

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PONDOK PESANTREN BANI YUSUF MALANG**

S K R I P S I



oleh

**M. Rizky Mubarok
NIM. 13410168**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PONDOK PESANTREN BANI YUSUF MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**M. Rizky Mubarok
NIM. 13410168**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG 2020**

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
PONDOK PESANTREN BANI YUSUF MALANG**

SKRIPSI

oleh

M. Rizky Mubarak
NIM. 13410168

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 19780429 200604 1 001

Dosen Pembimbing II

Rika Fuaturrosida, S.Psi, M.A.
NIP. 19830429201608012038

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

iii

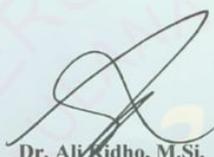
SKRIPSI

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN PONDOK PESANTREN BANI YUSUF
MALANG**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 21 Mei 2020

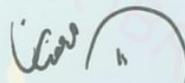
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



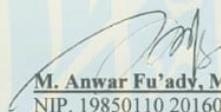
Dr. Ali Kidho, M.Si.
NIP. 49780429 200604 1 001

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
NIP. 19760505 200501 2 003

Ketua Penguji



M. Anwar Fu'ady, M.A
NIP. 19850110 20160801 1 037

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 21 Mei 2020

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
@ Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Rizky Mubarak
NIM : 13410168
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Bani Yusu", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Mei 2020

Penulis,



M. Rizky Mubarak

NIM.13410168

v

MOTTO

**“Sebaik-baik kalian adalah orang yang belajar Al-Qur’an dan mengajarkannya.”
(Hadits Bukhari)**



PERSEMBAHAN

“ Bismillahirrohmaanirrohiim...”

Ya Allah...

Engkaulah Dzat Maha Mengetahui segalanya dan Maha Esa atas segala Kekuasaan, Terimakasih atas segala ilmu yang Engkau berikan kepada Hambamu ini, sehingga sampai saat ini hamba masih diberi kesempatan untuk mengenyam pendidikan hingga saat ini

Shalawat serta salam tak lupa tetap turunkan kepada junjunganku, Nabi Muhammad SAW atas teladannya yang menegakkan Iman, Islam dan Ihsan hingga membawa dari jaman Jahiliyah hingga jaman yang terang benderang. Rasa Syukur selalu hamba lantukan kepada Engkau Ya Raab karena pertolongan yang kau berikan, hamba mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar . Dan saya persembahkan sepenuhnya skripsi ini sebagai tanda rasa syukur atas segala Rahmat, Nikmat, dan Karunia yang kau berikan selama hamba menempuh pendidikan.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk seseorang yang tak henti-hetinya berjuang demi memperhatikan pendidikan anak-anaknya, doa dan usaha beliaulah sampai saat ini yang mampu menghantarkan hamba menyelesaikan skripsi ini, maka skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua Bapak Saifur Rasyid dan Ibu Ismatul Maula.

Terimakasih kepada Guru-guru sekolah saya mulai TK, SD, SMP dan SMA, serta Dosen- dosen yang telah menghantarkan ilmu yang senantiasa membimbing dan memberikan ilmunya, pengemban amanah sebagai pengganti orangtua saya. Selanjutnya... Terima Kasih kepada adik-adik kandung saya dek dodong, dek Nanda, dan dek Ahsan yang selalu memberikan warna dan semangat, serta menjadi sahabat dikala saya banyak beban, tawa dan guyonan kita bersama yang dapat meluruhkan segala masalahku serta keluarga besar saya dari ayah maupun ibu yang sangat saya sayangi pula terimakasih banyak sudah mendukung saya selalu.

Serta tidak lupa seseorang yang selalu ada untuk menemani dan

membantu saya selama ini teman-teman seperjuangan : Kang Ade , Wildan, dan Anis serta seluruh teman yang telah ikut serta membantu dalam pengerjaan skripsi saya yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

"Alhamdulillahirobbil 'aalamin."



KATA PENGANTAR

Bismillah,

Puji syukur Alhamdulillah, senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat, Karunia dan Hidayah- Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta Salam atas Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Ali Ridho, M,Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman yang berharga kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu atas bantuan akademis dan morilnya.
5. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmunya dan bimbingannya.

6. Ustadz Abdur Rouf, selaku Pengaruh Pondok Pesantren Bani Yusuf yang telah memberikan izin penelitian.
7. Seluruh santri Pondok Pesantren Bani Yusuf yang bersedia menjadi subjek Penelitian.
8. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan ideal, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi sempurnanya tulisan ini dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Amiin.

Malang, 20 April 2020

Penulis

M. Rizky Mubarak

NIM. 13410168

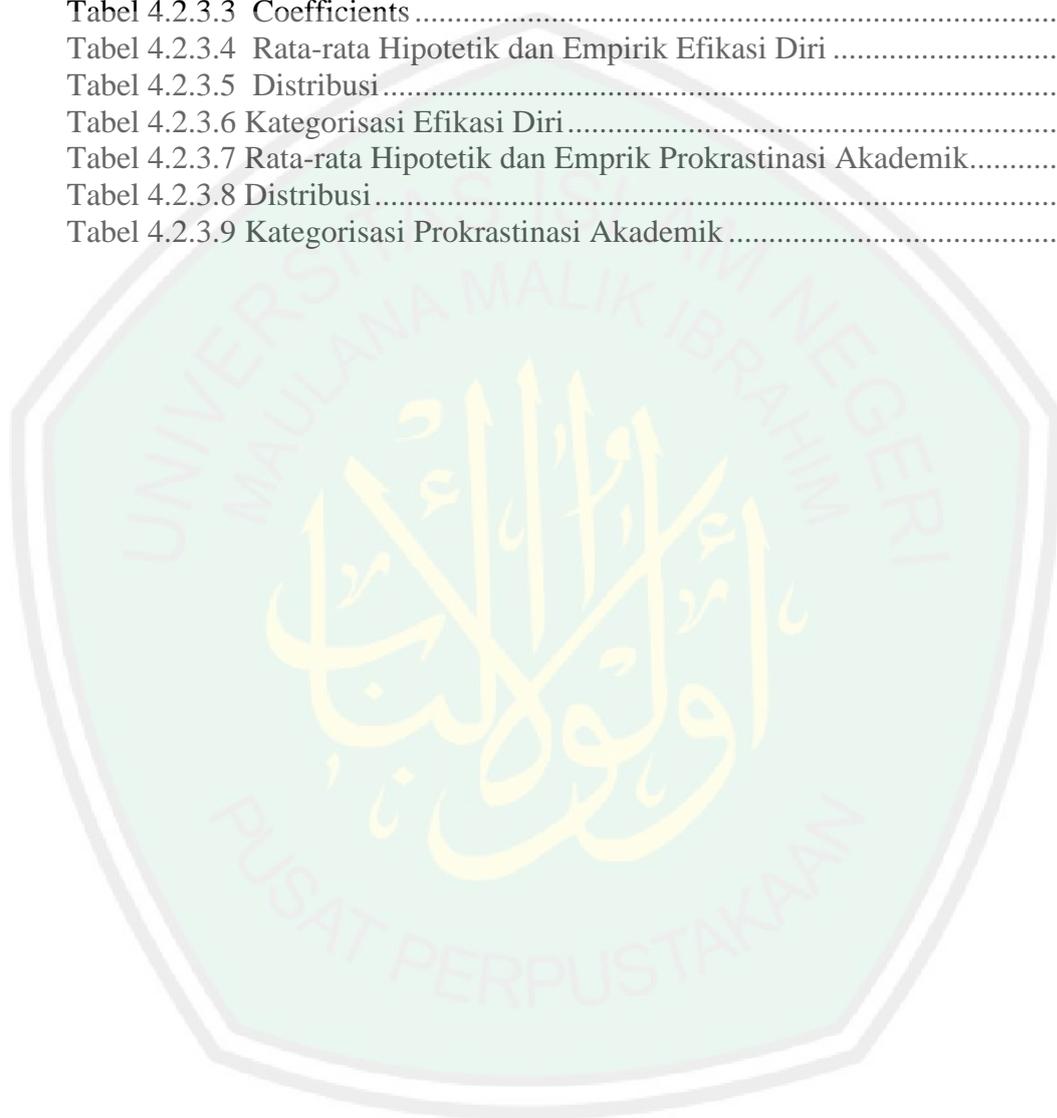
DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Orisinalitas	v
Motto	vi
Persembahan	vii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak.....	xv
Abstract.....	xvi
Abstrak (Arab)	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Prokrastinasi	9
1. Definisi Prokrastinasi.....	9
2. Macam-macam Prokrastinasi.....	10
B. Prokrastinasi Akademik	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik	13
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	14
4. Faktor-faktor yang Memberi Pengaruh pada Prokrastinasi Akademik	15
C. Efikasi Diri	18
1. Definisi Efikasi Diri.....	18
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	19
3. Faktor-faktor yang memberi Pengaruh pada Efikasi Diri.....	20
4. Sumber-sumber Efikasi Diri	22
5. Fungsi-fungsi Efikasi Diri	23
6. Efikasi Diri Menurut Perspektif Islam.....	24
D. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	25
E. Kerangka Konseptual	26
F. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Subjek Penelitian.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32

1. Rincian aspek-aspek	32
2. Blueprint	35
3. Validitas dan Reliabilitas	36
E. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Pelaksanaan Penelitian	40
1. Gambaran Lokasi Penelitian	40
2. Waktu dan Tempat	41
3. Jumlah Subjek Penelitian	41
4. Jumlah Subjek yang Dianalisis	41
5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	42
6. Hambatan-hambatan.....	42
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

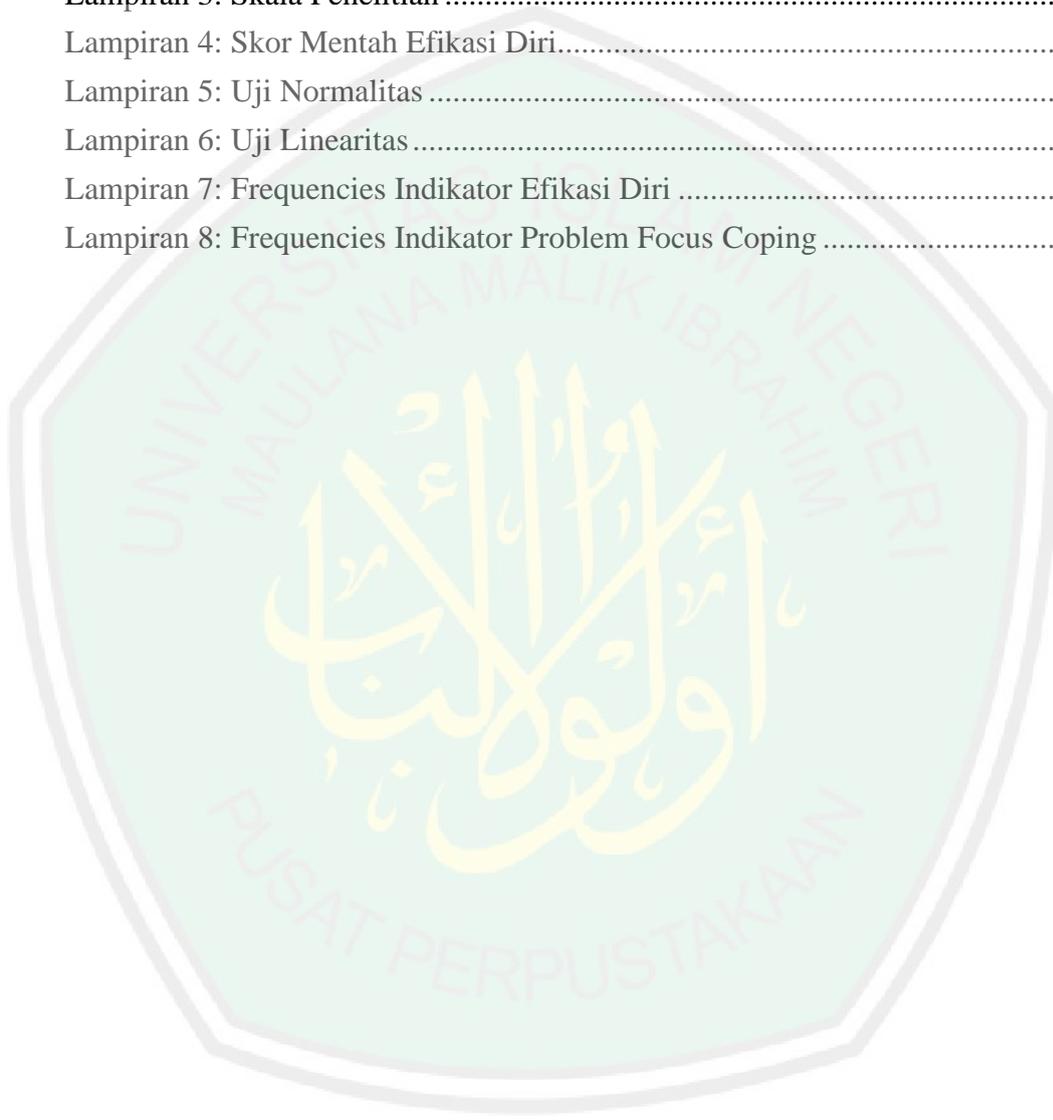
DAFTAR TABEL

Tabel. 3.2.1.1 Blue Print Prokrastinasi Akademik (Y)	35
Tabel 3.2.2.1 Blue Print Efikasi Diri.....	36
Tabel 4.2.3.1 Model Summary	45
Tabel 4.2.3.1 Model Summary.....	45
Tabel 4.2.3.3 Coefficients	45
Tabel 4.2.3.4 Rata-rata Hipotetik dan Empirik Efikasi Diri	40
Tabel 4.2.3.5 Distribusi	47
Tabel 4.2.3.6 Kategorisasi Efikasi Diri.....	47
Tabel 4.2.3.7 Rata-rata Hipotetik dan Empirik Prokrastinasi Akademik.....	47
Tabel 4.2.3.8 Distribusi.....	48
Tabel 4.2.3.9 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Validity Efikasi Diri	57
Lampiran 2: Validity Prokrastinasi Akademik	58
Lampiran 3: Skala Penelitian	59
Lampiran 4: Skor Mentah Efikasi Diri.....	66
Lampiran 5: Uji Normalitas	69
Lampiran 6: Uji Linearitas	70
Lampiran 7: Frequencies Indikator Efikasi Diri	72
Lampiran 8: Frequencies Indikator Problem Focus Coping	74



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an PPBY (Pondok Pesantren Bani Yusuf) Malang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah.

Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposif. Sampel penelitian ini sebanyak 40 orang dari total populasi 45 orang. Penelitian ini dikhususkan untuk mahasiswa yang menjadi santri di PPBY yang masih aktif kuliah.

Variabel- variabel penelitian ini diukur menggunakan dua buah alat ukur yaitu alat ukur efikasi diri dan alat ukur prokrastinasi akademik, yang mengacu pada model skala likert yang telah dimodifikasi dengan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban. Hasil penelitian kemudian diolah dengan menggunakan teknik koefisien *correlation product moment* dari *Pearson*, sehingga kemudian diperoleh validitas. Untuk reliabilitas instrument diuji dengan menggunakan teknik *Alpha*.

