

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi

Emmy Rusmiati¹, Hairani Lubis², Aulia Suhesty³

^{1,2,3}Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 08/02/2022

Revised 15/02/2022

Accepted 02/03/2022

Keywords:

Procrastination in working on thesis;

Intensity using social media;

Self efficacy

ABSTRACT

This study aimed to determine the impact of intensity using social media and self-efficacy towards procrastination in working on thesis in students of psychology at Mulawarman University. This study used quantitative approach. Research subjects consist of 50 psychology students that chosen using purposive sampling technique. Data collection method used in the procrastination scale in working on the thesis, intensity using social media and self-efficacy. Research data analyzed with multiple linear regression by the program Statistical Package for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows. The results showed that: (1) there was positive impact of intensity using social media and self-efficacy toward procrastination in working on thesis with F value = 45.714, $R^2 = 0.660$, $p = 0.000$; (2) there was positive impact of intensity using social media on procrastination in working on thesis with beta coefficient = 0.523, and $t = 5.300$ and p value = 0.000; (3) there was negative impact of self-efficacy on procrastination in working on thesis with beta coefficient = -0.410, $t = -4.152$ and p value = 0.000. Contribution of intensity using social media and self-efficacy to the procrastination in working on thesis in student of psychology at Mulawarman University amounted to 66 percent.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 50 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi pengerjaan skripsi, intensitas penggunaan media sosial, dan efikasi diri. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji regresi linear berganda dengan bantuan program *Statistical package For Social Sciences (SPSS) 20.00 for windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi yaitu dengan nilai $F = 45.714$, $R^2 = 0.660$, dan $p = 0.000$; (2) ada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi dengan nilai $\beta = 0.523$, $t = 5.300$, dan $p = 0.000$; (3) ada pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi dengan nilai $\beta = -0.410$, $t = -4.152$, dan $p = 0.000$. Kontribusi intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman Samarinda adalah sebesar 66 persen.

Kata kunci

Prokrastinasi
Pengerjaan
Skripsi;
Intensitas
Penggunaan
Media Sosial;
Efikasi Diri

Corresponding Author:

Hairani Lubis

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman
Email : hairanilubis@fisip.ac.id

LATAR BELAKANG

Individu yang melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi akan menyandang status mahasiswa. Selain perubahan status terdapat beberapa perbedaan-perbedaan dalam sistem pendidikan di sekolah dan perkuliahan. Salah satunya adalah syarat untuk memperoleh gelar dalam bidang perkuliahan dengan membuat karya ilmiah dalam bentuk laporan yang disebut dengan skripsi (Zulaikha, 2014). Skripsi merupakan salah satu tugas akhir yang harus dikerjakan mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau tinjauan pustaka, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan dengan saksama (Darmono & Hasan, 2002).

Pada dasarnya mahasiswa memiliki keinginan untuk berinteraksi secara bebas, tidak suka diatur, sering gagal dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, serta sering tidak tepat waktu dalam

mengerjakan tugas sehingga tidak sesuai *deadline* yang telah ditentukan (Herlambang, 2016). Mahasiswa yang harus merampungkan studi selama empat tahun diwajibkan untuk menulis skripsi guna mendapat gelar sarjana.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada subjek SM dan MT kenyataannya mereka masih belum menyusun proposal skripsi hingga semester VIII, bahkan sampai semester IX lebih. Hal yang sering terjadi karena terlena oleh kegiatan yang membuang waktu dan lingkungan yang tidak mendukung.

Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan survei awal kepada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman. Tujuannya untuk melihat tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi. Peneliti pun melakukan survei awal yang disebar melalui *google form* dan telah diisi oleh 70 mahasiswa. Dari survei yang telah dilakukan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Prokrastinasi pengerjaan skripsi mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman

Indikator	Jumlah mahasiswa yang menjawab ya	Persentase
Adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi	45	56.89%
Keterlambatan dalam mengerjakan skripsi	55	46.55%
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	27	36.20%
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi	54	77.1%

Dilihat dari survei tersebut, peneliti menemukan terjadinya fenomena penundaan dalam pengerjaan skripsi. Dalam ilmu psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang merujuk pada perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu (Aini & Mahardayani, 2011) prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa berupa penundaan terhadap segala hal yang berkaitan dengan tugas.

Prokrastinasi adalah perilaku yang dilakukan individu untuk tetap berada di zona nyaman (Ferrari, 2010). Perilaku menunda ini dilakukan untuk menghindari kesulitan yang terjadi saat mengerjakan skripsi, namun kenyataan malah membuat stres. Prokrastinasi bukanlah sebuah jalan keluar untuk menghindari mengerjakan skripsi karena hal ini malah membawa dampak buruk. Terdapat dampak buruk yang dapat ditimbulkan karena perilaku

prokrastinasi. Selain itu, penundaan ini juga merugikan diri sendiri dan orang lain dengan cara mengalihkan beban tanggung

jawab kepada orang lain dan menyebabkan penyesalan.

Tabel 2. Intensitas penggunaan media sosial

Indikator	Jumlah	Persentase
Tinggi (> 3 jam)	43	61.4%
Rendah (1-3 jam)	27	38.6%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 70 mahasiswa yang mengisi survei awal terdapat 43 mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan durasi tinggi. Dapat dikatakan bahwa kebanyakan mahasiswa menggunakan sosial media dengan durasi yang lama. Kemunculan media sosial adalah salah satu dari perkembangan internet yang kemunculannya sangat diminati bagi pengguna internet. Media sosial adalah sebagai sebuah *website* bidang sosial yang menghubungkan antar manusia untuk

berkomunikasi. Penggunaan media sosial dengan jangka waktu lama dapat menyebabkan individu mengalami adiksi internet. Menurut Kumorotomo (2010) kecanduan media sosial menyebabkan terjadinya masalah psikis. Individu yang kecanduan akan merasa hidupnya tidak lengkap jika tidak membuka akun media sosial selama sehari.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan untuk mengetahui efikasi diri mahasiswa, dapat dilihat dengan hasil survei yaitu:

Tabel 3. Persentase efikasi diri

Indikator	Jumlah mahasiswa yang menjawab	Persentase
Memiliki kemampuan yang baik untuk dapat menyelesaikan skripsi	29	41.4%
Tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu	67	95.7%
Terkadang merasa bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang sulit	53	75.7%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 29 mahasiswa yang yakin dapat menyelesaikan skripsi, 67 mahasiswa yang kurang yakin dapat menyelesaikan skripsi, 53 mahasiswa yang merasa mengerjakan skripsi adalah hal sulit.

Pengaruh faktor internal dalam individu juga sangat penting untuk ditelusuri. Salah satu faktor internal pada diri seseorang adalah efikasi diri. Mahasiswa seringkali menemui kendala dalam usahanya untuk dapat menyelesaikan skripsi untuk mengatasi diperlukan usaha dan keyakinan dari mahasiswa itu untuk

mengatasi semua hambatan. Efikasi diri dinyatakan sebagai penilaian individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melakukan kegiatan yang mensyaratkan pencapaian tingkat kinerja tersebut atau mengatasi situasi yang akan terjadi. Keyakinan tentang efikasi diri menentukan bagaimana seseorang untuk merasakan sesuatu, berpikir, memotivasi diri dan juga bertindak. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan (Robbins, 2007).

Efikasi diri dapat menentukan berapa banyak usaha yang dikeluarkan untuk bertahan dalam menghadapi hambatan yang terjadi. Semakin tinggi efikasi diri individu tersebut maka semakin giat, gigih dan tekun usaha-usahanya. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi, pantang untuk menyerah dalam melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi hambatan. Hal ini ditegaskan bagi mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya yang menumpuk sehingga membutuhkan banyak energi, pembagian waktu yang cukup, yang sering kali mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2014) menjelaskan metode penelitian kuantitatif dilandaskan oleh filsafat positivisme, digunakan untuk melakukan penelitian pada populasi maupun sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif maupun statistik dengan tujuan agar menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2014), penelitian asosiatif adalah pengujian yang menggunakan asumsi atau dugaan tentang hubungan antar variabel dalam sampel yang diambil dari suatu populasi tersebut.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang berjumlah 561 orang. Kemudian jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*.

Purposive sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian melalui beberapa pertimbangan tertentu dengan tujuan agar data yang diperoleh nantinya dapat lebih *representative* atau terwakili (Sugiyono, 2014). Sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa program studi psikologi yang menggunakan media sosial.
2. Usia 21-26 Tahun.
3. Sedang mengerjakan skripsi angkatan 2014, 2015, dan 2016.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan terdiri atas skala prokrastinasi pengerjaan skripsi, intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri.

Hasil validitas dari skala prokrastinasi pengerjaan skripsi yang terdiri dari 40 butir aitem dan terbagi empat aspek, menunjukkan bahwa dari 40 butir terdapat 3 butir aitem yang gugur dan 37 aitem yang valid dan didapatkan nilai alpha sebesar 0.885 sehingga dalam hal ini skala prokrastinasi pengerjaan skripsi dinyatakan sangat andal. Hasil validitas dari skala intensitas penggunaan media sosial yang terdiri dari 24 butir aitem dan terbagi menjadi empat aspek, menunjukkan bahwa dari 24 butir terdapat 1 butir aitem yang gugur dan 23 aitem yang valid dan didapatkan nilai alpha sebesar 0.834 sehingga dalam hal ini skala intensitas penggunaan media sosial dinyatakan sangat andal. Hasil validitas dari skala efikasi diri yang terdiri dari 30 butir aitem dan terbagi menjadi tiga aspek, menunjukkan bahwa dari 30 butir terdapat 3 butir aitem yang gugur dan 27 aitem yang valid dan didapatkan nilai alpha sebesar 0.873 sehingga dalam hal ini skala efikasi diri dinyatakan sangat andal.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu regresi berganda. Asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data dengan teknik analisis regresi ganda adalah uji normalitas, linieritas, multikolinieritas, homoskedasitas

dan autokorelasi. Selain itu perlu dilakukan uji hipotesis seperti uji regresi model penuh, regresi model bertahap, uji multivariat, serta uji regresi parsial. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan program SPSS versi 20.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 4. Mean Empiris dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi	101.40	13.115	92.5	18.5	Tinggi
Intensitas Penggunaan Media Sosial	64.14	8.478	57.5	11.5	Tinggi
Efikasi Diri	66.58	9.842	67.5	14.5	Rendah

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel prokrastinasi pengerjaan skripsi diperoleh mean empirik $101.40 >$ mean hipotetik 92.5 , hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi yang tinggi. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, diperoleh nilai

mean empirik $64.14 >$ mean hipotetik 57.5 , hal tersebut membuktikan bahwa subjek berada pada tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Selanjutnya pada variabel efikasi diri diperoleh nilai mean empirik $66.58 <$ mean hipotetik 67.5 , hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada tingkat efikasi diri yang rendah.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	P	Keterangan
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi	0.985	0.752	Normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.961	0.098	Normal
Efikasi Diri	0.961	0.099	Normal

Berdasarkan tabel 14 diatas, diketahui hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel prokrastinasi pengerjaan skripsi menghasilkan nilai $Z = 0.985$ atau $p = 0.752 >$ 0.05 . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir prokrastinasi pengerjaan skripsi adalah normal. Pada sebaran terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial

menghasilkan nilai $Z = 0.961$ dan $p = 0.098 >$ 0.05 . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir intensitas penggunaan media sosial adalah normal. Pada sebaran variabel efikasi diri menghasilkan nilai $Z = 0.961$ dan $p = 0.099 >$ 0.05 . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir efikasi diri adalah normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi-Intensitas Penggunaan Media Sosial	1,388	3.20	0.209	Linear
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi-Efikasi Diri	0.552	3.20	0.906	Linear

Melalui tabel 15 tersebut, dapat diketahui bahwa hasil uji asumsi linearitas antara variabel prokrastinasi pengerjaan skripsi dengan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan f hitung (1.388) < f tabel (3.20) dan p (0.209) yang berarti

data dinyatakan linier. Pada hasil uji asumsi linearitas antara variabel prokrastinasi pengerjaan skripsi dengan efikasi diri menunjukkan f hitung (0.552) < (3.20) dan p (0.906) yang berarti data dapat dinyatakan linier.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi-Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.947	1.056	Tidak Multikolinier
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi-Efikasi Diri	0.947	1.056	Tidak Multikolinier

Berdasarkan tabel 16 diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien *tolerance variable* kurang dari 1 dan nilai VIF

variabel kurang dari 10 dengan demikian pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolonier.

Tabel 8. Hasil Uji Homokedastisitas

Variabel	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.746	2.011	0.459	Homokedastisitas
Efikasi Diri	0.142	2.011	0.887	Homokedastisitas

Berdasarkan tabel 17, menunjukkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas model regresi karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian dengan dengan metode Glejser diperoleh

nilai $p > 0.05$ terhadap *absolute residual* ($abres_1$) dan nilai t hitung < t tabel, sehingga variabel independen layak digunakan untuk memprediksi variabel dependen yang ada.

Tabel 9. Hasil Uji Autokorelasi

Variabel	D	DI	dU	Keterangan
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi-Intensitas Penggunaan Media Sosial	2.255	1.4625	1.6283	Tidak terdapat autokorelasi
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi-Efikasi Diri				

Nilai yang terdapat tabel Durbin Watson yaitu $\alpha = 5\%$; $n = 50$; $k-2$ adalah $dL = 1.4625$ dan $dU = 1.6283$. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai Durbin Watson sebesar 2.255 dan nilai tersebut berada di

antara $du < d < 4-du$ atau $1.6283 < 2.255 < 2.3717$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linier tersebut tidak terdapat auto korelasi.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi (Y)				
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X ₁)	45.714	3.20	0.660	0.000
Efikasi Diri (X ₂)				

Tabel 19 menunjukkan bahwa F hitung (45.714) > F tabel (3.10) dengan nilai R² = 0.660 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah H₁ diterima dan H₀ ditolak. Artinya ada

pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X ₁)	0.523	5.002	2.011	0.000
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi (Y)				
Efikasi Diri (X ₂)	-0.410	-4.152	2.011	0.000
Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi (Y)				

Berdasarkan tabel 20 menunjukkan bahwa T hitung (5.002) > T tabel (2.011) dan P (0.000) < 0.05 pada variabel X₁ terhadap Y artinya terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi.

Selanjutnya pada variabel X₂ terhadap Y didapatkan hasil T hitung (-4.152) > T tabel (2.011) dan P (0.000) < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi.

Tabel 12. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Aspek Adanya Penundaan Untuk Memulai Dan Mengerjakan Skripsi (Y₁)

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Perhatian (X ₁)	0.601	10.087	2.011	0.000
Penghayatan (X ₂)	0.595	6.537	2.011	0.000
Frekuensi (X ₃)	-0.087	-1.226	2.011	0.227
Durasi (X ₄)	0.043	0.588	2.011	0.560
Tingkat (X ₅)	-0.105	-1.325	2.011	0.192
Generalisasi (X ₆)	0.005	0.081	2.011	0.936
Kekuatan (X ₇)	0.050	0.642	2.011	0.524

Berdasarkan tabel 21 diatas, dapat diketahui bahwa aspek perhatian (X₁) dan penghayatan (X₂) memiliki hubungan dan signifikan dengan adanya penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi (Y₁). Sedangkan aspek frekuensi (X₃), durasi (X₄), tingkat (X₅), generalisasi (X₆) dan kekuatan

(X₇) tidak berkorelasi signifikan dengan adanya penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi (Y₁). Selanjutnya hasil analisis korelasi parsial dengan aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas (Y₂).

Tabel 13. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Aspek Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas (Y_2)

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Perhatian (X_1)	-0.121	-2.539	2.011	0.015
Penghayatan (X_2)	0.184	2.535	2.011	0.015
Frekuensi (X_3)	0.735	12.935	2.011	0.000
Durasi (X_4)	0.188	3.226	2.011	0.002
Tingkat (X_5)	-0.033	-0.516	2.011	0.609
Generalisasi (X_6)	0.112	2.192	2.011	0.034
Kekuatan (X_7)	-0.037	-0.594	2.011	0.556

Berdasarkan tabel 22 diatas, dapat diketahui bahwa dari ketujuh aspek X terdapat 5 aspek pada variabel X yaitu aspek perhatian (X_1), penghayatan (X_2),

frekuensi (X_3), durasi (X_4), dan generalisasi (X_6) memiliki hubungan dan signifikan dengan keterlambatan dalam mengerjakan tugas (Y_2).

Tabel 14. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja (Y_3)

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Perhatian (X_1)	0.112	1.622	2.011	0.112
Penghayatan (X_2)	-0.102	-0.968	2.011	0.338
Frekuensi (X_3)	0.116	1.400	2.011	0.169
Durasi (X_4)	0.874	10.296	2.011	0.000
Tingkat (X_5)	0.054	0.586	2.011	0.561
Generalisasi (X_6)	-0.118	-1.596	2.011	0.118
Kekuatan (X_7)	0.178	1.983	2.011	0.054

Melalui tabel 23 diatas, dapat diketahui bahwa aspek durasi (X_4) memiliki hubungan dan signifikan dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja (