori dari Bandura. Setelah indikator-indikator pada setiap variable telah ditentukan, maka langkah selanjutnya adalah membuat blue print atau kisi-kisi aitem yang berisi jumlah item atau butir-butir soal yang digunakan sebagai pedoman untuk membuat instrument penelitian.

Dari blue print yang telah disusun lengkap dengan proporsinya itulah peneliti dapat membuat aitem-aitem. Dimana item soal tersebut mengandung pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Kemudian aitem yang telah dibuat tersebut dipertimbangkan kelayakannya lalu disusun menurut nomor urut yang telah ditentukan.

Tahapan yang tidak kalah pentingnya adalah menentukan skoring alat ukur. Untuk masing-masing instrumen pada penelitian ini semua aitem memiliki nilai alternatif jawaban yang bergerak dari skor 4 sampai 1

untuk aitem *favourable*, yaitu 4 untuk jawaban SS (sangat setuju), nilai 3 untuk jawaban S (setuju), nilai 2 untuk jawaban TS (tidak setuju), nilai 1 untuk jawaban STS (sangat tidak setuju). Sedangkan untuk aitem *unfavourable*, skor bergerak dari 1 sampai 4 yaitu, nilai 1 untuk jawaban SS (sangat setuju), nilai 2 untuk jawaban S (setuju), nilai 3 untuk jawaban TS (tidak setuju), nilai 4 untuk jawaban STS (sangat tidak setuju).

Langkah selanjutnya setelah menentukan skoring alat ukur dan instrument yang akan dijadikan sebagai alat pengumpulan data telah siap maka peneliti mulai melakukan pelaksanaan penelitian. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner atau angket pada mahasiswa yang sesuai dengan criteria subyek penelitian. Pengujian alat ukur dimulai tanggal 14 Mei sampai 19 Juli 2012.

Sebelumnya peneliti tidak melakukan uji coba pada skala-skala yang telah disusun terlebih dahulu dikarenakan terbatasnya waktu penelitian. Sehingga dalam pengambilan data peneliti menggunakan data uji coba terpakai.

Pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan skala penelitian masing-masing variable kepada mahasiswa yang sesuai dengan criteria subyek yang telah ditentukan sebelumnya.

Selanjutnya data-data yang telah diisi oleh subyek, dilakukan proses skoring data oleh peneliti yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data. Langkah selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas

item prokrastinasi akademik, *self regulation*, dan *self efficacy* dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16 *for windows*.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Pengukuran validitas adalah dengan menentukan besarnya nilai r tabel dengan ketentuan $df = N - 2$, atau pada kasus penelitian ini karena $N = 178$. berarti $178 - 2 = 176$, dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% dan diperoleh r tabel 0,148. Adapun kaidah yang digunakan adalah: Jika harga *Corrected Item Correlation* $> r$ tabel maka item valid, dan jika harga *Corrected Item Correlation* $< r$ tabel maka item tidak valid.

Setelah dilakukan uji validitas untuk prokrastinasi akademik dari 32 item, terdapat 21 item yang dinyatakan valid dan 11 item yang dinyatakan tidak valid/gugur. Aitem valid nomor: 1, 3, 4, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, dan 32. Aitem yang tidak valid terdiri dari : 2, 5, 6, 7, 8, 19, 21, 23, 27, 29, dan 30.

Pada skala Aitem-aitem skala *self regulation* yang berstatus valid berjumlah 22 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 8 aitem. Aitem valid nomor: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 29, dan 30. Aitem yang tidak valid terdiri dari : 8, 9, 10, 12, 15, 24, 25, dan 28.

Sedangkan pada aitem-aitem skala *self Efficacy* yang berstatus valid berjumlah 24 aitem dan aitem berjumlah 6 aitem. Aitem valid nomor: 2, 3, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 29, 30, 31 dan 32. Aitem yang tidak valid terdiri dari : 1, 4, 7, 8, 12, dan 17

Setelah diuji validitas aitem selanjutnya adalah uji reliabilitas. Berikut ini merupakan hasil dari uji reliabel skala prokrastinasi, *self regulation* dan *self efficacy* untuk mengetahui apakah instrumen dalam penelitian ini sudah cukup mampu untuk mengungkap variabel yang akan diteliti.