Untuk variabel efikasi diri diperoleh validitas sebesar 0,359-0,666 dengan reliabilitas 0,901, sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik diperoleh validitas yang berkisar antara 0,341- 0,751 dengan reliabilitas 0,895.

Berdasarkan hasil analisa data maka diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,715 pada taraf signifikan 0,000. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas perkuliahan.

Kata kunci: Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik.

Abstract

This research has to understand The Influence of Self Effication to Academic Proscatination of Quran Memorizers Collage Student in Pondok Pesantren Bani Yusuf (PPBY) Malang as a purpose. Reseacher hypothesizes that self effication has an influence to Academic Proscatination of Quran Memorizers Collage Student in PPBY, student who has high self effication will be has low academic procrastination.

This research is kind of research that takes all of research's subject that is 40 Quran Memorizer Collage Student of PPBY Malang. This Muslim boarding School stayed by male only. And this research focused on that 40 males.

The research's variables measured by two measures that is self effication measure and academic procrastination measure that refer to likert scale model that modified with 4 answers alternative choice. The research result processed with coefficient technique "correlation product moment" from Pearson, untill we get the validity. Instrument realibility processed with Alpha technique.

For self-efficacy variable obtained validity of 0.359-0.666 with a reliability of 0.901, while for the academic procrastination variable obtained validity ranging from 0.341 to 0.751 with a reliability of 0.895.

Based on the results of data analysis, a coefficient correlation of 0.715 is obtained at the significant level of 0.000. Thus the hypothesis proposed in this study is accepted, namely there is a significant relationship between self-efficacy with academic procrastination in doing lectures.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Procrastination.

البحثستخلص

يجب أن يفهم هذا البحث تأثير التأثير الذاتي على التحريض الأكاديمي للطلاب الجامعيين الذين يحفظون القرآن في مدرسة بني يوسف الإسلامية الداخلية مالانج كهدف. يفترض الباحث أن الكفاءة الذاتية لها تأثير على الإرشاد الأكاديمي لطالب كلية الحفظ القرآني في ، الطلاب الذين لديهم فعالية ذاتية عالية سيكون لديهم تسويق أكاديمي منخفض. هذا البحث هو نوع من البحث الذي يأخذ كل موضوع البحث وهو ،طالب جامعي لتحفيظ القرآن الكريم من،. بقيت هذه المدرسة الداخلية الإسلامية من قبل الذكور فقط. ويركز هذا البحث على أن كسول

يتم قياس متغيرات البحث من خلال قياسين هما مقياس الفعالية الذاتية وقياس التسويق الأكاديمي الذي يشير إلى نموذج مقياس ليكرت الذي تم تعديله بأربع خيارات بديلة. تتم معالجة نتائج البحث باستخدام تقنية المعامل "لحظة منتج الارتباط" من بيرسون ، حتى نحصل على الصلاحية . معالجة موثوقية الأدوات باستخدام تقنية ألفا. بالنسبة لمتغيرات الكفاءة الذاتية ، تم الحصول على صلاحية ،مع موثوقية،، بينما بالنسبة لمتغيرات التسويق الأكاديمي حصلت على صلاحية تتراوح من،، إلى ،،مع موثوقية،، استنادًا إلى نتائج تحليل البيانات ، يتم الحصول على ارتباط معامل قدره،، عند المستوى الهام البالغ،،. وبالتالي فإن الفرضية المقترحة في هذه الدراسة مقبولة ، أي أن هناك علاقة كبيرة بين الكفاءة الذاتية والتسويق الأكاديمي في إلقاء المحاضرات.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية ، التسويق الأكاديمي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bacaan yang diturunkan atau dianugerahkan Allah terhadap Rosulnya yang terakhir adalah Al-Qur'an yang diperuntukkan bagi umat Islam yang isinya pedoman hidup. Semua informasi tentang aturan-aturan, batasan-batasan, perintah dan larangan, dan juga tuntunan untuk dijadikan sebagai pegangan umat Islam saat menjalani kehidupan termaktub di dalamnya. Al-Qur'an menjelaskan kewajiban, anjuran, dan larangan bagi umat Islam. Apa yang menjadi kewajiban maka pada hakikatnya kitalah yang membutuhkannya, apa yang menjadi anjuran maka pada hakikatnya kitalah menikmatinya, dan apa yang menjadi larangan maka pada hakikatnya kitalah yang kesal dan rugi bila melakukannya.

Dalam beberapa tahun ini banyak lomba bagi penghafal Al-Qur'an terutama untuk usia anak-anak, seperti yang sedang viral salah satunya dalam stasiun televisi Indonesia (RCTI) yaitu HAFIZ INDONESIA. Tidak bisa dipungkiri bahwa acara ini banyak memberikan motivasi yang kuat untuk individu-individu di Indonesia dan yang paling dapat merasakannya tentu individu-individu yang dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Dan bukan hanya bagi usia anak-anak saja, bahkan Universitas pun ikut andil dalam memberikan apresiasi bagi mereka yang menghafal beberapa juz Al-Qur'an. Beberapa kampus memberikan beasiswa bagi mahasiswa yang hafal 30, 25, sampai ada juga yang 5 juz.

Banyak manfaat yang bisa kita ambil dari Al-Qur'an untuk menjalani kehidupan. Sebagaimana yang kita tahu, Al-Qur'an merupakan pedoman hidup setiap muslim. Keberkahan hidup lebih mudah datang dengan membacanya, salah satunya tubuh kita sehat dengan menghafalnya. Al-Qur'an bisa di lafalkan oleh manusia dari berbagai rentang jumlah usia. Dimulai dari umur-umur belia, ada baru mulai ketika usia remaja, serta ada yang memulainya dalam usia yang sudah tua. Jumlah lembaran yang banyak yang terdiri dari 30 juz, serta 114 jumlah surat dalam Al-Qur'an mampu dihafalkan setiap katanya dan juga dengan panjang pendeknya, tempat berhentinya, urutan per-ayatnya, bahkan orang yang tidak mengerti bahasa Arabpun mampu menghafalnya.

Keutamaan bagi orang membaca dan menghafal Al-Qur'an adalah seseorang yang mengamalkan isi Al-Qur'an dapat dikatakan sebaik-baiknya orang dan Allah mengangkat derajatnya. Syafa'at Al-Qur'an akan datang kepada pembacanya. Orang tua yang memiliki anak yang menghafal Al-Qur'an Allah menjanjikannya mahkota yang bersinar. Penyakit pikun serta siksaan Allah akan dijauhkan dari orang yang senantiasa dekat dengan Al-Qur'an (Sa'dullah, 2008). Terbukti, semakin hari semakin banyak penghafal Al-Qur'an. Bahkan banyak pondok pesantren yang berdiri di dekat kampus kampus di Malang khususnya. Misalnya pondok pesantren Bani Yusuf (PPBY) yang lokasinya dekat dengan kampus UIN Malang dan beberapa pondok pesantren lainnya.

Pondok pesantren Al-Qur'an yang berada di wilayah sekitar kampus

mayoritas dikhususkan untuk mereka yang kuliah (mahasiswa). Maka dari itu, ada sebagian pondok pesantren Al-Qur'an yang kegiatannya menyesuaikan kegiatan mahasiswa di kampus dan beberapa pesantren Al-Qur'an menjadikan kegiatannya lebih penting dari kampus. Meskipun memiliki kegiatan yang begitu padat, masih ada sebagian mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang cenderung menunda-nunda pekerjaannya.

Kita tidak tahu apakah para mahasiswa penghafal Al-Qur'an melakukan penundaan di waktu luangnya. Dalam mengisi waktu kosong atau luang dapat menjadi positif jika memang tidak ada yang bisa dikerjakan untuk memproses suatu kewajiban atau tugas. Contohnya ketika individu melakukan perilaku menunda sebab kurang tidur, maka dia menunda dengan istirahat sejenak untuk mengumpulkan energi dalam melanjutkan prosesnya di hari esok. Ini berdasar pada pendapat yang dikemukakan Ferrari, dkk pada tahun 1995.

Dari pengertian yang dikemukakan di atas, kita dapat memahami bahwa prokrastinasi tidak selalu negatif/buruk. Prokrastinasi bisa menjadi positif/baik apabila dilakukan dengan alasan yang tepat, salah satunya seperti contoh perilaku yang digambarkan di atas.

Namun mayoritas mahasiswa memahami bahwa pengertian prokrastinasi dalam arti kiri atau arti negatif. Ferrari dkk pada tahun 1995 mengungkapkan prokrastinasi disfungsional adalah sebutannya. Karena perilaku menunda yang dilakukan tidak ada guna dan manfaatnya, hanya untuk pengalihan dari tekanan tugas.

Berkaitan dengan konotasi positif dan negatif dalam pemanfaatan waktu luang tersebut, prokrastinasi lebih sering diartikan dalam konotasi yang negatif, yakni perilaku menunda tanpa proses yang dimaksudkan untuk mendukung penyelesaian tugas atau *Dysfunctional Procrastination*. (Ferrari dkk,1995). Dengan demikian prokrastinasi lebih mengarah pada bentuk *Dysfunctional Procrastination* atau prokrastinasi disfungsi. Bentuk prokrastinasi disfungsi inilah yang secara umum disebut sebagai prokrastinasi. Bentuk prokrastinasi disfungsi mendasari dimulainya penelitian ini.

Dapat kita lihat beberapa hasil penelitian tentang perilaku menunda. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisa Putri dkk. Pada tahun 2012 menunjukkan bahwa pada subjek penelitian mahasiswa prodi psikologi UNS melakukan perilaku menunda dalam kategori sedang. Pada tahun 1995 Ferrari dkk. menemukan dari mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitiannya sekitar 50% mengungkapkan bahwa mereka melakukan perilaku menunda. Di Indonesia penelitian dilakukan oleh Rizvi pada tahun 1997 yang subjeknya adalah mahasiswa UGM Yogyakarta menunjukkan hasil 69% melakukan perilaku menunda dalam tingkat sedang, 11% selanjutnya termasuk dalam tingkat berat dan sisanya termasuk dalam taraf kelas rendah. Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perilaku menunda cukup tinggi.

Kemudian pada tahun 2000 Conti berpendapat meskipun mahasiswa telah mengerti dan memahami dampak yang akan dihadapinya ketika

melakukan perilaku menunda, mereka tetap melakukannya. Semakin lama masa perkuliahan seorang mahasiswa maka perilaku menunda akan cenderung lebih sering dilakukan, ini pendapat yang disebutkan oleh Rothbulm dan Solomon pada tahun 1984. Merujuk kembali kepada hasil temuan penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 oleh Zuzya dkk perilaku menunda dalam pengerjaan tugas akademik dipengaruhi secara signifikan oleh efikasi diri.

Damri dkk. berasumsi bahwa tingginya efikasi dalam diri pengaruhnya tidak akan signifikan jika manifestasi dalam tindakannya tidak dijalankan. Penyimpulan merujuk pada hasil penelitian mereka yang dilakukan di tahun 2016 yang subjeknya adalah mahasiswa. Mayoritas mahasiswa menurut hasil penelitian yang telah disebutkan sebelumnya cenderung melakukan perilaku prokrastinasi. Dan bahkan penghafal Al-Qur'an yang sedang berstatus mahasiswa juga cenderung melakukan perilaku tersebut. bahkan salah satu dosen peneliti sering mengulang-ulang bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an cenderung melakukan perilaku menunda dalam penyelesaian tugas akademiknya.

Pondok pesantren Bani Yusuf merupakan pondok pesantren yang dihuni ini oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an khusus Putra yang mayoritas mahasiswanya berasal dari UIN Malang. Persyaratan untuk menjadi bagian dari santri cukup mudah yaitu berkomitmen untuk menghafal Al-Qur'an sampai khatam. Komitmen itulah yang menjadi pertimbangan dalam menerima santri di PPBY.

Bagi mayoritas santri pondok pesantren Bani Yusuf menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan dan lingkungan pondok bukanlah hal yang sulit, karena semua Santri memiliki visi yang sama yakni menghafal Al-Qur'an 30 juz dan Selain itu mayoritas santri sudah pernah tinggal di pondok pesantren sebelumnya. Sebagaimana yang kita tahu bahwa kehidupan di pondok pesantren penuh dengan kegiatan. Tinggal dengan beberapa teman dalam satu kamar, serba antri dan kegiatan-kegiatan lain yang penjabarannya peneliti letakkan pada bab setelah bab dua.

Kemudian mahasiswa telah resmi diterima di pondok pesantren Bani Yusuf dia wajib untuk melaksanakan peraturan pondok dan meninggalkan larangan-larangannya. Salah satu peraturan pondok yang jadi perhatian adalah adanya larangan berpacaran dengan membuat Surat pernyataan bermaterai yang kemudian diserahkan kepada pengasuh. Pondok pesantren Bani Yusuf berdiri pada tahun 2016. Santri angkatan pertama kurang lebih sebanyak 25 Santri. Pada awalnya, larangan berpacaran dengan menyertakan Surat pernyataan bermaterai masih belum ada. peraturan tersebut dibuat pada tahun kedua berdirinya pondok pesantren Bani Yusuf. Tentunya peraturan tersebut dibuat karena pacaran adalah salah satu penghambat lancarnya hafalan Al-Qur'an.

Dalam sehari setoran ada dua waktu, setelah Subuh dan setelah isya. Setelah Subuh diperuntukkan bagi mereka yang menambah hafalan dan bisa murojaah seperempat juz. Setelah Isya adalah waktu khusus mengulang hafalan atau murojaah setengah juz. Bagi santri yang sering bolos setoran

maka dia akan ditanya langsung oleh pengasuh. Oleh karena itu mayoritas para santri tidak berani untuk meninggalkan setoran. Untuk tambahan hafalan, ketika santri sudah hafal sampai kelipatan 5 juz (5, 10, 15, 20, 25, dan 30) maka tambahan hafalan distop terlebih dahulu sebelum melanjutkan hafalan ke juz berikutnya.

Hafalan yang sudah disetorkan harus dibaca di mikrofon atau istilah pondoknya adalah tasmi'. Sebelum tasmi' tambahan hafalan distop. Dan setiap setelah habis maghrib seluruh santri berpasang-pasangan (dengan pasangan yang sudah ditentukan) bergantian dalam mengaji dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an masing-masing, yang istilah pesantrennya mudarosah. Kegiatan mingguan pondok yaitu pembacaan maulid diba' di malam kamis, ngaji kitab di malam sabtu, fashohah di malam minggu, dan roan di hari minggu pagi.

Peneliti memilih PPBY sebagai tempat untuk diteliti metode dalam menghafal berbeda dengan pondok pesantren Al-Qur'an untuk mahasiswa lainnya. Metode yang digunakan dalam PPBY adalah metode tasmik kelipatan lima juz. Seperti penjelasan yang sudah sedikit dijelaskan pada paragraf sebelumnya. Banyak dari beberapa pesantren Al-Qur'an untuk mahasiswa yang ada di malang ini tidak memakai metode ini, misalnya pondok pesantren Darul Qur'an yang didirikan oleh Yusuf Mansur.

Metode yang ditekankan adalah metode ziyadah. Metode ziyadah adalah metode menghafal Al-Qur'an dengan pola menambah setoran hafalan setiap hari tanpa adanya setoran muroja'ah (mengulang hafalan). Setoran hafalan yang disetorkan kepada ustadz adalah tambahan hafalan saja mulai

dari juz 1 sampai juz 30 Al-Qur'an.

Pondok pesantren lain misalnya ANSHOFA yang menggunakan metode yang tidak pasti. Metode yang digunakan disesuaikan dengan masing-masing pribadi santri. Santri yang memiliki kesadaran yang tinggi akan mengatur proses menghafalnya dengan baik dan teratur sedangkan santri yang memiliki kesadaran yang rendah akan kesulitan mengatur proses menghafalnya. Dan kegiatan yang ada di ANSHOFA termasuk sedikit. Maka dari itu, peneliti memilih PPBY sebagai tempat penelitian karena metode tasmik adalah metode yang paling berat pelaksanaannya namun kualitas hafalan yang dihasilkan lebih berkualitas. Dan dengan metode tasmik santri PPBY lebih sibuk daripada santri pesantren lainnya.

Metode tasmik kelipatan lima juz adalah metode memberhentikan tambahan hafalan ketika telah sampai pada kelipatan lima dan tidak dapat menambah hafalan kembali sampai tambahan lima juz tersebut dapat di baca *bil ghoib* (tanpa melihat Al-Qur'an) dengan ketentuan yang telah ditentukan. Berbeda dengan mayoritas pondok pesantren lain yang membebaskan santrinya dalam menambah hafalan. Metode ini diterapkan agar santri memiliki hafalan yang kuat dan mengantisipasi agar hafalan tidak mudah hilang. Karena sangat banyak penghafal Al-Qur'an yang sudah khatam setoran 30 juz Al-Qur'an, namun lupa akan hafalannya. Dari 30 juz hafalannya, beberapa ada yang bisa mengingat 5 juz bahkan ada yang hanya bisa mengingat 1 juz Al-Qur'an.

Dari paparan kegiatan tersebut maka kita dapat mengerti kesibukan

mahasantri PPBY. Mereka belajar di kampus dari pagi sampai siang bahkan sore kemudian lanjut dengan kegiatan menghafalnya sampai jam 10 malam atau bisa sampai jam 11 malam. Selain menghafal, mereka harus mendalami ilmu kampus sesuai jurusan mereka masing-masing. Banyaknya tugas dan kewajiban yang harus diselesaikan cenderung membawa individu kepada perilaku prokrastinasi.

Mahasiswa yang tinggal di PPBY merupakan mahasiswa yang besar semangatnya dalam menghafal dan belajar di kampus. Untuk menjalankan keduanya maka butuh kemantapan dalam diri individu tersebut tentang potensi yang dimilikinya yang istilahnya disebut efikasi diri.

Berdasarkan penelitian yang telah dijabarkan di atas, hampir seluruhnya menunjukkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang tinggi pada mahasiswa. Bisa kita bandingkan kesibukan mahasiswa penghafal Alquran dengan mahasiswa bukan penghafal Al-Qur'an. Jelas mahasiswa penghafal Al-Qur'an lebih sibuk. Sebab itu, peneliti ingin mengetahui "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di PPBY".

B. Rumusan Masalah

Masalah yang akan dijadikan rumusan adalah pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana level atau tingkatan efikasi diri mahasiswa yang menjadi penghafal Al-Qur'an di PPBY?
2. Bagaimana tingkatan atau level Prokrastinasi Akademik mahasiswa yang

menghafal Al-Qur'an di PPBY?

3. Bagimanakah pemberian pengaruh Efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPBY?

C. Tujuan penelitian

Berikut ini adalah penjabaran tujuan penelitian ini, antara lain:

1. Memahami tingkatan atau level Efikasi Diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPBY
2. Mengetahui tingkat Prokrastinasi Akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPBY
3. Memberikan pemahaman terkait pengaruh yang diberikan efikasi diri kepada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPBY

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk mahasiswa Fakultas Psikologi. Manfaat yang dimunculkan dengan adanya penelitian ini adalah penelitian ini bisa dijadikan sarana referensi bagi teman-teman mahasiswa atau peneliti lainnya yang tertarik dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Dan dengan ini terdapat perkembangan tentang dua variabel yang diteliti sebagai temuan yang baru.
2. Untuk subjek penelitian. Dapat mengetahui bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa khususnya mahasiswa penghafal Al-Qur'an sehingga dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik dengan perencanaan yang matang dan terarah.

3. Untuk peneliti. Memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang teori-teori dalam bidang keilmuan psikologi terutama terkait dengan dua variabel yang menjadi fokus penelitian dalam penelitian ini.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Definisi Prokrastinasi

Asal kata prokrastinasi dalam kamus Amerika yang dikutip oleh Burke dan Yuen pada tahun 1983 adalah penundaan yang dilakukan untuk hari atau waktu setelahnya. Dan masih dalam arti yang berdekatan maksudnya pengertian prokratinasi yang disampaikan DeSimone bahwa prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*” yang artinya bergerak ke depan atau mendorong ke depan dan “*crastinate*” yang artinya yang mempunyai hari esok. Dan arti lengkapnya adalah menunda atau mengulur hingga waktu atau hari selanjutnya (Ferrari dkk. 1995).

Ketika individu sering menangguhkan pengerjaan suatu kewajiban atau tugasnya maka hal itulah yang diistilahkan sebagai prokrastinasi. Wulan menyebutkan dalam jurnalnya pada tahun 2000 bahwa penemu istilah prokratinasi tersebut adalah Holzman dan Brown. Namun di Canada kata tersebut telah muncul pada sekitar abad ke 17 tepatnya di kampus Ottawa. Orang yang mengucapkan kata tersebut adalah Walker dalam pidato alam sebuah prasasti singkatnya dia berkata, “dengan menunda-nunda umat manusia pasti melewatkan kesempatan dan rahmat yang diberikan oleh Tuhan”.

Mesir kuno memiliki kata yang cenderung artinya dekat dengan prokrastinasi. Ada pengertian tentang prokratinasi, pertama berarti negatif yakni apabila indidu melakukan penundaan untuk meninggalkan pekerjaan

yang berlebihan atau tidak penting. Dan kedua ketika individu melakukan penundaan akibat kurangnya rasa tanggung jawab, sifat malas dan meremehkan kewajiban sebagai tulang punggung keluarga misalnya, ini berarti negatif seperti kebanyakan definisi lainnya.

Kesimpulan akhir peneliti mengenai definisi di atas adalah bahwa prokrastinasi aktifitas penundaan yang dilakukan individu yang bermakna positif bila penundaan mengarah pada perilaku berlebihan dan negatif apabila penundaan dilakukan untuk menghindarkan diri dari tanggung jawab.

2. Macam-macam Prokratinasi

Dalam jurnal yang ditulis Rizvi, dkk pada tahun 1997 ada pendapat Ferrari yang menjelaskan pembagian prokrastinasi menurut fungsi dan tujuannya, sebagai berikut:

- a) Menunda tugas untuk memperoleh kabar yang lebih tepat dan jelas yang disebut dengan istilah prokrastinasi fungsional. Maksud dari penundaan ini adalah ketika seseorang melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang sedang dia kerjakan saat itu untuk menghasilkan hasil akhir yang lebih baik walaupun waktu yang lalui lebih banyak dari batas waktu yang ditentukan.
- b) Menunda pekerjaan tanpa adanya keperluan yang bermanfaat sehingga berdampak buruk bagi diri dan tugasnya diberi istilah prokrastinasi disfungsional. Yang berarti ketika seseorang melakukan prokrastinasi hanya sekedar untuk menuruti keinginan pribadi tanpa adanya kepentingan yang mendukung untuk

menyelesaikan tugasnya.

- c) Prokrastinasi *desisional* adalah menunda-nunda pengambilan keputusan. Prokrastinasi ini terjadi ketika individu merasa stres karena karena tugas yang banyak sehingga membuatnya bingung untuk mengambil keputusan yang ujungnya menunda keputusannya. Wulan dalam jurnalnya mengutip pendapat Ferrari tentang prokrastinasi desisional, bahwa hal ini terjadi karena individu lupa karena fokusnya teralihkan, namun individu tidak menentukan tingkat kecerdasan seseorang.
- d) Prokrastinasi *behavioral* atau *avoiden*, yaitu menunda tugas-tugas yang dirasa berat untuk dihadapi. Wulan dalam jurnalnya dengan mengutip Ferrari mengatakan bahwa penundaan ini berhubungan dengan jenis presentasi, dorongan diri untuk menghindari tugas, dan rasa impulsif.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Pada tahun 1984 seorang tokoh bernama Rothblum berpendapat bahwa prokrastinasi akademik bisa diartikan perilaku menunda yang dilakukan individu yang cenderung berulang-ulang. Rothblum dan Solomon pada tahun 1989 pernah meneliti mengenai penundaan akademik yang menghasilkan dari jumlah mahasiswa sebanyak 323, 45% dari mereka pasti melakukan perilaku menunda dalam proses pengerjaan makalah. Peneliti memilih mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY

sebagai subjek dalam penelitian ini karena kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perilaku menunda.

Dalam jurnalnya Ferrari dkk. pada tahun 1995 mengenai pembagian prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- a. Prokrastinasi menurut macam tugasnya, yaitu menunda tugas yang bersangkutan dengan pekerjaan belajar di kampus. Misalnya mahasiswa yang menunda menyelesaikan laporan observasinya.
- b. Prokrastinasi non-akademik, yaitu menunda pekerjaan di luar kegiatan akademik formal. Misalnya menunda melaksanakan ibadah, berolahraga, dan lain sebagainya.

Ada beberapa unsur di dalam prokrastinasi akademik ini. Rothblum dan Solomon memberikan pendapatnya tentang hal tersebut sebagai berikut:

- a. Unsur menulis, perilaku menunda yang dilakukan untuk menghindari tugas laporan, makalah, dan tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis.
- b. Unsur mengulang pelajaran agar siap dalam ujian, perilaku menunda dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian-ujian akademik.
- c. Unsur membaca, mengundur-undur membaca materi-materi terkait tugas akademik.
- d. Unsur kinerja administratif, perilaku menunda dalam menyelesaikan kewajiban administratif.

2. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Syafii pada tahun 2001 mengutip pendapat Maguire dan Sapidin mengenai model prokratinasi akademik, sebagai berikut:

- a. *Perfectionist* yaitu perilaku individu yang memiliki target hasil yang sempurna untuk tugasnya. Individu ini berharap selalu dapat menyelesaikan tugasnya dengan sebaik-baiknya. Namun karena target yang berlebihan menariknya untuk melakukan perilaku menunda karena pertimbangan yang terlalu dalam.
- b. *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. *Procrastinator* lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
- c. *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.
- d. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
- e. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas

menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

- f. *Over Doer* yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan. Ciri-ciri tersebut diatas merupakan salah satu bentuk indikator dari seorang *procrastinator*.

3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Mengenai pengukuran dan pengamatan tentang aspek dalam prokrastinasi akademik Ferrari dkk pada tahun 1995 dalam jurnalnya menyebutkan beberapa hal berikut ini:

- a. Menunda untuk menyelesaikan atau mengawali tugas yang ada.
Meskipun individu telah mengerti bahwa penyelesaian tuasnya memberikan manfaat yang bagi diri bahkan lingkungannya, akan tetapi individu masih melakukan perilaku menunda.
- b. Kelambanan untuk mengeksekusi pekerjaan atau tugas.

Lamban yang dimaksud di atas adalah ketika individu melakukan penundaan maka waktu dihabiskan lebih banyak daripada individu yang tidak melakukan perilaku menunda. Penunda cenderung menhabidkan waktunya dengan melakukan hal-hal yang tidak

mendukung penyelesaian tugasnya dan memikirkan pertimbangan yang terlalu berlarut-larut

- c. Jarak waktu antara rencana awal dengan eksekusi aktual.

Individu penunda melakukan perilaku menunda meskipun telah memiliki rencana yang matang yang telah dia persiapkan untuk penyelesaian tugasnya. Pada suatu waktu ketika telah memulai untuk menjalankan rencanya di pertengahan perjalanan menuju penyelesaiannya individu penunda akan merasa berat dan menghindarinya. Karena itulah individu penunda cenderung lamban dalam penyelesaian tugasnya.

- d. Mendahulukan aktifitas yang membuat senang dari pada menyelesaikan tugasnya yang menjadi kewajiban.

Individu penunda sering mengalihkan kegiatannya pada aktifitas yang membuat individu ini senang dan dapat menurunkan tingkat stres dalam diri yang disebabkan tugas yang dihadapi. Individu ini selalu menghindari penyelesaian tugasnya, lebih memilih bersantai dengan TV, bermain boal, dan hobi lain yang dapat meredakan stres padahal ada kewajiban penyelesaian tugas.

4. Faktor-faktor yang Memberi Pengaruh pada Prokrastinasi Akademik

Knaus pada tahun 2001 memaparkan berbagai hal yang dapat menimbulkan perilaku menunda, sebagai berikut:

- a. Menejemen waktu yang tidak stabil/buruk

Individu penunda dapat dikatakan sebagai pemboros atau penyalahgunaan waktu. Hal ini mengakibatkan individu cenderung menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab karena tidak ada prioritas dan tujuan.

b. Kesulitan dalam berkonsentrasi

Seseorang sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan tugas. Hal ini mengakibatkan individu tersebut memikirkan hal lain di luar tugas tersebut, misalnya melamun, mencari-cari foto pacar, memainkan pensil atau penghapus.

c. Kepercayaan Irasional dan ketakutan gagal

Kekhawatiran yang dirasakan individu bisa dibilang terlalu dalam dan tidak masuk. Dalam pikiran individu penunda rasa pesimis sering muncul.

d. Kebosanan terhadap tugas

Efek dari merasa jenuh dan bosan dengan aktifitas penyelesaian tugas adalah salah satu penyebab individu penunda muncul.

Beberapa faktor lainnya berasal dari pendapat Ferrari dkk dan Rizvi dkk yang dikutip oleh Wulan pada tahun 2000 sebagai berikut:

a. Internal, yakni perilaku menunda yang muncul dari dalam diri individu sendiri, dibawah ini penjelesannya:

a) Fisik

Menurut Wulan (2000) faktor kondisi kesehatan fisik tidak bisa dipungkiri juga berpengaruh pada proses penyelesaian tugas yang

dihadapi individu. Meskipun kondisi mental individu stabil namun ketika kondisi fisik terganggu maka dorongan untuk melakukan penundaan cenderung terjadi.

b) Psikologis

Green dan Truckman pada tahun 1982 dalam penelitiannya menghasilkan temuan bahwa kontrol diri juga memberikan pengaruh pada perilaku menunda. Ferrari dkk mengemukakan motivasi individu dan jenis kepribadiannya juga berpengaruh pada perilaku menunda.

Dan Rizvi dkk menambahkan ketika individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik dan cenderung merasa cemas berlebihan maka hal ini memicu perilaku prokrastinasi.

a. Faktor Eksternal

Hal yang menyebabkan perilaku menunda yang berasal dari luar diri adalah faktor eksternal, berikut pembagiannya:

a) Jenis pola asuh yang dipilih orang tua

Penelitian yang dihasilkan oleh Ollivete dan Ferrari menunjukkan bahwa anak wanita yang menjadi subjek dalam penelitian ini menjadi penunda yang kronis karena pola asuh ayah yang otoriter. Sedangkan ibu yang cenderung kepada prokratinasi behavioral atau avoiden menularkan perilaku tersebut pada anak perempunnya tersebut.

b) Keadaan lingkungan sekitar

Ketika lingkungan mendukung untuk melakukan perilaku menunda kemungkinan terjadinya akan lebih besar daripada kemungkinan terjadinya perilaku menunda dalam lingkungan yang kondisinya mengantisipasi perilaku menunda, ini yang dikutip Rizvi tentang pendapat Mill Gram dkk pada tahun 1996.

c) Tugas yang menumpuk

Bruno pada tahun 1998 juga mengatakan tugas yang menumpuk dan mempunyai *deadline* pengumpulan yang sama memicu prokratinasi. Dan Friedberg, dkk menambahkan bahwa tugas yang menumpuk otomatis memerlukan tenaga yang lebih banyak. Sehingga ketika tidak bisa mengatasinya maka tubuh akan kelelahan.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa prokrastinasi dapat timbul dari berbagai macam faktor. Faktor-faktor ini digunakan sebagai salah satu dasar pembuatan alat ukur penelitian perilaku penundaan akademik untuk mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY Malang.

C. Efikasi Diri

1. Defenisi Efikasi Diri

Ghufron dan Rini pada tahun 2011 menyatakan dalam jurnalnya bahwa Banduru adalah penemu dan pengawal teori efikasi diri ini. Pengertian efikasi yang menganggap efikasi diri sebagai mantapnya keyakinan yang ada dalam diri seseorang tentang potensinya dalam melaksanakan tugas yang tujuannya untuk meraih hasil yang direncanakan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan

memaksimalkan usaha dan kekuatannya untuk menghadapi dan menyelesaikan kewajiban tugasnya dalam kondisi apapun.

Alwisol mengutip pendapat Bandura dalam bukunya bahwa efikasi diri adalah keyakinan pada potensi yang ada pada diri dan daya juang kuat untuk meraih target. Begitu juga berlaku sebaliknya. Misalnya, penghafal Al-Qur'an yang juga mahasiswa, yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan terus berusaha untuk melaksanakan tugas-tugasnya dan berusaha menyelesaikannya hingga selesai serta berusaha menghadapi hambatan dalam menghafal Al-Qur'an. Sebaliknya mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki efikasi diri yang rendah, kurang memiliki tanggung jawab serta kegigihan dalam mencapai tujuan yakni mencapai target hafalan, mereka juga kurang mampu mengontrol stress dan kecemasan karena mereka kesulitan menghadapi hambatan dalam menghafal Al-Qur'an.

Sulistyawati pada tahun 2010 mengungkapkan pendapat dari Myers bahwa individu dengan efikasi yang baik akan menyelesaikan tugas dan kewajibannya dengan sabar dan telaten. Bahkan ketika individu tersebut gagal, dia akan bangkit dari kegagalan untuk mengejar keberhasilannya.

Dengan beberap pengertian di atas peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri bisa diartikan kemantapan individu tentang potensi dalam dirinya untuk meraih tujuan dan target yang dimilikinya dengan usaha yang keras dan pantang menyerah.

2. Aspek -Aspek Efikasi Diri

Rini Risnawati mengutip pendapat Bandura yang mengatakan tingkat efikasi diri seseorang dalam dibedakan dengan 3 dimensi di bawah ini:

a. *Magnitude* (Tingkat Kesulitan)

Setiap orang memiliki tingkatan kemampuan yang berbeda dalam menyelesaikan atau mengerjakan tugasnya. Tentunya untuk menyelesaikan masalah dengan level kesulitan tinggi harus dengan kemahiran yang setara dengan kesulitan tersebut. Setiap orang akan menyesuaikan kemampuannya dengan pilihan tugas mereka.

b. *Generality* (Luas Bidang Perilaku)

Keluasan ini membahas mengenai seberapa luas jangkauan kemampuan seseorang dalam berbagai bidang. Ada dua macam jenis individu dalam dimensi ini. Pertama yaitu mereka yang menguasai berbagai bidang aktivitas tugas dan yang kedua seseorang yang hanya fokus pada satu bidang yang dia tekuni.

c. *Strenght* (Kekuatan dalam mengerjakan tugas)

Yang terakhir adalah dimensi kekuatan yang berfokus pada keteguhan seseorang pada keyakinan terhadap potensi yang dimiliki olehnya. Dengan dimensi ini seseorang dapat memperlihatkan potensi yang dimiliki dalam dirinya sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa tiga dimensi

tersebut yang membedakan tingkat efikasi yang ada pada setiap individu. Manusia yang memiliki kemantapan yang rendah mudah disurutkan keyakinannya menjadi lemah sedangkan manusia yang mantap dengan kemampuannya akan kokoh dan kuat untuk meraih tujuan dan target yang telah ditentukan.

3. Faktor-faktor yang Memberi Pengaruh pada Efikasi Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat efikasi diri yang tertanam dalam diri individu. Jika semua faktor yang menjadi pengaruh pada efikasi diri terpenuhi pada diri individu, maka level efikasi diri individu tersebut akan meningkat dan begitu sebaliknya bagi individu yang jauh dari faktor-faktor tersebut akan menurunkan level efikasi diri yang ada pada dirinya.

Bandura memaparkan beberapa faktor yang memberi pengaruh pada efikasi diri, sebagai berikut:

a. Sifat tugas-tugas yang harus ditemui.

Kondisi-kondisi tertentu dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap potensi yang dimilikinya. Ketika suatu tugas membutuhkan tingkat kemampuan yang tinggi dalam penyelesaiannya dan membuat individu kesulitan maka hal ini dapat menurunkan efikasi diri.

b. Insentif dari luar (eksternal).

Hadiah adalah bentuk dukungan insentif dari lingkungan yang meningkatkan kepercayaan individu pada potensi yang dimilikinya akibat pengakuan eksternal berupa hadiah tersebut.

- c. Sumbangsih atau status atau derajat seseorang di lingkungannya.

Kemantapan tentang potensi yang dimiliki individu dapat meningkat ataupun menurun dengan derajat ataupun sumbangsih seseorang terhadap lingkungan sekitarnya. Ketika perannya amat berpengaruh dalam lingkungan maka kemantapannya akan naik pada dirinya.

Dari sini kita memahami bahwa dua faktor sangat berpengaruh pada efikasi diri seseorang, yaitu eksternal dan internal. Peneliti menyimpulkan poin 1 adalah faktor dari dalam diri individu karena respon yang paling besar dalam meningkatkan efikasi berasal dari dalam individu. Dan sisanya poin dua dan tiga berasal dari luar diri individu sebab pihak dari luar individu yang memberikan peran besar dalam meningkatkan efikasi diri individu.

4. Sumber-sumber Effikasi Diri

Alwisol dalam bukunya pada tahun 2011 mengatakan pendapat Bandura dengan versinya bahwa tingkah laku individu berubah disebabkan tingkat efikasi diri yang juga berubah. Dibawah ini beberapa poin yang menjadi sumber effikasi diri:

- a. Pengalaman Performansi

Masa lalu yang memberikan pengalaman yang baik seperti pengalaman memperoleh juara dalam suatu perlombaan memberikan dorongan peningkatan efikasi diri seseorang. Apabila pengalaman memberikan kenangan kegagalan maka harapan

efikasi diri akan menurun dalam diri seseorang.

b. Pengalaman Vikkrarius

Pengalam ini terjadi ketika individu mengamati individu lain yang mendapatkan keberhasilan dengan suatu bidang dan kriteria standart kemampuan yangn dimiliki sama dengan sipemerhati makan harapan efikasinya akan meningkat begipula sebaliknya.

c. Persuaasi Sosial

Dalam hal ini individu dapat menerima persuasi atau ajakan dari invidu yang alin ketika dainatara mereka ada kepercayaan. Bentuk pesuasi yang diberikan sesuai dengan pilihan yang inginkan individu tersebut maka dapat meningkatkan harapan efikasi.

d. Keadaan Emosi

Kondisi emosi individu dapat meningkatkan harapan efiaksi ketika individu dapat menyesuaikan batasan emosi yang harus dipakai dalam kondisi tertentu. Individu yang dapat menempatkan emosinya sesuai porsi, maka dia cenderung konsisten meningkatkan harapan efikasinya.

Dari bahasan tersebut dapat diartikan bahwa sumber efikasi diri mrmberikan peningkatan dan juga penurunan tingkat harapan efikasi. Individu yang memiliki banyak sumber efikasi diri maka peluang untuk meningkatkan harapan efikasinya sangat dominan.

5. Fungsi-fingsi Efikasii Diri

Penjelsan tentang fungsi-fungsi efikasi diri dipaparkan oleh Bandura sebagai berikut:

a. Fungsi Kognitif

Individu yang memiliki efikasi diri yang mantap akan menggunakan fungsi berpikirnya dengan baik. Tentunya kognitif seseorang berperan dalam pengaturan efikasi diri. Oleh karena itu individu yang efikasi dirinya tinggi cenderung memiliki manajemen kognitif yang baik.

b. Fungsi Motivasi.

Saat kondisi efikasi diri individu baik dan kuat maka dorongan-dorongan dari diri maupun luar untuk menghadapi masalah dalam kehidupan akan mudah.

c. Fungsi Afeksi

Seseorang dengan efikasi diri yang stabil akan mahir dalam mengontrol kecemasan dan keteraturan emosi. Oleh karena itu individu dapat mengendalikan kecemasannya dengan baik.

d. Fungsi Selektif

Pada tahun 2015 Maryam mengeluarkan pendapatnya bahwa individu dengan efikasi diri yang baik dapat memilih hal-hal yang baik dan mendukung proses hidupnya menjadi lebih baik. Individu dapat mengira-ngira mana pilihan yang baik dan sesuai dengan yang dia butuhkan dalam hidup.

Oleh karena itu bisa dikatakan efikasi yang stabil dan baik mendukung

fungsi-fungsi tersebut di atas dalam meningkatkan dan menstabilkan fungsinya.

6. Efikasi Diri menurut Pespektf Islam

Merujuk pada defenisi efikasi diri sebelumnya, Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap manusia akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi, karena pada dasarnya setiap manusia mempunyaibekal yaitu kemampuan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam ayat 286 dari surah al-baqoroh yang artinya sebagai berikut:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (mereka berdoa), Ya Tuhan kami, janganlah Engkau membebani kami dengan beba yang berat sebagaimana Engkau bebani pada orang-orang sebelulm kami. Ya Tuhan kami janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami pikul. Maafkanlah kami ampinilah kami dan rahmatilah kami. Engkahlah Pelindung kami maka tolonglah kami menghadapi orang-orang yang kafir.”

Diketahui dari ayat tersbut bahwa permasalahan atau tugas ataupun beban yang diberikan dan dipikul manusia tidak akan melebihi apa yang menjadi batas kemampuannya. Dalam Islam anjuran dalam keyakinan terhadap kebenaran ayat-ayat dalam Al-Qur'an sangatlah ditekankan. Islam menganjurkan untuk memantapkan kayakinan bahwa kita mampu menyelesaikan beban atau tugas ataupun kewajiban kita sebagai manusia.

Dalam Islam efikasi yang baik sama dengan penjelasan

sebelumnya. Islam mengajarkan efikasi diri yang baik adalah efikasi diri yang tinggi yaitu individu yang dapat memantapkan diri bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugasnya dengan potensi yang ada dalam dirinya.

D. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Banyak sudah penelitian tentang kedua variabel dalam penelitian ini. Salah satunya yang dilakukan oleh Noor Fitriana Annisa Putri, dkk menemukan sebanyak 23,8% pengaruh efikasi diri yang diberikan pada perilaku Prokrastinasi. Dan dalam penelitian yang dilakukan oleh Damri dkk. menyimpulkan bahwa efikasi diri yang ada pada diri mahasiswa ada pada dataran tinggi. Hasil dari penelitian tersebut berhubungan negatif. Mahasiswa yang tinggi efikasinya maka rendah prokratinasinya dan begitu juga sebaliknya.

Dari hasil penelitian di atas bahwa memang benar jika ada pengaruh antara kedua variabel tersebut. Coba kita lihat dan amati pengaruh melalui pengertian dari masing-masing variabel. Efikasi diri diartikan kemantapan rasa yakin tentang potensi yang ada dalam diri sedang prokrastinasi akademik diartikan perilaku menunda yang dilakukan dalam bidang akademik seperti sekolah dan kampus atau sejenisnya.

Pengertian di atas memberi pemahaman ketika individu yakin akan potensi dalam dirinya maka perilaku menunda akan ditinggalkan, namun dalam arti penundaan yang disfungsional. Penundaan akan dilakukan jika hanya jika penundaan tersebut fungsional. Berawal dari sini peneliti ingin meneliti bagaimana kondisi dari mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan peneliti

memilih Pondok Pesantren Bani Yusuf Malang karena sesuai dengan kriteria dan mudah dalam penggalan datanya.

E. Kerangka Konseptual

Peneliti Amerika yang bernama Rothblum dan Solomon menemukan dari keseluruhan subjek sebanyak 323 sejumlah 46% selalu melakukan prokrastinasi untuk memulai tugas seperti menulis laporan dan membuat makalah.

Mayoritas individu yang dimaksud di sini adalah mahasiswa yang cenderung melakukan perilaku menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas akademiknya akan menanggung beban psikis yang cukup berat. Mereka mengalihkan beban pikirannya dengan melakukan hal yang mereka senangi. Sebagai mahasiswa peneliti juga mengalami hal tersebut dan mengamati teman peneliti yang juga seorang mahasiswa. Dan peneliti akhirnya menemukan tiga sisi mahasiswa dalam sudut pandang prokrastinasi akademik.

Di satu sisi, ada mahasiswa yang segera mengerjakan tugas akademiknya agar dengan itu dia merasa tenang dan lega karena tugasnya sudah selesai. Kemudian dia dapat melakukan hal yang dia inginkan. Di sisi yang sebaliknya, ada mahasiswa yang menunda pengerjaan tugasnya untuk bisa melakukan hal-hal yang menyenangkan baginya, namun itu tidak menyenangkan. Karena setelah *dateline* pengumpulan tugas datang dia akan kebingungan dan akhirnya tidak mengerjakan tugasnya. Dan sisi yang terakhir adalah mahasiswa yang sengaja menunda untuk mengerjakan di

waktu “h-1” pengumpulan tugas. Karena otaknya lebih efektif berpikir dalam situasi tersebut.

Mahasiswa sisi pertama adalah mereka yang memiliki efikasi diri yang kokoh. Mereka bisa bertahan dan mantap terhadap potensi dalam dirinya dan mengeksekusi tanggung jawab akademiknya secara konsisten dan efektif tanpa melakukan penundaan yang berujung pada beban pikiran. Dan sebaliknya untuk sisi yang kedua, mereka yang rendah tingkat efikasinya sehingga melakukan perilaku menunda dalam tugasnya dalam ukuran yang tinggi.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa efikasi diri berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2006) mengartikan variabel sebagai simbol yang bervariasi nilainya, yakni angkanya bisa tidak sama antara satu objek atau subjek dengan objek atau subjek yang lain. Suryabrata (2005) menyatakan bahwa landasan teori menentukan variabel dalam penelitian dan hipotesis penelitian tersebut yang memberikan penegasan. Oleh karena itu, sesuai dengan hipotesa dan landasan teori yang dijelaskan pada bab sebelumnya menunjukkan bahwa variabel penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas

Sugiyono (2009) mengartikan variabel bebas sebagai variabel yang memberi pengaruh atau yang menyebabkan perubahan atau adanya variabel terikat. Variabel *predictor* atau stimulus adalah sebutan untuk variabel tersebut. Dan variabel bebas pada penelitian ini adalah efikasi diri.

2. Variabel Terikat

Variabel yang menjadi akibat dari sebab yang ditimbulkan variabel bebas atau bisa juga dikatakan variabel yang diberikan pengaruh padanya. Variabel kriteria, *output*, atau konsekuen adalah sebutan akrab variabel ini (Sugiyono, 2009). Dan variabel terikat penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam salah satu bukunya yang berjudul "Metode Penelitian" Azwar berpendapat bahwa definisi berdasarkan sifat yang diartikan dan bisa dimengerti dengan bahasa yang ringan disebut definisi operasional. Untuk menghindari kekeliruan dalam mengartikan variabel yang diteliti adalah tujuan dari adanya definisi operasional.

1. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah kemantapan pada potensi yang ada pada diri dan usaha keras dalam mencapai target. Asumsi diri terhadap kemampuan diri untuk bisa berfungsi ketika berada pada kondisi tertentu. Efikasi diri tersebut memiliki korelasi dengan kepercayaan pada diri sendiri terhadap kemampuan yang individu miliki dalam diri agar bertindak sesuai dengan harapan. Di bawah ini merupakan indikatornya:

- a. *Magnitude* (tingkatan kesulitan)
- b. *Generality* (luas bidangg perilaku)
- c. *Strength* (kekuatan dalam mengerjakan tugas)

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dilakukan berulang-ulang dalam bidang akademik formal. Bagian dari jenis penundaan yang dikerjakan dalam hal akademik atau tugas formal disebut prokrastinasi akademik. Penundaan dilakukan khusus untuk hal-hal yang berkaitan dengan sekolah ataupun

kampus. Beberapa karakteristik dari prokrastinasi akademik sebagai

berikut:

- a. Penundaan untuk mengawali ataupun membereskan tugas yang ada di hadapan
- b. Kelambanan untuk pengerjaan tugas
- c. Jarak waktu antara rencana dengan kinerja aktual
- d. Kecenderungan melakukan kegiatan lain yang lebih memuaskan atau menyenangkan diri daripada menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Proses generalisasi yang terbentuk dari subjek ataupun objek dan objek atau subjek itu memiliki karakteristik dan kuantitas yang telah ditentukan oleh peneliti dengan tujuan untuk disimpulkan dan memahaminya, proses tersebut disebut oleh Sugiyono tahun 2007 sebagai arti dari populasi. Dan dia juga berpendapat bahwa semua bagian sifat dan karakteristik yang ada pada subjek ataupun objek adalah merupakan bagian dari populasi. Arikunto pada tahun 2005 menyatakan bahwa jika populasi subjek yang diteliti lebih 100 orang, maka dapat mengambil 20%-25% atau 10%-15% atau lebih pun lebih dari itu. Dan jika populasi subjek yang diteliti kurang dari 100 orang, maka seluruh subjek dapat dijadikan sampel.

Penelitian yang dilakukan ini menjadikan Mahasiswa UIN Malang penghafal Al-Qur'an yang tinggal di PPBY yang berjumlah 40 mahasiswa sebagai populasi. Subjek yang peneliti pilih adalah mereka menghafal alquran (belum selesai) dan masih aktif dalam kuliah.

2. Sampel

Sugiyono pada tahun 2009 dalam bukunya menyatakan sesungguhnya karakteristik yang ada pada populasi atau bagian dari jumlah adalah sampel. Dan teknik sampling adalah istilah untuk metode atau teknik pengambilan atau pemilihan subjek dari sampel.

Jumlah mahasiswa yang tinggal di PPBY adalah 45 mahasiswa yang berasal dari beberapa kampus diantaranya UIN, UB, UNISMA, dan UM. Dari 50 mahasiswa tersebut yang masih aktif kuliah dan menghafal Al-Qur'an adalah 40 mahasiswa. Dengan itu, maka sampel penelitian adalah 40 mahasiswa tersebut.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Arikunto berpendapat bahwa *purposive sampling* adalah metode pengambilan data yang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan yang sesuai dengan tujuan dalam penelitian. Teknik ini sesuai apabila digunakan dalam penelitian yang mempunyai kriteria-kriteria tertentu bagi subjek yang diteliti.

Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini dimulai dengan membuat kriteria mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang akan diteliti.

Kriteria yang dimaksud sebagai berikut:

- a. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mulai menghafal Al-Qur'an sejak menjadi mahasiswa.

Kriteria ini dipilih karena bagi penghafal Al-Qur'an yang baru memulai hafalannya cenderung kesulitan untuk beradaptasi dalam mengatur waktu untuk menghafal dan kuliah pada waktu yang bersamaan. Sedangkan bagi penghafal Al-Qur'an yang sebelumnya sudah menghafal sejak masa SMA, SMP, bahkan SD cenderung mudah beradaptasi karena sebelumnya sudah terbiasa.

- b. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang belum selesai menghafal Alquran 30 juz.

Kriteria ini dipilih karena alasan yang hampir mirip dengan alasan kriteria sebelumnya, yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang telah selesai menghafal Al-Qur'an 30 juz cenderung sudah terbiasa dengan kebiasaan menghafal sekaligus kuliah.

- c. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang masih aktif kuliah (belum lulus).

Dan dipilihnya kriteria ini karena ada beberapa mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY Malang yang sudah menyelesaikan studinya di kampus sehingga mereka bisa fokus untuk mengaji saja.

Dari jumlah populasi sebanyak 50 orang ditemukan sebanyak 40

orang yang sesuai dengan kriteria yang dijabarkan di atas. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data yang peneliti gunakan adalah skala psikologis yang disebarkan kepada subjek penelitian. Menurut Azwar (2010) skala merupakan instrumen yang berfungsi untuk menjelaskan perilaku-perilaku sebagai gambaran dari kondisi kejiwaan.

Skala psikologis yang diberikan pada subjek dalam penelitian ini berbentuk skala Likert bagi dua variabel dalam penelitian ini. Dan menggunakan dua jenis pernyataan, *favourable* dan *unfavourable*. Pilihan jawaban yang disediakan dalam skala ini terdapat empat pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dan pedoman pemberian nilai berdasarkan jenis pernyataan tersebut diperlihatkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1.1 Skor Skala Likert

No	<i>Favourable</i>	Skor	<i>Unfavourable</i>	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Penjelasan skor skala Likert di atas menurut Azwar (2006) adalah bahwa *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung subjek.

Pilihan SS mendapatkan nilai 1, pilihan S mendapatkan nilai 2, pilihan TS mendapatkan nilai 3, dan pilihan STS mendapatkan nilai 4. Dan pernyataan favourable menurut Azwar (2006) adalah pernyataan yang mendukung subjek. Kebalikan dari pernyataan sebelumnya, pilihan SS mendapatkan nilai 4, pilihan S mendapatkan nilai 3, pilihan TS mendapatkan nilai 2, dan pilihan STS mendapatkan nilai 1.

2. Rincian aspek-aspek

1.1. Prokrastinasi Akademik

Dalam jurnal oleh Ferrari, dkk. pada tahun 1995 berpendapat bahwa ciri-ciri dan indikator dan juga aspek perilaku prokrastinasi dapat diukur dengan:

- a. Adanya menunda dalam memulai tugas ataupun menyelesaikannya. Individu menunda penyelesaian tugas dan bahkan untuk memulai pengerjaannya juga ditunda. Namun, sebenarnya individu tersebut mengetahui pentingnya penyelesaian tugasnya tersebut.
- b. Kelambanan untuk mengerjakan tugas.
Waktu adalah permata bagi mereka yang mengerti arti dari kata tersebut. Maka dengan itu mereka memanfaatkannya dengan baik. Namun bagi seorang penunda pentingnya waktu tidak terlihat. Untuk dan dalam memulai pengerjaan tugas membutuhkan pertimbangan yang berlebihan. Terkadang bahkan sering seorang penunda memikirkan perkiraan perkiraan yang tidak perlu dilakukan. Dengan pikiran tersebut seorang penunda cenderung lambat dalam tugas.

- c. Ada masa kosong di antara rencana awal dengan perilaku aktual.

Penubda cenderung sulit dalam membuat rencana kegiatan penyelesaian target, apakah itu tugas kuliah atau kewajiban lainnya. Bahkan ketika rencana telah tersusun rapi dan siap untuk dijalankan, seorang penubda akan berat dalam pelaksanaan rencana tersebut. Mereka kan mengundur-undur waktu penyelesaian dan menyebabkan rencana tersebut lambat tercapai ataupun menjadi gagal.

- d. Memilih menjalani kegiatan yang membuat senang daripada memilih menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Seorang penubda cenderung banyak berpikir mengenai penyelesaian tugas dan rencanya hingga terlarut dalam pikirannya. Sehingga menyebabkan kepala pusing dan cenderung berat untuk mengerjakan tugasnya. Akibatnya adalah pengalihan kepada kegiatan lain yang membuat stressnya hilang. Dengan hal tersebut tugas seorang penubda sulit terselesaikan.

1.2. Efikasi Diri

Rini Risnawati dan Ghufroon menguti pendapat atau teori Bandura mengenai tiga dimensi efikasi diri yang dimiliki oleh individu. Kuripannya sebagai berikut:

- a) Tingkat Kesulitan (*Magnitude*)

Setiap individu memiliki kekuatan dan kemampuan yang berbeda dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang mereka miliki.

Individu yang mempunyai keahlian yang rendah cenderung memilih menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang rendah. Dan begitu pula sebaliknya.

b) Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Keluasan di sini dapat diartikan keluasan jangkauan yang dapat dicapai oleh individu. Sama seperti dimensi sebelumnya setiap individu memiliki keluasan berbeda dalam menjangkau berbagai bidang kemampuan. Ada yang hanya memiliki kemampuan dalam satu bidang dan ada yang lain yang bisa menjangkau berbagai bidang seluas-luasnya.

c) Kekuatan dalam mengerjakan tugas (*Strength*)

Dalam dimensi ini individu menunjukkan kedalaman keyakinan yang dia miliki terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas atau mengatasinya. Individu merasa sangat yakin dengan keahliannya. Dia merasa dapat menyelesaikan segala kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat, keluasan dan kekuatan yang berbeda dalam menyelesaikan tugasnya, dalam hal ini adalah tugas kuliah. Individu yang memiliki 3 dimensi di atas yang rendah maka cenderung pesimis dan pemalas. Dan begitu pula sebaliknya individu yang optimis dan rajin adalah mereka yang memiliki tingkat tinggi dari 3 dimensi tersebut.

Individu yang kuat cenderung memiliki pertahanan yang baik

dalam menyelesaikan tugas dan individu yang lemah cenderung menyerah bahkan sebelum tugas tersebut diberikan.

3. Blueprint

3.1. Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel. 3.2.1.1 Blue Print Prokrastinasi Akademik (Y)

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Adanya penundaan untuk memulai Maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.	a. Melakukan penundaan dalam memulai pekerjaan	1, 14, 32	8, 36	
		b. Melakukan penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan	15	21, 30	
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas.	a. Kesulitan memahami tugas	9, 35	2, 7	9
		b. Tidak fokus dalam mengerjakan tugas	3, 18	17, 22, 29	
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.	a. Meninggalkan target pribadi	6, 10, 31	5, 20, 24	10
		b. Pengaturan waktu tidak jelas	19, 26	12, 34	
4	Adanya aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.	a. Melakukan aktivitas lain yang lebih disukai	4, 11, 28	13, 16	9
		b. Tidak ada prioritas dalam pekerjaan	25, 27	23, 33	
Jumlah			19 item	17 item	36

1.2 Skala Efikasi Diri

Tabel 3.2.2.1 Blue Print Efikasi Diri (X)

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Tingkat kesulitan (<i>magnitude</i>)	Penentuan tindakan berdasar tingkat kesulitan tugas	1, 6, 12, 22	3, 9, 19, 24	8
2	Luas bidang perilaku (<i>generality</i>)	Wawasan luas	7, 13	15, 20	9
		Berusaha mengerjakan tugas baru	17, 23	4, 10, 25	
3	Kekuatan dalam mengerjakan tugas (<i>strength</i>)	Pengalaman terhadap kemampuan	2, 8	5, 11, 16	9
		Pantang menyerah	14, 18	21, 26	
Jumlah			12	14	26

4. Validitas dan Reliabilitas

3.1 Validitas

Azwar pada tahun 1992 berpendapat bahwa validitas merupakan kecermatan dan ketepatan alat ukur untuk proses pelaksanaan fungsi alat ukurnya. Ketika alat ukur memberikan hasil yang cocok dengan maksud dari pengukurannya tersebut maka dapat dipastikan bahwa alat ukur tersebut mempunyai validitas yang tinggi.

Validitas isi digunakan dalam penelitian ini. Validitas yang mendalam bagaimana kecocokan instrumen dengan tujuan penelitian disebut validitas isi. Aitem-aitem dinilai dalam validitas isi dan atribut yang diukur juga dipresentasikan. Dengan begitu alat ukur cenderung tepat sasaran dan relevan. (Azwar, 1992).

Dengan meneliti dan memperhatikan tiap aitem sudah cocok dengan indikator perilaku yang akan diukur dan dengan melihat kesesuaian antara alat ukur dengan blue print adalah cara mengetahui validitas salah satunya. Penilaian orasi yang ahli seyogyanya dilakukan agar validitas ditemukan, bisa dilakukan oleh dosen pembimbing atau dosen yang berkaitan. Hal tersebut dilakukan untuk memeriksa aitem-aitem yang digunakan agar sesuai dengan aspek-aspek dan hal-hal yang akan diukur secara keseluruhan.

3.2 Reliabilitas

Reliabilitas koefisien dari cronbach merupakan alat tes yang digunakan dalam tes ini karena tes hanya dilakukan sekali saja pada subjek penelitian dan koefisien α mempunyai nilai yang praktis (dalam Azwar, 1997). Reliabilitas dapat diartikan sebagai konsistensi, kejelasan, dan konsistensi. Apabila dalam pengukuran yang dilakukan beberapa kali tes kemudian menghasilkan hasil yang cenderung sama terhadap kelompok yang juga sama juga aspek-aspek yang diukur juga tidak berbeda maka dengan itu baru suatu hasil penelitian dapat

dipercaya. (dalam Azwar, 1992).

Koefisien dikatakan baik ketika memiliki nilai $r_{xx} = 0,900$. Ketika nilai koefisien reliabilitas mencapai 0,900 maka skor pada skla yang dipakai dapat menggambarkan bahwa 90% variasi pada skor murni suatu kelompok yang di tes. bersangkutan. Yang artinya, kesalahan pengkuran tersebut menyebabkan 10% dari perbedaan skor yang tmapakdalam (Azwar, 1999)

Uji reliabilitas kecenderungan perilaku prokrastiansi akaemik pada penelitian ini menemukan nilai 0,931. Yang berarti variasi eror yang ditemukan pada uji ini adalah 6,9% dan sisanya yaitu 93,1% menunjukkan kepercayaan yang tinggi.

E. Analisis Data

Dalam memecahkan dan menyelesaikan masalah suatu penelitian peran analisis data amat penting, karena dengan analisis data interpretasi mengenai hasil penelitian dapat dianalisis dengan mudah. Dan data yang rumit dapat disederhanakan ke dalam bentuk yang ringan. Proses mencari dan merapikan data yang dihasilkan dari lapangan dengan teratur dapat disebut analisis data.

Metode analisis yang memprediksi apakah pengaruh variabel independen kepada variabel dependen adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yang disebut analisis regresi linier sederhana. Metode analisis ini digunakan ketika meneliti pengaruh satu variabel kepada satu variabel yang lain. Berikut adalah penjelasannya:

$$Y = a + bX$$

Yang berarti:

Y= variabel terikat

X= variabel bebas

A= konstanta regresi

Dan b= kemiringan garis regresi atau intersep

Dalam penelitian ini analisis data dibantu menggunakan aplikasi program komputer yaitu SPSS.



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran okasi Penelitian

Santri yang telah lulus seleksi dan masuk di PPBY adalah mereka yang telah memiliki komitmen untuk menyelesaikan hafalannya 30 juz Al-Qur'an bersamaan dengan lulusnya studi di universitas masing-masing, karena 95 persen dari seluruh santri di pesantren ini adalah seorang mahasiswa. Meskipun demikian, tidak berarti santri yang *notabennya* adalah mahasiswa serta merta dibebaskan, akan tetapi semua aktivitas dan pergaulan sehari-hari tetap dipantau oleh pengasuh ataupun para pengurus di Pesantren ini agar terjaga dari hal-hal yang bersimpangan dengan Al-Qur'an. Pengasuh PPBY adalah Alumnus Pondok Pesantren Kudus di Jawa Tengah dan juga Pesantren Madrasatul Quran Jombang. Oleh karena itu metoda yang digunakan juga mengikuti dua model pembelajaran yang digunakan di dua pesantren tersebut.

Seperti yang disebutkan sebelumnya bahwa kegiatan utama PPBY adalah setoran hafalan Al-Qur'an. Selain itu ada juga kegiatan yang diadakan di setiap minggunya seperti pembacaan maulid nabi pada setiap malam jumat, kegiatan ngaji kitab kuning pada malam sabtu, dan kegiatan memperbaiki bacaan Al-Qur'an pada malam minggunya. Dan juga setiap bulannya ada kegiatan khotmil Al-Qur'an yang bertempat di Musholla yang terletak di samping PPBY yang warga sekitar juga ikut

berpartisipasi

di

dalamnya.



Pengasuh PPBY adalah salah satu santri dari KH Munawwir dan K.H. Arwani Amin. Beliau adalah golongan Kiai yang tidak memperbolehkan santri-santrinya untuk mengikuti ajang-ajang perlombaan yang bersangkutan dengan Al-Qur'an. Maka dari hal tersebut pesantren Bani Yusuf termasuk pesantren yang mengikuti ajaran tersebut. Sanad yang diberikan adalah salah satu syaratnya tidak boleh mengikuti perlombaan yang berkaitan tentang Al-Qur'an.

2. Waktu dan Tempat

Tempat pelaksanaan penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Bani Yusuf Malang dan waktu penyebaran skala dimulai pada tanggal 5 Maret 2020 sampai 10 Maret 2020 hingga seluruh subjek mengisi skala yang telah disediakan. Subjek yang mengisi skala adalah seluruh santri yang berdomisili di pondok dan sedang berkuliah.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Keseluruhan populasi santri PPBY adalah 50 orang. Akan tetapi santri yang menghafalkan Al-Qur'an dan masih kuliah terdapat 40 santri. Santri PPBY Malang asal mereka adalah dari beberapa provinsi seperti provinsi Kalimantan, Bangka Belitung, Lombok, dan provinsi lainnya yang mayoritas berasal dari daerah di Pulau Jawa tentunya. Seperti yang telah disebutkan bahwa seluruh santri merupakan mahasiswa dari kampus-kampus di Malang.

4. Jumlah Subjek yang Dianalisis

Subjek yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 40 orang karena sisa santri yang tidak dimasukkan dalam sampel adalah mereka

yang sudah tidak dalam masa kuliah lagi atau sudah lulus. Peneliti cukup mudah dalam menentukan subjek penelitian karena peneliti adalah salah satu dari santri PPBY.

5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Data diambil menggunakan skala online yang peneliti buat melalui google formulir. Sebelum subjek mengisi skala tersebut peneliti memberikan petunjuk pengisian terlebih dahulu meskipun petunjuk telah peneliti sertakan dalam skala online.

Peneliti juga mendapatkan data dari bantuan pengurus PPBY dan teman-teman santri. Subjek penelitian yang telah mengisi skala mendapatkan makanan ringan dari peneliti sebagai rasa terima kasih karena telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

6. Hambatan-hambatan

Perizinan yang peneliti ajukan pengasuh PPBY untuk melakukan penelitian sangat mudah prosesnya. Yang menjadi penghambat adalah kesibukan subjek penelitian. Karena pada saat penyebaran skala, mayoritas subjek sibuk dengan tugas masing-masing. Ada yang persiapan UTS, ada yang sibuk dengan megulang-ulang hafalan, dan sebagian ada yang berkegiatan di luar pondok. Oleh karena itu, proses pengerjaan skripsi yang telah peneliti targetkan waktu penyelesaiannya menjadi tertunda.

B. Hasil Penelitian

Data dianalisis setelah data yang dimiliki diuji. Asumsi data harus normal dan linier adalah asumsi yang menjadi uji ini dilakukan. Uji linieritas dan

normalitas dilakukan terlebih dahulu karena hal tersebut.

1. Hasil Uji Normalitas

Mengetahui apakah data tersebar normal adalah tujuan uji normalitas ini. Melihat kurtosis dan kecondongan kurva adalah cara untuk mengetahui sebaran data tersebut normal atau tidak.

Nilai kurtosis dibagi standrat error kurtosis maka hasilnya disebut rasio kurtosis. Nilai swekness dibagi setandart error swekness adalah rasio swekness. Pedoman rasio kutosis adlah apabila rasio kutosis berada diantara -2 sampai +2, maka normal adalah sebutan untuk distribusi tersebut. Dan pedoman untuk rasio swekness adalah apabila rasio berada diantara -2 sampai +2 maka normal adalah distribusi data tersebut.

Rumus untuk uji yang telah dujabarkan di atas adalah di bawah ini:

$$\text{Rasio Skewnees} = \frac{\text{Skewnees}}{\text{Standart Error of Skewnees}}$$

$$\text{Rasio Kurtosis} = \frac{\text{Kurtosis}}{\text{Standart Error of Kurtosis}}$$

Rasio swekness yang didapat dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan program aplikasi SPSS adalah variabel Efikasi Diri sebesar $0,180/0,374 = 0,481283$ dan rasio *kurtosis* sebesar $-0,523/0,733 = -0,713506$. Sedangkan untuk variabel Prokrastinasi Akademik didapat rasio skwenees $0.466/0,374 = 1,245989$ dan *kurtosi* sebesar $-0,117/0,733 = -0,1596$. Rasio *skewnees* dan *kurtosis* kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam rentang antara -2 sampai +2, maka

dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian adalah normal.

2. Uji Linieritas

Dilakukannya uji ini agar dapat diketahui cocok atau tidaknya kedua variable yang sedang diteliti. Nilai sig. sebesar 0,05 adalah nilai dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas ini.

Berdasarkan uji linearitas pada variabel Efikasi diri dan Prokrastinasi Akademik dengan regresi linear pada SPSS, diketahui F hitung sebesar 39,683 dengan taraf signifikansi 0,000. Untuk melihat data linear atau tidak, dapat dilihat dari besarnya signifikansi. Menurut Hadi (2000) data dikatakan linear apabila besarnya harga signifikansi dari variabel $\leq 0,05$, karena taraf signifikansi yang diperoleh pada penelitian adalah 0,000 dan angka tersebut berada di bawah 0,05 ($p=0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan data dari kedua variabel linear.

Berdasarkan dari hasil uji linearitas ini juga dapat diketahui koefisien determinasi (besarnya pengaruh antara variabel yang satu dengan variabel yang lain) melalui nilai R_{sq} (r determinan), dalam penelitian ini diperoleh nilai R_{sq} sebesar 0,511, artinya Efikasi Diri memberikan kontribusi pada Prokrastinasi Akademik sebesar 51,1% dan 48,9% dipengaruhi faktor-faktor lain.

3. Uji Regresi Linier Sederhana

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Bani Yusuf

Tabel 4.2.3.1 Model Summary

Model	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,397 ^a	,158	7,582

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Dari table ini kita mengetahui 15,% adalah koefisien determinasi yang berarti pengaruh efikasi diri kepada prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY adalah 15,8%. Persen yang tersisa adalah dipengaruhi variable-variabel yang lain.

Kemudian analisis pengaruh dari varriabel dependen kepada Prokrastinasi akademik ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2.3.1 Model Summary

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	409,147	1	409,147	7,118	,011 ^b
Residual	2184,228	38	57,480		
Total	2593,375	39			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Kita dapat melihat hasil sig. pada table di atas adalah 0,01 (Sig. < 0,05), dpat dibaca bahwa prokrastinasi akademik sangat dipenagaruhi efikasi diri mahasiswa penghafala Al-Qur'an PPBY Malang. Dan diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 7,118 yang berarti ada pengaruh variabel efikasi diri terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Kemudian dilanjutkan dengan melihat hasil uji koefisien regresi.

Nilai koefisien dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2.3.3 Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	43,871	16,817		2,609	,013
Efikasi Diri	,608	,228	,397	2,668	,011

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Dapat diketahui pengaruh variable bebas pada variable terikat dengan dilihat pada signifikansinya, dapat dilihat pada tabel 0,01 ($<0,05$) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY Malang.

Distribusi normal adalah kategorisasi yang peneliti lakukan agar hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan dengan jelas dan rapi. Peneliti berasumsi bahwa penyebaran skor dalam populasinya berjalan secara normal (Azwar, 2002).

Pembagian subjek dalam skala efiaksi diri adalah dalam tiga kategori yaitu, sedang, rendah, dan tinggi. Hal ini dilakukan agar mempermudah dalam membaca hasil dalam penelitian ini. Sesuai dengan Azwar pada tahun 1999 yang menghitung manual skala efikasi diri yang terdiri dari 26 item sesuai skor terkecil antara 1 sampai dengan 4. Table dibawah ini dapat memberi gambaran:

Tabel 4.2.3.4 Rata-rata Hipotetik dan Empirik Efikasi Diri

Variable	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hipotetik	40	26	104	65	13
Empirik	40	70	100	83,10	7,189

Mahasiswa penghafal dibagi menjadi tiga golongan kategori, tinggi, rendah, dan sedang. Pengkategorian ini mengklasifikasi distribusi

normal ke dalam deviasi standart enam satuan. Dana membaginya ke dalam tiga ketaegori sebagai berikut (Azwar, 2000):

Tabel 4.2.3.5 Distribusi

Distribusi Skor/Nilai	Katagorisasi
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$ $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$ $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Rendah Sedang Tinggi

Skor, persentase, dis. Frekuemsi, dan klasifikasi efikasi diri pada mahasiswa pengahfal dibagi berdasarkan table di atas. Berikut adalah kategorisasinya:

Tabel 4.2.3.6 Kategorisasi Efikasi Diri

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X \leq 43$	Rendah	0	0%
$43 < X \leq 78$	Sedang	11	27,5%
$X > 78$	Tinggi	29	72,5%
Jumlah		40	100%

Dapat diketahui mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi dengan melihat table tersebut. Karena sebanyak 29 orang individu memiliki tingkat efikasi yang tinggi, 11 sedang dan tidak sama sekali yang rendah.

Tabel 4.2.3.7 Rata-rata Hipotetik dan Emprik Prokrastinasi Akademik

Variable	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hipotetik	26	104	65	13
Empirik	75	100	84,93	6,514

Seperti pengkategorisasian lainnya tinggi, sedang dan rendah prokrastinasi dikategorikan. Untuk membagi kategori pada 3 tingkat prokrastinasi akademik dibagi pada enam bagian, atau enam standart satuan deviasi, oleh karena itu standartnya dibagi menjadi tiga (Azwar, 2000):

Tabel 4.2.3.8 Distribusi

Distribusi Skor/Nilai	Katagorisasi
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$ $(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$ $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Rendah Sedang Tinggi

Dari tabel tersebut di atas diketahui persentase, skor, dis. Frekuensi, dan kalsifikasinya prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2.3.9 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X \leq 43$	Rendah	32	77,5%
$43 < X \leq 78$	Sedang	8	22,5%
$X > 78$	Tinggi	0	0%
Jumlah		40	100%

Ditunjukkan pada table tersebut bahwa penghafal Al-Qur'an PPBY dengan prokrastinasi akademik yang sedang 8 orang, rendah 32 orang, dan sama sekali tidak ada yang tinggi yang berarti mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki taraf yang rendah.

C. Pembahasan

Pengaruh Efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY pada mahasiswa penghafal menggunakan SPSS dengan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil yang ditemukan adalah efikasi diri mahasiswa penghafal memberikan pengaruh yang cukup tinggi pada prokrastinasi yang dilakukannya. Karena hasil koefisien yang ditemukan dari SPSS adalah 0,715.

Berdasarkan hipotesis, maka hasil tersebut sesuai dengan hipotesis peneliti. Bagi mahasiswa penghafal yang mempunyai efikasi diri rendah maka mereka akan cenderung sering bahkan selalu melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas perkuliahannya. Sedangkan bagi mahasiswa penghafal yang tinggi efikasi dirinya maka kemungkinan melakukan prokrastinasi akademik adalah rendah karena efikasi diri mereka yang tinggi.

Mahasiswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik dalam pengerjaan tugas kuliah cenderung mengalihkan waktu pengerjaan tugasnya dengan hal-hal yang kurang penting. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY mayoritasnya memiliki efikasi diri yang tinggi yang artinya mereka dapat menghindarkan dirinya untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik meskipun dengan kesibukan dalam menghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini menemukan dari 40 orang mahasiswa penghafal ada 11 orang sedang, 0 orang rendah, dan 29 orang memiliki efikasi diri yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY mempunyai prokrastinasi yang rendah. Ditemukan 32 orang rendah, 8 orang sedang, dan sama sekali tidak ada yang tinggi.

Dapat diketahui 49% penundaan dilakukan karena sebab yang lain atau karena waktu yang terbatas ataupun para penghafal menghabiskan waktunya untuk melancarkan hafalannya. Kita dapat mengetahui hubungan anatr variable dengan melihat rsq, dan kitahui rsqnya adalah 0,511. Dari itu dapat kita lihat dalam jumlah persen adlah 51,1%.

Penelitian menyimpulkan dari indicator awal (tingkat kesulitan) mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY masih dalam tingkat sedang, mereka mengalami titik kesulitan karena padatnya kegiatan namun mereka mengatasinya dengan lancer. Untuk indicator selanjutnya (luas bidang perilaku) dalam tingkat yang tinggi karena mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY memiliki target-target yang teratur. Untuk (kemampuan keyakinan) dalam tingkat yanggi karena mereka dapat percaya pada kemampuan yang mereka miliki dengan baik. Mereka dapat mengatasinya meskipun bersama dengan menghafalkan Al-Qur'an.

Alwisol dalam bukunya meyebutkan beberapa faktor berikut ini:

1. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experiences*)

Ketika individu berhasil mencapai sebuah tujuan yang telah dia tentukan makan efikasi dirinya kan meningkat. Hal tersebut akan berpengaruh ketika keberhasilan yang dia dapat merupakan hasil darin dirinya sendiri. Namun ketika keberhasilan didapat dari orang lain, maka efikasinya tidak berpengaruh

2. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experiences*)

Orang lain yang memiliki keberhasilan dan memiliki cerita atau

kecocokan dengan dengan individu, kemudian dia terdorong untuk melakukan hal yang krena keberhasilan yang dilakukan individu tersebut.

3. Persuasi Sosial (*Social Persuation*)

Hal ini biasanya berupa nasehat dari orang lain yang dekat dengan individu. Mereka memberikan nasehat-nasehat atau dorongan dan dukungan kepada individu dengan memberi semangat dan lain sebagainya.

4. Keadaan fisiologis dan emosional (*physiological and emotional states*)

Individi yang memiliki efikasi yang tinggi merupakan individu yang dapat mengontrol emosi dan dirinya dengan baik. Bagi mereka yang memiliki kecenderungan tidak dapat mengontro emosi maka rawan memiliki efikasi rendah.

Dalam prokrastinasi akademik pada indikator yang pertama yaitu adanya penundaan dalam memulai maupun meyelesaikan kerja yang dihadapi. Di sini peneliti menemukan para mahasiswa jarang bahkan tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas kuliah meskipun mereka sedang dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Peneliti berasumsi bahwa kesibukan itulah yang membuat mereka mengatur waktunya dengan baik. Pada indikator yang kedua kelambanan dalam mengerjakan tugas dan selanjutnya kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, peneliti menemukan hanya sebagian kecil mahasiswa yang melakukan lamban dan menyalahi target yang telah mereka rencanakan. Dalam pangerjaan tugas-

tugas kuliah mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY dapat mengerjakan tugasnya sesuai dengan waktu perencanaan yang telah direncanakan.

Untuk indikator selanjutnya yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dilakukan. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY dapat meminimalisasi kegiatan lain yang kurang mendukung aktivitas kuliah dan menghafal Al-Qur'an. Peneliti menemukan lingkungan PPBY sangat mendukung mereka untuk aktif dalam kuliah dan menghafal Al-Qur'an. Di samping itu, pengasuh PPBY adalah seorang dosen yang mana tidak hanya selalu memperhatikan proses menghafalnya namun juga selalu mengingatkan dan menekankan santrinya untuk menyelesaikan kewajibannya sebagai mahasiswa. Tentunya tidak seluruh mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan sangat baik seperti hasil yang telah ditunjukkan pada penelitian ini. sebagian mahasiswa masih melakukan penundaan-penundaan yang sederhana yang tidak berpengaruh signifikan dalam pengerjaan tugasnya sebagai mahasiswa.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil menemukan fakta bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an dari hasil penelitian dari 40 orang subjek terdapat 0% di taraf rendah, 11 orang termasuk sedang, dan 29 lainnya tinggi. Oleh karena itu ada pengaruh yang disumbangkan efikasi diri kepada variable prokrastinasi akademik mahasiswa Penghafal Al-Qur'an PPBY dalam menyelesaikan tanggung jawabnya kepada Prokrastinasi Akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY.

B. Saran

Maka dengan penelitian ini beberapa saran di bawah ini peneliti berasumsi akan membantu:

1. Mahasiswa

Mahasiswa seharusnya dapat memanfaatkan dan mengatur waktunya dengan rapi dan teratur. Kegiatan yang tidak mendukung dalam proses perkuliahan seyogyanya tidak dilakukan apalagi bagi mereka yang sekaligus sebagai penghafal Al-Qur'an. Dengan itu mahasiswa dapat melakukan wisuda *double degree*, yaitu wisuda Strata 1 dan wisuda Tahfidz.

2. Bagi Instansi Yang Terkait

Penelitian ini menunjukkan efikasi diri berdampak pada prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an PPBY. Dari hasil penelitian ini peneliti berharap dapat dijadikan wacana ataupun rujukan evaluasi dalam mengembangkan usaha-usaha yang telah dilakukan pihak terkait dalam memfasilitasi dan mendorong mahasiswa-mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalani prosesnya sebagai mahasiswa di kampus dan penghafala Al-Qur'an di pesantren.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti yang berkaitan dengan efikasi diri dan prokrastinasi akademik penghafal Al-Qur'an dapat memperhatikan faktor-faktor yang berbeda dari penelitian ini, seperti lingkungan, jumlah, jenis kelamin, usia, dan faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, Mohammad Fauzil, 2016, *Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Menghafal terhadap Prestasi Menghafal AlQuran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013*. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Alwisol, 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Bruno, F.J., (1998). *Stop Procrastinating : Pahami & Hentikan Kebiasaan Anda Menunda-nunda* (terj. AR. H. Sitanggang). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Burka, J.B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Newyork: Perseus Books
- Conti, R. (2000). *Coopeting Demands and Complimentary Motives: Procrastination and Intrinsically and Extrisincally Motivated Summer Projects*. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol.5.
- Damri, Engkizar, dan Anwar, F. (2016). *Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* halaman 74-95.
- Departemen Agama Republik Indonesia, 2006, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia*. Kudus: Menara Kudus
- Ferrari J. R. Johnson J. L. & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitriani, Subekti, Agus dan Aquarishnawati, Puri, 2011. *Pengaruh antara Kematangan Emosi dan Self Efficacy terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba*. *Jurnal INSAV* Vol. 13 No. 02
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati, 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hartono, 2011. *SPSS 16.0 Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Knaus, W.J., (1973). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Maryam, Siti, 2015. *Self Efficacy Anak Didik Pemasarakatan di Lapas Anak Kelas IIA Blitar*. Skripsi, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Munawaroh, Martika Lael; Alhadi, Said; dan Saputra, Wahyu Nanda Eka (2017). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*2 (1), 26–31
- Oematan, Christinalia Selvy (2013). *Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya..* *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.1
- Putri, Annisa Noor Fitria, Sri Wiyanti, dan Aditya Nanda Priyatama 2014. *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. *Jurnal Psikologi*.
- Ramadhan, Restu Pangersa dan Winta, Hendri (2016). *Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa*. "Jurnal Pendidikan Managemen

- Perkantoran". Vol. 1 No. 1, Agustus 2016, Hal. 154-159
- Rizvi, A. (1998). *Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., Soetjipto, H.P. (1997). *Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Psikologika* Nomor 3 tahun II. 51-67
- Sabatini dan Angga Wijaya. 2013. *Hubungan antara Depresi dan Prokrastinasi Akademi.. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.2
- Saraswati, Putri. 2017. *Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik*. Institusi Jurnal Psikologi Ilmiah, Institusi 9 (3). PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 3, Nomor 2, 2016: 191-200
- Sa'dulloh, S. Q, 2008, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press
- Solomon, Laura J. & Rothblum Esther D. 1984. *Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. Journal of Counseling Psychology. Vol. 31, No. 4, hal 503-509.
- Sulistiyawati, 2010. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Skripsi, Jakarta: Universitas Islam Negeri Jakarta
- Syafi'i, M. (2001). *Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Masalah dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Wulan, R., (2000). *Hubungan antara Gaya Pengasuhan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik, Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Zusya, Annisa Rosni dan Akmal, Sari Zakiyah. 2016. "*Hubungan Self-Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*."

Lampiran 1.

Validity Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91.9333	70.064	.587	.896
VAR00002	91.4333	69.840	.546	.896
VAR00003	91.8000	70.441	.427	.898
VAR00004	91.5333	69.982	.524	.896
VAR00005	91.8000	70.097	.538	.896
VAR00006	91.9333	70.064	.587	.896
VAR00007	91.5667	70.668	.445	.898
VAR00008	91.9000	68.990	.528	.896
VAR00009	91.9333	69.926	.516	.897
VAR00010	91.9667	69.895	.482	.897
VAR00011	91.9000	70.369	.507	.897
VAR00012	91.4333	69.840	.546	.896
VAR00013	91.9333	70.064	.587	.896
VAR00014	91.9667	70.378	.495	.897
VAR00015	91.7667	68.737	.597	.895
VAR00016	92.1333	69.361	.394	.899
VAR00017	92.0000	69.448	.500	.897
VAR00018	91.7333	69.375	.460	.898
VAR00019	91.8333	68.351	.612	.895
VAR00020	92.1333	66.809	.666	.893
VAR00021	91.7667	68.944	.515	.896
VAR00022	91.4333	69.840	.546	.896
VAR00023	91.6000	71.421	.359	.899
VAR00024	91.9333	70.064	.587	.896
VAR00025	91.9667	69.895	.389	.899
VAR00026	92.2667	68.202	.526	.896

Lampiran 2
Validity Prokrastinasi Akademik
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	90.5333	79.706	.507	.891
VAR00002	90.4000	80.110	.432	.892
VAR00003	90.6667	81.126	.421	.893
VAR00004	90.8667	78.533	.543	.890
VAR00005	90.5000	78.397	.565	.890
VAR00006	90.7667	79.013	.599	.890
VAR00007	90.6000	80.593	.440	.892
VAR00008	90.6667	79.885	.391	.893
VAR00009	90.6000	78.179	.566	.890
VAR00010	90.9333	77.582	.538	.890
VAR00011	90.6333	79.482	.415	.893
VAR00012	90.6333	76.447	.751	.886
VAR00013	90.7333	81.926	.377	.894
VAR00014	90.7000	77.941	.651	.888
VAR00015	90.5667	80.530	.508	.892
VAR00016	90.9000	79.266	.413	.893
VAR00017	90.7000	77.872	.658	.888
VAR00018	90.7667	78.116	.558	.890
VAR00019	90.6000	80.662	.433	.892
VAR00020	91.1667	78.695	.341	.896
VAR00021	90.7333	79.099	.497	.891
VAR00022	90.5667	79.013	.476	.892
VAR00023	90.5000	79.638	.502	.891
VAR00024	90.5333	79.568	.522	.891
VAR00025	90.7333	78.064	.596	.889
VAR00026	90.5333	76.257	.717	.887

Lampiran 3

SKALA PENELITIAN

Nama :
Semester :

PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Teman-teman yang bahagia, sebelumnya saya mengucapkan terimakasih banyak atas kesediaan waktu yang teman-teman berikan dan luangkan.

Besar harapan saya jika teman-teman meluangkan waktu untuk mengisi daftar pernyataan dibawah ini sesuai data dan informasi yang teman-teman rasakan.

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini teman-teman akan disajikan dengan sejumlah pernyataan. Teman-teman diminta untuk mengisi apakah pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang teman-teman rasakan dengan cara memberikan tanda **Silang (X)** pada salah satu kolom di lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun istilah yang digunakan dalam angket ini adalah:

SS : Apabila *Sangat Sesuai* dengan keadaan yang teman-teman rasakan

S : Apabila *Sesuai* dengan keadaan yang teman-teman rasakan

TS : Apabila *Tidak Sesuai* dengan keadaan yang teman-teman rasakan

STS : Apabila *Sangat Tidak Sesuai* dengan keadaan yang teman-teman rasakan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya akan melakukan penelitian langsung jika saya mendapat kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah	X			

******Selamat Mengerjakan******

Terimakasih atas partisipasi

Skala I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya akan melakukan penelitian langsung jika saya mendapat kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah				
2	Saya memiliki target untuk menyelesaikan tugas kuliah				
3	Saya yakin saya bisa mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
4	Saya enggan untuk melakukan penelitian langsung kelapangan				
5	Saya tidak memiliki target untuk menyelesaikan tugas kuliah saya				
6	Saya kurang yakin saya bisa mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
7	Saya akan mencoba mencari sumber referensi yang lebih lengkap untuk tugas kuliah saya				
8	Saya menggunakan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah saya sebaik-baiknya				
9	Saya yakin dengan nilai-nilai yang saya dapatkan di bangku perkuliahan saya mampu mengerjakan tugas kuliah				
10	Saya tidak ambil pusing dengan referensi tugas kuliah saya				
11	Saya tidak menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya untuk mengerjakan tugas kuliah				
12	Saya kurang yakin saya bisa mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
13	Saya tetap mengambil referensi dari buku-buku berbahasa inggris				
14	Saya berharap orang yang ada dilingkungan saya mendukung untuk mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
15	Saya yakin dengan buku-buku yang saya miliki hari ini saya dapat melengkapi data-data/ referensi tugas kuliah saya				
16	Saya akan menghindari untuk mengambil referensi dari buku buku berbahasa inggris				
17	Saya tidak mendapatkan motivasi dari orang-orang yang ada di sekeliling saya				

18	Saya tidak yakin dengan buku-buku yang saya miliki hari ini				
	dapat melengkapi data-data referensi tugas kuliah saya				
19	Saya akan berkonsultasi kepada dosen pembimbing, jika tidak memahami tugas kuliah saya				
20	Saya suka membaca buku sehingga memudahkan saya untuk mengerjakan tugas kuliah				
21	Saya bisa menggunakan computer sehingga memudahkan saya untuk mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
22	Saya enggan untuk berkonsultasi kepada dosen pembimbing				
23	Saya tidak mempunyai hobi membaca buku				
24	Saya tidak pernah belajar menggunakan komputer sehingga menghambat penulisan tugas kuliah saya				
25	Jika saya mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah, maka saya akan meminta bantuan kepada teman-teman saya				
26	Saya sangat membutuhkan motivasi dari orang-orang yang ada sekeliling saya untuk mengerjakan tugas kuliah dengan baik				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menunda tugas rumah yang diberikan dosen karena tidak memiliki bahan kuliah tersebut.				
2	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan dosen dalam mengerjakan suatu tugas.				
3	Saat sedang mengerjakan tugas, saya sering melamunkan hal-hal diluar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat.				
4	Saya terlalu asyik berbincang-bincang dengan teman, sehingga saya tidak jadi mengerjakan tugas.				

5	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang saya tentukan.				
6	Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai.				
7	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata kuliah lainnya karena tugas kuliah sebelumnya sudah saya selesaikan dengan tepat waktu.				
8	Saya tidak mau menunda menyelesaikan tugas yang sedang saya kerjakan seberapapun sulitnya tugas tersebut.				
9	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat.				
10	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena kemarin terlalu sibuk berkegiatan.				
11	Keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. lebih besar dari pada mengerjakan tugas.				
12	Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya.				
13	Saat dikelas, saya tetap mencatat bahan kuliah yang diberikan dosen walaupun sudah bosan dengan mata kuliah tersebut.				

14	Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain.				
15	Saya menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapinya dan menyelesaikan tugas.				
16	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.				
17	Pada saat sedang mengerjakan tugas, saya menghindari aktivitas lainnya yang memperlambat penyelesaian tugas, seperti nonton televisi, "on-line" dan sebagainya.				
18	Pada saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda dan membalas sms-sms dari teman selama beberapa jam sehingga memperlambat penyelesaian tugas.				
19	Target belajar malam ini untuk menghadapi ujian besok tidak tercapai karena masih harus mengerjakan tugas yang dikumpulkan esok hari.				
20	Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas dapat saya gunakan secara maksimal.				
21	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai, walaupun teman ingin berbincang-bincang dengan saya.				
22	Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas.				

23	Saya biasanya melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah tugas-tugas kuliah sudah saya selesaikan.				
24	Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang.				
25	Tugas-tugas saya terbengkalai karena terlalu sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.				
26	Ketika saya sudah merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas maka saya terpaksa untuk tidak masuk kuliah untuk menambah waktu pengerjaan tugas.				
27	Saya membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobi, seperti nonton bioskop, shopping, olahraga, dan sebagainya.				
28	Saya cenderung menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada membaca buku referensi yang terkait dengan tugas.				
29	Rasa bosan terhadap tugas-tugas kuliah membuat saya memilih untuk menundanya.				
30	Saya tetap berusaha fokus saat mengerjakan tugas sehingga pekerjaan tersebut menjadi cepat selesai.				
31	Waktu luang yang sudah saya sediakan untuk mengerjakan tugas, saya gunakan untuk melakukan hobi.				

32	Saya tidak memulai mengerjakan tugas karena merasa takut salah mengerjakannya, sehingga lebih baik menundanya dulu.				
33	Saya menolak ajakan orang lain untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan ketika saya sedang fokus mengerjakan tugas.				
34	Saya tidak pernah mengalami keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan oleh dosen.				
35	Ketidakhahaman terhadap tugas yang sedang dikerjakan membuat saya menjadi lambat untuk menyelesaikannya.				
36	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun suasana hati tidak mendukung.				

Lampiran 4

Skor Mentah Efikasi Diri

No. Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total	Indikator			
	Subjek																											I	II	III	
1	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	84	22	29	33
2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	82	23	31	28	
3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	2	89	25	34	30	
4	1	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	4	3	3	4	4	2	4	3	71	21	28	22	
5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	94	26	35	33	
6	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	1	3	3	4	1	4	4	4	4	4	3	88	30	32	26	
7	3	4	2	4	3		4	3	4		3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	83	25	30	28	
8	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	2	3	3	92	26	34	32
9	2	3	4		3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	1	2	80	26	28	26	
10	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	3	2	80	24	28	28	
11	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	77	20	29	28	
12	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	2	80	24	28	28	

13	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	3	84	25	30	29	
14		4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	87	21	33	33	
15	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	74	23	26	25		
16	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	1	3	2	70	21	25	24	
17	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	86	26	32	28	
18	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	93	27	32	34	
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	100	28	36	36	
20	3	4	3	3	3	3	3	4	3		3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	75	23	26	26	
21	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	81	25	29	27	
22	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	88	28	33	27	
23	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	1	4	2	88	27	33	28	
24	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	86	25	30	31	
25	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3		4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	2	79	23	30	26	
26	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	78	23	28	27
27	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	93	26	35	32	

28	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	86	23	33	30	
29	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	82	24	31	27		
30	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	78	22	27	29		
31	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	72	23	24	25	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	77	23	27	27	
33	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	73	25	20	28	
34	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	1	3	83	24	31	28	
35	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	89	24	34	31	
36	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	75	24	25	26	
37	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	82	21	31	30
38	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	92	25	34	33	
39	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	94	27	33	34	
40	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3		3	3	2	4	3	9	2	29	29	

Lampiran 5

Uji Normalitas**Statistics**

		Efikasi Diri	Problem Focus Coping
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		83.10	84.93
Std. Error of Mean		1.137	1.030
Median		82.50	85.00
Mode		80(a)	88
Std. Deviation		7.189	6.514
Variance		51.682	42.430
Skewness		.180	.466
Std. Error of Skewness		.374	.374
Kurtosis		-.523	.117
Std. Error of Kurtosis		.733	.733
Range		30	25
Minimum		70	75
Maximum		100	100
Sum		3324	3397
Percentiles	25	78.00	81.00
	50	82.50	85.00
	75	88.00	88.00

a Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table***Efikasi Diri***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	2.5	2.5	2.5
	71	1	2.5	2.5	5.0
	72	1	2.5	2.5	7.5
	73	1	2.5	2.5	10.0
	74	1	2.5	2.5	12.5
	75	2	5.0	5.0	17.5
	77	2	5.0	5.0	22.5
	78	2	5.0	5.0	27.5
	79	2	5.0	5.0	32.5
	80	3	7.5	7.5	40.0
	81	1	2.5	2.5	42.5
	82	3	7.5	7.5	50.0

83	2	5.0	5.0	55.0
84	2	5.0	5.0	60.0
86	3	7.5	7.5	67.5
87	1	2.5	2.5	70.0
88	3	7.5	7.5	77.5
89	2	5.0	5.0	82.5
92	2	5.0	5.0	87.5
93	2	5.0	5.0	92.5
94	2	5.0	5.0	97.5
100	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	75	3	7.5	7.5	7.5
	76	1	2.5	2.5	10.0
	77	3	7.5	7.5	17.5
	78	2	5.0	5.0	22.5
	81	4	10.0	10.0	32.5
	82	3	7.5	7.5	40.0
	84	2	5.0	5.0	45.0
	85	3	7.5	7.5	52.5
	86	2	5.0	5.0	57.5
	87	1	2.5	2.5	60.0
	88	7	17.5	17.5	77.5
	89	1	2.5	2.5	80.0
	90	3	7.5	7.5	87.5
	91	1	2.5	2.5	90.0
	92	1	2.5	2.5	92.5
	99	1	2.5	2.5	95.0
100	2	5.0	5.0	100.0	
Total		40	100.0	100.0	

Lampiran 6

Uji Linearitas**Model Summary and Parameter Estimates**

Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.511	39.683	1	38	.0	31.110	.648

The independent variable is Efikasi Diri.

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Efikasi Diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,397 ^a	,158	,136	7,582

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	409,147	1	409,147	7,118	,011 ^b
	Residual	2184,228	38	57,480		
	Total	2593,375	39			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43,871	16,817		2,609	,013
	Efikasi Diri	,608	,228	,397	2,668	,011

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Lampiran 7

Frequencies Indikator Efikasi Diri**Indikator I**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	2.5	2.5	2.5
	21	5	12.5	12.5	15.0
	22	2	5.0	5.0	20.0
	23	8	20.0	20.0	40.0
	24	6	15.0	15.0	55.0
	25	7	17.5	17.5	72.5
	26	5	12.5	12.5	85.0
	27	3	7.5	7.5	92.5
	28	2	5.0	5.0	97.5
	30	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

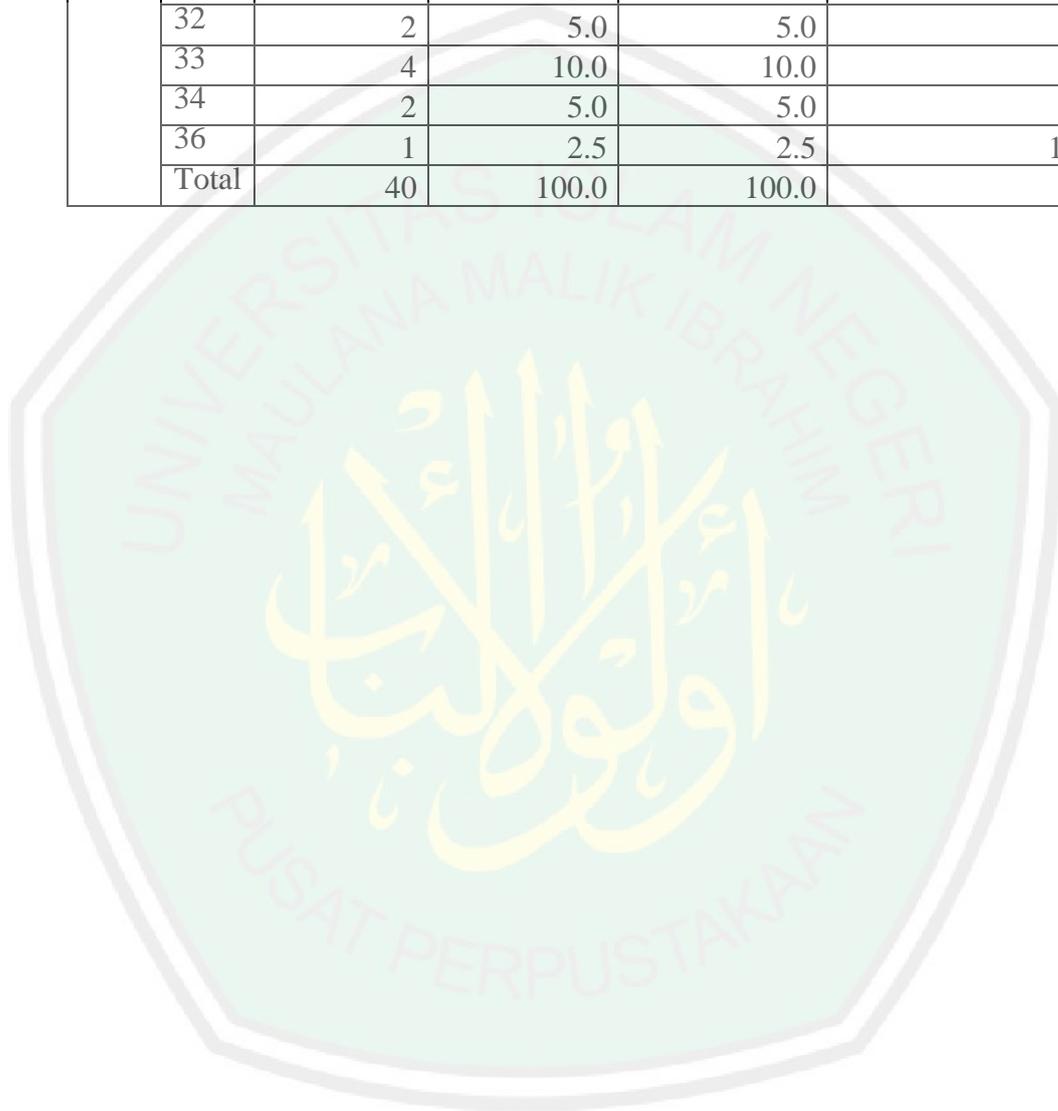
Indikator II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	2.5	2.5	2.5
	24	1	2.5	2.5	5.0
	25	2	5.0	5.0	10.0
	26	2	5.0	5.0	15.0
	27	2	5.0	5.0	20.0
	28	5	12.5	12.5	32.5
	29	4	10.0	10.0	42.5
	30	4	10.0	10.0	52.5
	31	4	10.0	10.0	62.5
	32	3	7.5	7.5	70.0
	33	5	12.5	12.5	82.5
	34	4	10.0	10.0	92.5
	35	2	5.0	5.0	97.5
	36	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Indikator III

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	2.5	2.5	2.5
	24	1	2.5	2.5	5.0
	25	2	5.0	5.0	10.0

26	5	12.5	12.5	22.5
27	5	12.5	12.5	35.0
28	9	22.5	22.5	57.5
29	3	7.5	7.5	65.0
30	3	7.5	7.5	72.5
31	2	5.0	5.0	77.5
32	2	5.0	5.0	82.5
33	4	10.0	10.0	92.5
34	2	5.0	5.0	97.5
36	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	



Lampiran 8

**Frequencies Indikator Problem Focus Coping
Indikator I**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	2.5	2.5	2.5
	25	4	10.0	10.0	12.5
	26	4	10.0	10.0	22.5
	27	7	17.5	17.5	40.0
	28	8	20.0	20.0	60.0
	29	4	10.0	10.0	70.0
	30	4	10.0	10.0	80.0
	31	4	10.0	10.0	90.0
	32	2	5.0	5.0	95.0
	34	1	2.5	2.5	97.5
	36	1	2.5	2.5	100.0
		Total	40	100.0	100.0

Indikator II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26	5	12.5	12.5	12.5
	27	3	7.5	7.5	20.0
	28	7	17.5	17.5	37.5
	29	2	5.0	5.0	42.5
	30	7	17.5	17.5	60.0
	31	6	15.0	15.0	75.0
	32	7	17.5	17.5	92.5
	34	2	5.0	5.0	97.5
	36	1	2.5	2.5	100.0
		Total	40	100.0	100.0

Indikator III

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	3	7.5	7.5	7.5
	24	5	12.5	12.5	20.0
	25	4	10.0	10.0	30.0
	26	5	12.5	12.5	42.5
	27	7	17.5	17.5	60.0
	28	7	17.5	17.5	77.5
	29	5	12.5	12.5	90.0
	30	1	2.5	2.5	92.5

31	2	5.0	5.0	97.5
32	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Deskripsi Data Hipotetik

Variable	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	40	26	104	65	13
Problem Focus Coping	40	26	104	65	13

Kategorisasi Efikasi Diri

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X < 43$	Rendah	0	0
$43 < X \leq 78$	Sedang	11	27.5%
$X > 78$	Tinggi	29	72.5%
Jumlah		40	100%

Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X < 43$	Rendah	0	0
$43 < X \leq 78$	Sedang	8	22.5%
$X > 78$	Tinggi	32	77.5%
Jumlah		40	100%

Deskripsi Data Hipotetik Efikasi Diri

Indikator	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
I	40	9	36	22.5	4.5
II	40	9	36	22.5	4.5
III	40	8	32	20	4

Kategorisasi Indikator Perilaku Efikasi Diri

Indikator I

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X \leq 18$	Rendah	0	0
$18 < X \leq 27$	Sedang	37	92.5%
$X > 27$	Tinggi	3	7.5%
Jumlah		40	100%

Indikator II

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X \leq 18$	Rendah	0	0
$18 < X \leq 27$	Sedang	83	20%
$X > 27$	Tinggi	32	80%
Jumlah		40	100%

Indikator III

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
$X \leq 16$	Rendah	0	0

16 <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> 24 X > 24	Sedang Tinggi	238	5%95%
Jumlah		40	100%

Deskripsi Data Hipotetik Prokrastinasi Akademik

Indikator	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
I	40	8	32	20	4.
II	40	9	36	22.5	4.5
III	40	9	36	22.5	4.5

Indikator I

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
X <input type="checkbox"/> 16	Rendah	0	0
16 <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> 24 X > 24	Sedang Tinggi	138	2.5% 97.5%
Jumlah		40	100%

Indikator II

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
X <input type="checkbox"/> 18	Rendah	0	0
18 <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> 27 X > 27	Sedang Tinggi	832	20% 80%
Jumlah		40	100%

Indikator III

Klasifikasi	Kategori skor	Frekuensi	Persentase
X <input type="checkbox"/> 18	Rendah	0	0
18 <input type="checkbox"/> X <input type="checkbox"/> 27 X > 27	Sedang Tinggi	24 16	60% 40%
Jumlah		40	100%