

## Pengaruh Hardiness Dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Diri

Amalia<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the effect of hardiness and self-efficacy on self-regulation of traditional dancers in Samarinda. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 62 traditional dancers who are still in school in Samarinda. The dancers were selected using a saturated sample technique. The data collection method used was the hardiness scale, self-efficacy, and self-regulation. The data obtained were analyzed using multiple linear regression analysis with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 for windows program. The results showed that: (1) there is a positive and significant effect of hardiness on self-regulation of traditional dancers with a coefficient ( $\beta$ ) = 0.270, and the value of  $t$  count >  $t$  table (2,500 > 2.001) and the value of  $p$  = 0.015 ( $p$  < 0.05); (2) there is a positive and significant effect of self-efficacy on self-regulation of traditional dancers with a coefficient ( $\beta$ ) = 0.533, and the value of  $t$  count >  $t$  table (4.936 > 2.001) and the value of  $p$  = 0.000 ( $p$  < 0.05); (3) there is a positive and significant effect of hardiness and self-efficacy on self-regulation in traditional dancers with a value of  $f$  count >  $f$  table (31.146 > 3.15 and a value of  $p$  = 0.000 ( $p$  < 0.05). Contribution of influence ( $R^2$ ) on hardiness and self-efficacy on self-regulation amounted to 0.514.*

**Keywords:** *hardiness, self-efficacy, self-regulation*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri pada penari tradisional di Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 62 penari tradisional yang masih bersekolah di Samarinda. Penari tersebut dipilih dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala hardiness, efikasi diri, dan regulasi diri. Data yang didapat dianalisis menggunakan uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) ada pengaruh positif dan signifikan hardiness terhadap regulasi diri penari tradisional dengan koefisien ( $\beta$ ) = 0.270, serta nilai  $t$  hitung >  $t$  tabel (2.500 > 2.001) dan nilai  $p$  = 0.015 ( $p$  < 0.05); (2) ada pengaruh positif dan signifikan efikasi diri terhadap regulasi diri penari tradisional dengan koefisien ( $\beta$ ) = 0.533, serta nilai  $t$  hitung >  $t$  tabel (4.936 > 2.001) dan nilai  $p$  = 0.000 ( $p$  < 0.05); (3) ada pengaruh positif dan signifikan hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri pada penari tradisional dengan nilai  $f$  hitung >  $f$  tabel (31.146 > 3.15 dan nilai  $p$  = 0.000 ( $p$  < 0.05). Kontribusi pengaruh ( $R^2$ ) hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri adalah sebesar 0.514.

**Kata kunci:** hardiness, efikasi diri, regulasi diri

---

<sup>1</sup> Email: amalia1995@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan tari tradisional marak hadir di berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Bahkan tari tradisional ini menjadi sesuatu yang harus ada di setiap daerah. Menurut Kuswarsantyo (2012) tari adalah salah satu cabang seni yang dalam ungkapannya menggunakan bahasa gerak tubuh. Menari bukan hanya suatu gerakan yang secara otomatis dapat dilakukan. Rachmat (2012) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu diperhatikan dalam menari adalah ruang, level yaitu tinggi rendahnya posisi badan, bentuk badan, tempo, power, arah, dan keseragaman. Dalam penampilan sebuah tari, perwujudan susunan gerak, desain lantai, desain musik adalah bentuk pokok dalam pertunjukan. Bentuk penyajian tari ini memerlukan waktu yang panjang untuk dapat mencapai suatu hasil yang sempurna, maka para penari harus fokus berlatih dan mempersiapkan diri lebih lama agar elemen-elemen pokok dalam tari ini dapat tercapai dengan baik. Namun para penari bukan hanya sebagai pekerja seni saja tetapi beberapa dari mereka memiliki tugas lain dalam dirinya yaitu penari remaja yang masih duduk dibangku sekolah. Mereka diharuskan untuk bisa fokus dalam dua hal yaitu kegiatan sekolah dan kegiatan tari. Bagaimana kewajiban mereka sebagai pelajar dan mendapatkan nilai yang bagus, tugas sekolah yang terselesaikan dan tanggung jawab serta resiko yang diambil sebagai pelajar dan pekerja seni.

Diperlukannya pengaturan diri pada remaja agar tidak ada kegiatan yang terbengkalai pada setiap penari remaja tersebut. Alfiana (2013) menjelaskan regulasi diri akan mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tertentu. Remaja akan sering berada pada situasi hati yang labil sehingga ini yang mempermudah mereka untuk mengalami masalah yang dapat mengganggu tugas perkembangannya (Apranadyanti dalam Istriyanti, 2014). Oleh sebab itu regulasi diri atau pengaturan diri menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan suatu perkembangan pada setiap remaja. Menurut Taylor (2009) mengatakan bahwa melalui regulasi diri seseorang akan dengan mudah menemukan gambaran masa depannya sehingga penting untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan

pemahaman diri serta kaitannya dengan pemahaman diluar diri. Remaja yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mengatur dirinya sendiri dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Adanya motivasi didalam diri individu tersebut yang membuat remaja yakin akan suatu keinginan yang tinggi serta keputusan yang mereka ambil terutama ketika mereka berada pada dua atau lebih kegiatan sekaligus.

Mereka para penari remaja yang bersekolah juga sangat diperlukan kepribadian hardiness karena dengan kegiatan yang banyak serta tuntutan yang ada pada diri remaja tersebut membuat individu setidaknya mampu dalam mengendalikan stress dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Parkes (dalam Dawenan, Akbar & Yunniarrahmah, 2014), menunjukkan bahwa kepribadian mempengaruhi persepsi individu dalam melihat suatu masalah, dan karakteristik kepribadian yang dapat mengurangi dampak stress dari suatu permasalahan adalah kepribadian yang memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi sumber stres dan mampu melakukan kontrol terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut. Kepribadian yang paling tepat dalam menggambarkan kriteria tersebut adalah kepribadian hardiness. Walaupun menari adalah kegiatan yang mereka sukai dan tidak ada beban serta tuntutan yang dirasakan, namun ketika digabungkan dengan tugas sekolah diharapkan individu mampu menjalankan keduanya dengan hasil yang baik dan seimbang. Penelitian mengatakan bahwa orang yang memiliki kepribadian hardiness dapat menghadapi situasi stres dengan baik, hal ini dikarenakan individu menganggap situasi yang cenderung dapat membuat stres tidak membahayakan, yakin mampu mengontrol situasi tersebut, bahkan mungkin juga dapat mengambil pelajaran dari situasi yang cenderung dapat membuat stress tersebut (Fitriani & Ambarini, 2013).

Remaja yang berprofesi sebagai penari juga perlu memiliki self-efficacy. Remaja yang mampu memiliki pengaturan diri yang baik maka akan memiliki efikasi diri yang baik pula. Efikasi diri menunjukkan pada keyakinan individu bahwa dirinya dapat melakukan tindakan yang dikehendaki oleh situasi tertentu dengan berhasil. Bandura (2010) menyatakan bahwa keyakinan diri adalah pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, dalam hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi seseorang. Remaja akan memiliki

keyakinan diri yang baik jika keberhasilan dan kegagalan dijadikan sebagai pelajaran diri, melihat kesuksesan dan kegagalan orang lain sebagai suatu pandangan terhadap diri, dan memperhatikan kesuksesan dan kegagalan suatu kelompok agar individu juga akan meningkatkan kesediaan untuk mencoba tugas-tugas yang menantang (Ormord, 2008). Sedangkan sebaliknya jika remaja yang memiliki dua aktifitas tersebut memiliki sikap mudah menyerah, tidak adanya keinginan atau rasa tertantang untuk menjadi lebih baik lagi maka efikasi diri yang ada pada individu tersebut memiliki efikasi diri yang rendah. Remaja yang ketika mendapatkan tugas sekolah yang cukup banyak kemudian merasa tidak mampu menyelesaikan dan meninggalkan saja maka dikatakan efikasi diri pada individu tersebut kurang, sedangkan jika tugas itu menjadi suatu tantangan dan tidak menganggap tugas tersebut sulit maka individu tersebut memiliki efikasi diri yang baik.

Dari penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja yang berprofesi sebagai penari tradisional di Samarinda. Keinginan ini berdasarkan atas rasa ketertarikan mengenai penari tradisional yang berada di Samarinda. Fokus utama yaitu bagi para penari tradisional yang masih pelajar. Banyaknya aktifitas yang mereka lakukan membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaturan diri mereka ketika diberikan banyak tugas sekolah dan hapalan gerak tari bersamaan, sehingga hardiness terhadap stress mereka apa mampu terkendali ataupun sebaliknya dan bagaimana keyakinan diri mereka dengan tujuan atau keputusan yang mereka pilih. Penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Hardiness dan Efikasi Diri terhadap Regulasi Diri pada Penari Tradisional di Samarinda".

## TINJAUAN PUSTAKA

### Regulasi Diri

Ghufron dan Risnawita (2017) mengatakan regulasi diri atau disebut dengan self-regulation adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Adanya standar dan tujuan yang ditetapkan terhadap diri sendiri dan cara kita memonitor dan mengevaluasi proses-proses kognitif serta perilaku kita sendiri, konsekuensi yang kita tetapkan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan kita semuanya merupakan

gambaran mengenai self regulation (Ormord, 2009). Menurut Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) menjelaskan bahwa terdapat aspek-aspek dalam regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu standard dan tujuan yang ditetapkan sendiri, pengaturan emosi, formulating, implementing, dan assessing (Ormord, 2009).

### Hardiness

Kobasa (1979) melihat kepribadian hardiness sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan stress sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam. Cotton (dalam Widayari, 2010) lebih jelas lagi mengartikan hardiness sebagai komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stres. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hardiness adalah kemampuan individu dalam menghadapi stress yang membuat individu tersebut kuat, tahan, stabil, dan optimis sehingga mengurangi efek negatif yang dihadapi. Menurut Warner (dalam Hariyanto, 2011) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi hardiness yaitu kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, memiliki rasa percaya diri dan positif terhadap citra diri, mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat. Kobasa (dalam Bisonette, 1998) menjelaskan bahwa hardiness memiliki tiga aspek yaitu *commitment vs alienation commitment, control vs powerlessness, dan challenge vs threatened*.

### Efikasi Diri

Ormord (2009) menjelaskan bahwa self efficacy adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Baron dan Byrne (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif, berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang

diinginkan (Feist & Feist, 2013). Menurut (Ormrod, 2009) terdapat faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu keberhasilan dan kegagalan pembelajaran sebelumnya, kesuksesan dan kegagalan orang lain, kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar. Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi mengenai efikasi diri yaitu dimensi tingkat, kekuatan, dan dimensi generalisasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berjenis regresi. Menurut Azwar (2014) penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas yaitu hardiness dan efikasi diri, sedangkan variabel terikat yaitu regulasi diri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh, diartikan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan sebanyak 62 orang penari remaja yang bersekolah dari gabungan lima sanggar tari tradisional di Samarinda.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan alat pengukuran atau instrumen. Terdapat tiga instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala regulasi diri, hardiness, dan efikasi diri. Data penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah uji tryout terpakai. Skala dalam penelitian ini disebar hanya sekali kepada responden dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan sistem tryout terpakai. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada para penari tradisional remaja yang masih bersekolah di Samarinda sebanyak 62 penari. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala regulasi diri terdapat 6 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.605. skala hardiness terdapat 5 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.728, dan skala efikasi diri terdapat 3 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.838.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji deskriptif status regulasi diri subjek yang cenderung tinggi dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 66.27 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 60, dan status hardiness yang

cenderung tinggi dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 70.65 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 62.5. Sementara itu, status efikasi diri subjek yang cenderung tinggi dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 80.29 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 67.5. Pada regulasi diri sebanyak 32 orang memiliki regulasi diri yang tinggi, 28 orang dengan regulasi diri yang sedang, kemudian 1 orang dengan regulasi tinggi dan 1 orang dengan tingkat yang rendah. Pada hardiness sebanyak 35 orang memiliki hardiness yang tinggi, kemudian 24 orang memiliki hardiness yang sedang, sedangkan hanya 3 orang memiliki hardiness yang sangat tinggi. Pada efikasi diri sebanyak 34 orang memiliki efikasi diri yang tinggi, kemudian 14 orang memiliki efikasi diri yang sangat tinggi, dan 14 orang memiliki efikasi diri yang sedang.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini pada variabel regulasi diri sebesar 0.200, nilai p pada variabel hardiness sebesar 0.200 dan nilai p pada variabel efikasi diri sebesar 0.200. Hal ini menunjukkan bahwa dari ketiga variabel memiliki data yang terdistribusi atau dapat dikatakan asumsi normalitas dapat dipenuhi.

Hasil uji linieritas antara variabel hardiness dengan regulasi diri menghasilkan nilai deviant from linearity p sebesar 0.845 dan nilai F hitung sebesar 0.678, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel hardiness dengan regulasi diri adalah linear. Hasil uji linearitas antara variabel efikasi diri dengan regulasi diri menghasilkan nilai p sebesar 0.659 dan nilai F hitung sebesar 0.856, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel efikasi diri dengan regulasi diri adalah linear.

Hasil uji multikolinieritas antar variabel bebas (hardiness dan efikasi diri) terhadap variabel terikat (regulasi diri) menghasilkan nilai yang sama yaitu VIF sebesar 1.416 sesuai dengan kaidah  $VIF < 10$  dan memiliki tolerance sebesar 0.706 sesuai dengan kaidah  $tolerance < 1$ . Hal ini menunjukkan bahwa dalam regresi antara hardiness dan efikasi diri dengan regulasi diri tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

Pada tabel 3 di atas, terdapat cara lain untuk mengetahui dimensi-dimensi tersebut membentuk faktor laten yaitu dengan melihat nilai *loading factor*. Nilai yang disyaratkan adalah diatas 0.50. Hasil analisis konfrimatori faktor menunjukkan semua nilai

loading factor diatas 0.50 sehingga tidak ada yang dikeluarkan dari model.

Hasil uji heteroskedastisitas dideteksi dengan scatterplot khusus. Hasil uji heteroskedastisitas antara hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri menunjukkan bahwa titik-titik menyebar di atas dan di bawah sumbu Y atau dapat dikatakan tidak terjadi pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi bebas heteroskedastisitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil ada pengaruh positif hardiness terhadap regulasi diri penari tradisional di Samarinda dengan koefisien beta sebesar 0.270, serta nilai t hitung sebesar 2.500 dan nilai p sebesar 0.015 jauh lebih kecil dari 0.05. Kemudian pada hasil regresi bertahap selanjutnya didapatkan hasil ada pengaruh positif efikasi diri terhadap regulasi diri penari tradisional di Samarinda dengan koefisien beta sebesar 0.533, serta nilai t hitung sebesar 4.936 dan nilai p sebesar 0.000 jauh lebih kecil dari 0.05. Selanjutnya pada analisis regresi model penuh didapatkan hasil ada pengaruh hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri pada penari tradisional di Samarinda, dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 31.146 dan nilai p sebesar 0.000, serta R2 hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri adalah sebesar 0.514 (51.4 persen).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hardiness berpengaruh positif atau searah terhadap

regulasi diri pada penari tradisional di Samarinda. Menurut Maddi (2013) mengatakan bahwa hardiness merupakan suatu kepribadian yang membuat individu menjadi kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Adanya kepercayaan diri atas kemampuannya menanggulangi situasi penuh stress mendorong diri memiliki sikap yang tenang, wajar, dan optimis karena remaja tersebut memahami apa yang harus dilakukannya untuk mengatasi masalah sehingga terhindar dari beban stress (Wicaksono, 2016). menurut Warner (dalam Hariyanto, 2011) menjelaskan

Dari hasil analisis konfrimatori terhadap variabel endogen prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa adanya kelayakan pada model tersebut. Menurut Solimun (2006) menyatakan jika terdapat satu atau dua kriteria *goodnes of fit* yang telah memenuhi maka model dikatakan baik. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4 dimana angka-angka *goodness of fit index* memenuhi syarat yang ditentukan. Oleh karena itu model ini sudah memenuhi *convergent*.

Langkah selanjutnya melihat nilai *loading factor* yaitu nilai *convergent validity* dari indikator-indikator pembentuk konstruk laten. Untuk mengetahui nilai *loading factor* dapat dilihat dari nilai probabilitas (P) (Ghozali, 2016).

**Tabel 5. Regression Weights Konfirmatori Variabel Endogen**

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Y4 <--- ProkrastinasiAkademik	1.000				
Y3 <--- ProkrastinasiAkademik	1.097	0.72	15.157		
Y2 <--- ProkrastinasiAkademik	1.249	.104	12.022	***	
Y1 <--- ProkrastinasiAkademik	1.956	.128	15.240	***	

Pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa pada semua aspek dari masingmasing variabel konformitas dan internalisasi nilai-nilai Islam memiliki nilai probabilitas di bawah 0,005 yang dilihat dari tanda

bintang. Sehingga tidak ada yang dikeluarkan dari model. Untuk mengetahui nilai *loading factor* dapat dilihat dari *standarized regression weight* dapat dilihat dari nilai *estimate*.

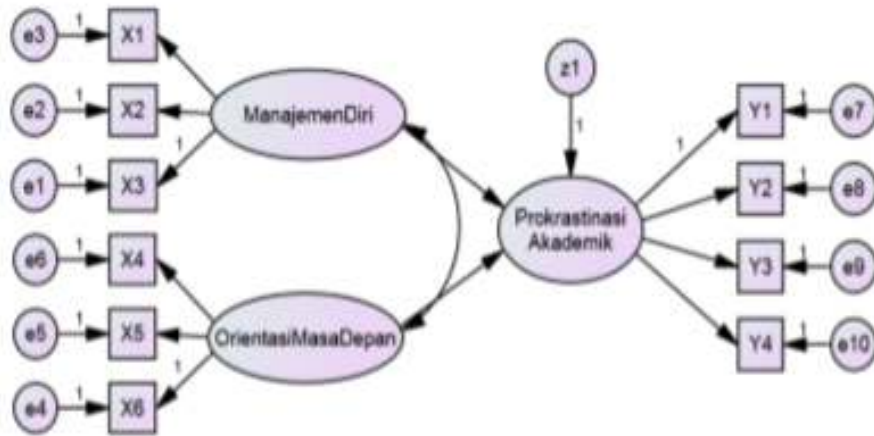
**Tabel 6. Standardized Regression Weights Endogen**

	Estimate
Y4 <--- ProkrastinasiAkademik	.855
Y3 <--- ProkrastinasiAkademik	.976
Y2 <--- ProkrastinasiAkademik	.876
Y1 <--- ProkrastinasiAkademik	.978

Pada tabel 6 diatas, terdapat cara lain untuk mengetahui dimensi-dimensi tersebut membentuk faktor laten yaitu dengan melihat nilai *loading factor*.

1. Analisis Full Model

Nilai yang disyaratkan adalah diatas 0.50. Hasil analisis konfirmatori faktor menunjukkan nilai semua *loading factor* diatas 0.50.



Gambar 3. Model Struktural Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil perhitungan *full model* untuk melihat nilai koefisien regresi (*loading factor*) dan tingkat signifikansi variabel utama penelitian dari program Amos 22.0 hasil secara lengkap dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Regression Weights

		Estimate	S.E.	C.R.	P
P.Akademik	<--- ManajemenDiri	-.972	.123	-7.899	***
P.Akademik	<--- ProkrastinasiAkademik	-.544	.298	-.823	.068

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik. Tehnik analisis data yang digunakan adalah Structural Equation Model (SEM). Untuk menganalisis hasil output, pengaruh antar variabel signifikan jika nilai,  $C.R \geq 1.96$  dan nilai  $P < 0.05$ .

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa pada manajemen diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai C.R sebesar  $-7.899 \leq 1.96$  dan nilai P sebesar  $0.000 < 0.05$  yang artinya manajemen diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Kemudian pada orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai C.R sebesar  $-1.823 \leq 1.96$  dan nilai P sebesar  $0.068 > 0.05$  yang artinya orientasi masa depan tidak memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada manajemen diri dengan prokrastinasi akademik

menunjukkan nilai C.R sebesar  $-7.899 \leq 1.96$  dan nilai P sebesar  $0.000 < 0.05$  yang artinya manajemen diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik.

Salah satu aspek prokrastinasi akademik yaitu adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Ferrari dalam Ghufron dan Rini, 2010). Firdaus (2008) menambahkan bahwa mahasiswa aktivis organisasi menemui kendala dalam membagi waktu antara kuliah dan organisasi. Mahasiswa aktif kuliah dan organisasi yang memiliki kendala dalam membagi waktu mempunyai kesulitan dalam melaksanakan maupun menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Kendala dalam membagi waktu tersebut berkaitan dengan salah satu aspek manajemen diri yakni pengelolaan waktu (Maxwell dalam Prijosaksono, 2002).

Pengelolaan waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri (Prijosaksono, 2002). Waktu harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaikbaiknya oleh

mahasiswa aktif kuliah dan organisasi agar mahasiswa dapat mencapai sasaran dan tujuan dalam pencapaian akademik maupun pencapaian diri dalam organisasinya secara efektif dan efisien.

Sarwono (Lenny dan Tommy, 2006) juga menambahkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan cenderung lebih banyak menggunakan waktunya untuk hal-hal yang sifatnya nonakademis, mereka lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk berkumpul dan berdiskusi tentang berbagai hal yang menyangkut keorganisasian dibandingkan untuk memikirkan tugas-tugas perkuliahan. Dimana salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (Ghufron dan Rini, 2017), yakni melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, salah satunya seperti mengobrol sehingga menyita waktu yang dimiliki mahasiswa untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikannya.

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ghufron dan Rini (2017), yakni lingkungan. Kondisi lingkungan yang dapat mendukung perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi yakni lingkungan dengan kondisi rendah pengawasan. Faktor lingkungan berkaitan dengan salah satu aspek manajemen diri menurut Prijosaksono (2002), yaitu hubungan antar manusia. Hubungan antar manusia merupakan pilar utama dalam manajemen diri (Prijosaksono, 2002). Interaksi dengan lingkungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa aktif kuliah dan organisasi, yakni hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaharuan dalam diri secara terus menerus (Prijosaksono, 2002).

Hubungan personal dalam organisasi dapat membantu individu mahasiswa aktif kuliah dan organisasi dalam menghadapi dua tanggung jawab dalam perkuliahan dan organisasi, yakni dengan bertukar informasi mengenai cara yang efektif dan efisien membagi dua peran dalam kuliah dan organisasi, maupun mengawasi perilaku antar rekan mahasiswa sehingga dalam lingkungan organisasi tersebut ada dalam lingkungan organisasi tersebut ada pengawasan dan mendorong mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan individu dan cara berhubungan dengan orang lain tersebut merupakan kunci sukses utama

kesuksesan seorang individu, Maxwell (Prijosaksono, 2002).

Faktor lingkungan serta hubungan personal yang di dapat mahasiswa aktif kuliah dan organisasi dari interaksi dengan lingkungan sosialnya berkaitan dengan salah satu aspek manajemen diri berikutnya menurut Prijosaksono (2002), yakni perspektif diri. Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya (Prijosaksono, 2002). Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam manajemen diri (Prijosaksono, 2002).

Jika mahasiswa aktif kuliah dan organisasi memiliki hubungan personal yang erat dengan rekan antar mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki pengawasan dalam lingkungannya, perspektif diri akan mempermudah individu untuk menerima pengawasan dari hubungan personal yang dimiliki sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat dihindari maupun dievaluasi dengan pengawasan dari lingkungan. Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya (Prijosaksono, 2002). Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam manajemen diri (Prijosaksono, 2002).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai C.R sebesar  $-1.823 \leq 1.96$  dan nilai P sebesar  $0.068 > 0.05$  yang artinya orientasi masa depan tidak memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Nurmi (1989), pembentukan orientasi masa depan terdiri dari motivasi, perencanaan dan evaluasi. Aspek terakhir dari orientasi masa depan menurut nurmi (1989) yakni evaluasi. Proses evaluasi merupakan kemampuan mengukur sejauh mana rencana yang ia susun sesuai dengan langkah yang harus ia lakukan untuk mencapai cita-cita atau harapan-harapan yang diinginkannya di masa depan

(Nurmi, 1989). Proses evaluasi adalah mengenai kemungkinan perealisasi tujuan dari rencana yang telah ditetapkan berdasarkan hasil yang telah dicapai (Nurmi, 1989). Pada proses evaluasi selalu diikuti dengan munculnya perasaan tertentu misalnya perasaan negatif seperti pesimisme atau perasaan positif seperti optimisme (Nurmi, 1989).

Mahasiswa aktif kuliah dan organisasi yang memiliki evaluasi yang baik tetapi menghasikan perasaan negatif, maka dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tersebut. Hal ini dijelaskan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, Machmuroch dan Karyanta (2015), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan nilai  $p=0,000$  dan  $r=0,577$ .

Menurut Seligman (Nugroho, Machmuroch dan Karyanta, 2015) mengemukakan bahwa individu yang memiliki pola pemikiran pesimisme cenderung tidak memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan. Pemikiran pesimisme dapat membuat penilaian dan kemampuan menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan menjadi lebih negatif dan cenderung untuk menggunakan strategi coping yang maladaptif (Berkel dalam Nugroho, Machmuroch dan Karyanta, 2015), yakni seperti prokrastinasi (Ferari dalam Nugroho, Machmuroch dan Karyanta, 2015).

Situasi yang sulit dan penuh tekanan pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi yakni ketika membagi tanggung jawab antara kuliah dan organisasi. Mahasiswa yang menghasilkan perasaan negatif seperti pesimisme saat proses evaluasi, dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tersebut. Sehingga tidak ada hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan dengan faktor lain dalam aspek evaluasi yaitu pesimisme.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

aktif kuliah dan organisasi di BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda.

2. Tidak ada hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi di BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa aktif kuliah dan organisasi, terutama pada BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda perlu memiliki pengelolaan waktu yang baik misalnya seperti mencatat tugas-tugas dalam kuliah maupun organisasi dan membuat jadwal sehingga dapat terlihat kegiatan mana yang menjadi prioritas terlebih dahulu, serta membuat batas waktu dari setiap pengerjaan hingga penyelesaian masing-masing tugas tersebut agar tidak terjadi keterlambatan dalam mengerjakan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu perlu memperlambat hubungan antar mahasiswa aktif kuliah dan organisasi agar dapat saling bertukar informasi yang bermanfaat dalam menghadapi tanggung jawab dalam kuliah maupun organisasi, dan agar dapat saling mengawasi serta dapat saling mengingatkan perilaku antar mahasiswa aktif kuliah dan organisasi.
2. Untuk pihak universitas disarankan untuk berperan aktif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif kuliah dan organisasi dengan memantau setiap aktifitas mahasiswa tersebut saat melakukan agenda rapat organisasi rutin, saat pelaksanaan kegiatan atau acara organisasi, kemudian memberikan masukan dan arahan kepada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi agar dapat menyeimbangkan seluruh tanggung jawab yang ada dalam kuliah dan organisasi.
3. Untuk orang tua disarankan dapat berperan penting dalam mengetahui kegiatan yang dihadapi oleh anak sebagai mahasiswa yang aktif kuliah dan organisasi, memberikan saran atau pendapat yang membangun kepada anak agar anak mampu menjalankan tanggung jawab dalam kuliah dan organisasi secara seimbang, teratur, dan disiplin, agar mereka terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik yang dapat mengganggu konsentrasi serta



kinerja anak dalam mencapai prestasi dalam akademik maupun dalam organisasi secara optimal.

4. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengukur manajemen diri, orientasi masa depan dan prokrastinasi akademik dengan variabel yang berbeda seperti pesimisme, optimisme, konformitas dan variabel lainnya. Serta disarankan untuk memperluas atau memperbanyak subjek pada penelitian selanjutnya, sehingga akan mendukung dalam bidang Psikologi Pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Adeyinka, T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4), 363-370.
- Amir, H. (2016). Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan*, 10 (4), 336-342.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation Thought and Action a Social Cognitive and Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Debora, J.S. (2016). Hubungan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Fauziah, H.H. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 123-132.
- Firdaus. K. (2008). *Manajemen Waktu Kuliah dan Organisasi*. (on-line). Tanggal Akses: 10 Februari 2017.
- Forum Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. (2007). *Diantara Pilihan Akademik dan Organisasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Rini R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gustina, A. (2009). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Hadi, S. (2004). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardiyanti, A. (2016). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Heru, B. (2007). *Konflik Peran Mahasiswa Aktif di Organisasi Kampus*. (on-line).
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Juriana. (2000). Kesesuaian antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Jurnal Psikologika*, 5 (9), 39-56.
- Knaus, E. (1992). *Procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Thrapy. (on-line). Tanggal Akses: 9 November 2013.
- Larson, C. C. (1991). *The Effects of a Cognitive-Behavioral Education Program on a Academic Procrastination*. (on-line).
- Launa. (2000). Gerakan intelektual dan aksi massa mahasiswa: Refleksi dan prospeksi peran politik mahasiswa era orde baru. *Jurnal Widya*, 183, 49 57.
- Leny., & Tommy, Y. S. S. (2006). Keaktifan Berorganisasi dan Kompetensi Interpersonal. *Jurnal Phronesis*, 8 (1), 71-99. Jakarta: Universitas Tarumanagara.
- Nugroho, A. J., Machmuroch., & Nugraha, A. K. (2015). Hubungan Antara Pesimisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 3 (4), 264-274.
- Nurmi, J. E. (1989). *Adolescent's Orientation to the Future: Development of Interest and Plans, and Related Atributions and Effect in the Life-Span Context*. Helsinki: The Finish Society of Science and Letters Press.
- Nurmi, J. E. (1989). Planning, Motivation, and Evaluation In Orientation To The Future: A

- Latent Structure Analysis. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 30, 64-71.
- Prijosaksono, A. (2002). *Self-Management Series: Control Your Life*. Jakarta: Gramedia.
- Rema R. S. (2007). *Perbedaan Self-Regulation Pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*. (on-line).
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat Kendali Efikasi Diri sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*, 3 (2), 51-66. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Shurna, A. (2014). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Psikologi*, 1 (2), 1-8.
- Solimun. (2006). *Analisis Multivariate Pemodelan Struktural*. Malang: Penerbit CV Citra.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavior Correlation. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 304-501.
- Suhartini, H. (1992). Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian. *Jurnal Psikologi*, 1 (19), 27-29.
- Triana, K. A. (2013). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Poilitik (FISIPOL) Universitas Mulawarman Samarinda. *eJournal Psikologi*, 1 (3), 280-291. Samarinda: Universitas Mulawarman.