Tabel 4.1
Output Reliabel skala Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.765	4

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan pada skala prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $0,765 > 0,632$, yang artinya instrument tersebut reliabel untuk dijadikan instrument.

Tabel 4.2
Output Reliabel skala *Self Regulation*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.854	3

Berdasarkan uji reliabilitas skala *self regulation* diperoleh koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar $0.854 > 0,632$ yang artinya instrument tersebut reliabel untuk dijadikan instrument.

Tabel 4.3
Output Reliabel skala *Self Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.805	4

Berdasarkan uji reliabilitas skala *self Efficacy* diperoleh koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar $0.805 > 0,632$ yang artinya instrument tersebut reliabel untuk dijadikan instrument.

Selanjutnya adalah melakukan uji asumsi normalitas data untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor skala prokrastinasi akademik, *self regulation*, dan *self efficacy* terhadap data penelitian.

Untuk mengetahui normalitas dapat digunakan skor Sig. yang ada pada hasil penghitungan *Kolmogorov-Smirnov*. Bila angka Sig. lebih besar atau sama dengan 0,05, maka berdistribusi normal, tetapi apabila kurang, maka data tidak berdistribusi tidak normal (Anwar, 2009). Hasil yang diperoleh dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
prokrastinasi	.092	178	.001	.946	178	.000
regulation	.067	178	.053	.954	178	.000
efficacy	.073	178	.023	.980	178	.011

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis uji normalitas diatas dapat dilihat dari data prokrastinasi akademik yang menunjukkan taraf signifikansi pada kolom *kolmogorov-smirnov* adalah $0,001 < 0,05$ yang artinya bahwa data tersebut tidak normal. Pada data *self Regulation* yang menunjukkan taraf signifikansi $0,053 > 0,05$ dan pada kolom *Shapiro-Wilk* sebesar $0,000 < 0,05$, artinya bahwa data tersebut adalah tidak normal. Lalu data *Self Efficacy* menunjukkan taraf signifikansi sebesar $0,02 < 0,05$ yang artinya bahwa data tersebut tidak normal.

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji linearitas. Uji linearitas pengaruh dapat diketahui dengan menggunakan uji F, yang dimaksud dengan koefisien F adalah harga pada garis *Deviation from linearity* yang tercantum dalam *ANOVA Table* dari output yang dihasilkan oleh *SPSS 16.0 for windows*. Selanjutnya harga F yang diperoleh dikonsultasikan dengan harga F_{tabel} . Jika F_{Hitung} lebih besar dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau signifikansi lebih kecil dari nilai alpha yang ditentukan yaitu 5% (0,05), maka korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat tidak linear. Sebaliknya, Jika F_{Hitung} lebih besar dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau signifikansi lebih besar dari nilai alpha yang ditentukan yaitu 5% (0,05), maka korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear. Hasil uji linearitas pengaruh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Ringkasan Hasil Uji Linearitas

Variabel	df	Harga F		p	Keterangan
		F Hitung	F Tabel		
X1 →Y	26:177	4,125	1,52	0,000	Linear
X2 →Y	37:177	1,069	1,45	0,38	Linear

Berdasarkan tabel di atas, harga Fhitung lebih besar dari harga Ftabel, dan signifikan (p) lebih besar dari alpha yang telah ditentukan (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel independen dengan dependen adalah linier.

B. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Oleh sebab itu, jawaban sementara ini harus diuji kebenarannya secara empirik. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana untuk menguji hipotesis satu dan dua. Sedangkan untuk menguji hipotesis ketiga digunakan teknik analisis regresi ganda. Kedua teknik analisis ini menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Hasil yang diperoleh dari analisis ini adalah akan menguraikan pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu *Self-Regulation* (X1) dan *Self-Efficacy* (X2) dengan Prokratinasi akademik (Y). Adapun penjelasan tentang hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis Pertama (hubungan *Self regulation* dengan prokrastinasi akademik)

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan negative antara *Self- regulation* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Adapun hasil uji hipotesis pertama sebagai berikut

Tabel 4.6
Ringkasan Hasil Uji Hipotesis X_1 - Y

Correlations

		prokrastinasi	regulation
Pearson Correlation	prokrastinasi	1.000	-.658
	regulation	-.658	1.000
Sig. (1-tailed)	prokrastinasi	.	.000
	regulation	.000	.
N	prokrastinasi	178	178
	regulation	178	178

Berdasarkan hasil pengujian statistic yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program SPSS versi 16.0 *for windows*, diperoleh nilai $r = -.658$ dengan $p (0.05)$ untuk korelasi antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada hubungan negative antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi, dimana semakin tinggi *self regulation* maka tingkat prokrastinasi

akademik mereka akan semakin rendah dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *self regulation* maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mereka.

2. Uji Hipotesis Kedua (hubungan *Self efficacy* dengan prokrastinasi akademik)

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Adapun hasil uji hipotesis pertama sebagai berikut:

Tabel 4.7
Ringkasan Hasil Uji Hipotesis X_2 -Y

		Correlations	
		prokrastinasi	efficacy
Pearson Correlation	prokrastinasi	1.000	-.631
	efficacy	-.631	1.000
Sig. (1-tailed)	prokrastinasi	.	.000
	efficacy	.000	.
N	prokrastinasi	178	178
	efficacy	178	178

Berdasarkan hasil pengujian statistic yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program SPSS versi 16.0 *for windows*, diperoleh nilai $r=-.631$ dengan $p (0.05)$ untuk korelasi antara *Self Efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.. Hal tersebut menunjukkan bahwa

hipotesis diterima yang artinya ada hubungan negative antara *Self Efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi, dimana semakin tinggi *Self Efficacy* maka tingkat prokrastinasi akademik mereka akan semakin rendah dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *Self Efficacy* maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mereka.

3. Uji Hipotesis Ketiga (hubungan *Self Regulation* dan *Self efficacy* dengan prokrastinasi akademik)

Hipotesis penelitian ketiga yang berbunyi ada hubungan negatif antara *self Regulation* (X_1) dan *Self-Efficacy* (X_2) secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan dengan analisis regresi berganda. Ringkasan hasil analisis ganda dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.8
Ringkasan Hasil Uji Hipotesis $X_1 + X_2 - Y$

Variabel	Koefisien	Variabel	Koefisien
X_1	-0,658	db regresi	2
X_2	-0,631	db residu	175
Kosntanta	88,254	F_{hitung}	79,374
r	0,690	p	0,000
r^2	0,476		

a. Persamaan Garis Regresi

Berdasarkan tabel 18 maka model regresi dapat dinyatakan dalam persamaan sebagai berikut:

$$Y = -0,658X_1 - 0,631X_2 + 88,254$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien X1 sebesar -0.658 Artinya , apabila nilai *Self-Regulation* (X1) meningkat 1 poin maka nilai Prokratinasi akademik (Y) akan menurun sebesar 0,658 poin, dengan asumsi X2 tetap. Koefisien X2 sebesar -0.631 artinya apabila nilai *Self Efficacy* (X2) meningkat 1 poin maka penurunan nilai pada Prokrastinasi akademik (Y) sebesar 0,403 poin, dengan asumsi X1 tetap.

b. Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi menunjukkan tingkat ketepatan garis regresi. Garis regresi digunakan untuk menjelaskan proporsi dari ragam prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. yang diterangkan oleh variabel independennya. Hasil perhitungan *SPSS 16.0 for windows* menunjukkan R sebesar 0,690 dan R² sebesar 0,476. Nilai tersebut berarti 47.6% perubahan pada variabel prokrastinasi akademik (Y) dapat diterangkan oleh *Self-Regulation* (X1) dan *Self-Efficacy* (X2), sedangkan 52.4% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

c. Pengujian Signifikansi Regresi Berganda

Pengujian signifikansi bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan *Self Regulation* dan *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Hipotesis yang

diuji adalah terdapat hubungan negatif antara *Self-Regulation* (X_1) dan *Self-Efficacy* (X_2) secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Uji signifikansi menggunakan uji F. Berdasarkan hasil uji diperoleh nilai Fhitung sebesar 79.374 dengan $p=0,000 < 0,05$. Jika dibandingkan dengan nilai Ftabel pada taraf signifikansi 5% dan db 2/175 yaitu sebesar 3,04, maka nilai Fhitung $>$ Ftabel. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan *Self-Regulation* (X_1) dan *Self-Efficacy* (X_2) secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

d. Sumbangan Relatif (SR)

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda dapat diketahui besarnya Sumbangan Relatif (SR) masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya SR dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.9

Sumbangan Relatif Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

Variabel	Sumbangan Relatif
X_1	43.3%
X_2	39.8%

Berdasarkan hasil analisis yang tercantum dalam tabel di atas Sumbangan Relatif *Self-Regulation* adalah sebesar 43.3% dan Sumbangan Relatif untuk *Self-Efficacy* adalah sebesar 39.8%. hasil tersebut menjelaskan bahwa hubungan prokrastinasi akademik dengan *self regulation* ternyata memiliki nilai korelasi lebih tinggi bandingkan dengan hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self efficacy*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *Self Regulation* dan *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah Universitas IAIN Sunan Ampel Surabaya. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis kemudian dilakukan diskusi tentang hasil penelitian dari aspek teoritis dan praktiknya, maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hubungan *Self-Regulation* terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan nyata antara *Self Regulation* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Hubungan yang signifikan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,658$ dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Angka koefisien korelasi yang negatif mengindikasikan adanya arah hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi

self regulation maka tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi akan semakin rendah dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *self regulation* maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa terdapat hubungan negative antara *Self-regulation* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Hal ini berarti *self regulation* sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas akademik yang ddiberikan kepada mahasiswa.

Hasil penelitian di atas didukung penelitian yang relevan oleh ayu wulandari yang berjudul “Hubungan AntaraTingkat *Self Regulation* dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang”, menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik.

Penelitian Wolters (dalam Mastuti, dkk., 2006: 17), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *Self Regulation*. Selain itu, dikatakan oleh Janssen dan Carton, 1999 (dikutip oleh Ghufron, 2003: 28), perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulation*.

Ciri-ciri dari prokrastinasi menurut Ferrari, dkk. (1995: 4) adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas

dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

Sebagaimana indikator yang terdapat dalam *self regulation* dan prokrastinasi yang saling berhubungan. Indikator dalam *self regulation* yang menyebutkan tentang "manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik" dengan indikator dalam prokrastinasi yang menyebutkan salah satu ciri prokrastinasi yaitu "kelambanan dalam mengerjakan tugas".

Jadi apabila semakin tinggi manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik maka kelambanan dalam mengerjakan tugas akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya jika manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik rendah maka kelambanan dalam mengerjakan tugas akan semakin tinggi. Karena semakin tinggi tingkat manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik maka akan semakin cepat mahasiswa tersebut dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Apabila tingkat *self regulation* tinggi maka mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah sehingga ia dapat menjaga performanya di dalam perkuliahan dan prestasi akademiknya dapat tetap terjaga. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat prokrastinasi yang tinggi dan tingkat *self regulation* menjadi rendah maka banyak waktu yang akan

terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan kemungkinan besar hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa tingkat *self regulation* mempunyai hubungan dengan tingkat prokrastinasi. Keduanya mempunyai korelasi negatif yang signifikan, artinya jika tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat *self regulation* rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi.

2. Hubungan *Self-Efficacy* terhadap Prokrastinasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara *Self-regulation* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Melalui analisis regresi sederhana menggunakan bantuan computer program SPSS versi 16.0 *for windows*, diperoleh nilai $r=-0.631$ dengan $p < (0.05)$ untuk korelasi antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Bandura (Muhid,2009) yang menyatakan bahwa *self efficacy* sebagai pertimbangan seseorang terhadap kemampuannya mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai performansi tertentu. Orang cenderung menghindari situasi-situasi yang

diyakini melampaui keyakinan kemampuannya, tetapi dengan penuh keyakinan mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi. *Self efficacy* menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, *self efficacy* yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun.

Jadi pada dasarnya setiap mahasiswa memiliki kemampuan *self efficacy*, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Dari perbedaan tingkat *self efficacy* pada tiap-tiap mahasiswa inilah maka perlu diketahui tentang faktor atau penyebab yang melatarbelakangi tingkat *self efficacy*, yang salah satu faktor atau penyebabnya dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi mahasiswa. Karena prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Ellis dan Knaus (dalam Gufron, 2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang seharusnya hal itu tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai sesuatu Trait prokrastinasi.

Lebih Lanjut, rothblum, Solomom, dan Murakami (Arini, 2011) melihat prokrastinasi dari segi afeksi, kognitif, dan perilaku individu. dari segi afeksi, para procrastinator merasa bahwa ia kurang memiliki *self control* yakni memulai mengerjakan tugas mengikuti suasana hati atau yang mana berakibat pada tidak puasnya akan hasil kerja karena waktu pengerjaan yang tersisa tinggal sedikit, selain itu para procrastinator yang memiliki rasa *self efficacy* pada suatu pengerjaan tugas rendah cenderung akan mudah menyerah dan putus asa bila menemukan kesulitan dalam pengerjaan tugas, sehingga tentu saja akan berdampak pada hasil tugas tersebut.

Hal tersebut juga diperkuat dengan adanya penelitian Abdul Muhid yang hasilnya adalah Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Dari data matriks interkorelasi, bahwa variabel *self efficacy* dengan variabel prokrastinasi akademik, diperoleh harga korelasi $r_{xy} = -0,633$ Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

Berarti semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

3. Pengaruh *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* Belajar secara bersama-sama terhadap Prokrasstinasi Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan dari *Self-Regulation* (X1) dan *Self-Efficacy* (X2) secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Melalui analisis regresi ganda dengan dua prediktor ditemukan Koefisien determinasi menunjukkan tingkat ketepatan garis regresi. Garis regresi digunakan untuk menjelaskan proporsi dari ragam prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya yang diterangkan oleh variabel independennya. Hasil perhitungan *SPSS 16.0 for windows* menunjukkan R sebesar 0,690 dan R² sebesar 0,476. Nilai tersebut berarti 47.6% perubahan pada variabel prokrastinasi akademik (Y) dapat diterangkan oleh *Self-Regulation* (X1) dan *Self-Efficacy* (X2), sedangkan 52.4% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis ketiga yang diajukan, bahwa terdapat hubungan negative antara *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* dengan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2008-2011 Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat banyak ditentukan oleh variabel-variabel kepribadian. Hal ini menguatkan kembali pada berbagai hasil penelitian terdahulu yang menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya *self regulation*, motivasi, *self esteem*, tingkat kecemasan, *self monitoring*, *self consciousness*, *self control*, *self critical*, dan yang terakhir adalah *self efficacy*.

Self-regulation yang tinggi dan *Self-Efficacy* yang tinggi akan mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Jika seorang mahasiswa memiliki *Self-Regulation* yang tinggi akan menggunakan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan akademik. Selain itu juga dapat mengatur diri sendiri. Maka akan berpengaruh pada prokrastinasi akademik yang rendah. Demikian juga dengan *Self-Efficacy*, seorang mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi memiliki ketekunan dan dorongan keyakinan yang kuat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Ketika menghadapi kesulitan, memiliki perasaan yang kuat untuk mempertahankan usaha yang teguh saat menghadapi kesulitan/ rintangan.

Dalam kaitannya dengan Prokrastinasi akademik, mahasiswa yang memiliki *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* tinggi dimungkinkan akan memiliki Prokrastinasi akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa yang memiliki *Self-Regulation* dan *Self-Efficacy* rendah dimungkinkan akan memiliki Prokrastinasi akademik yang rendah.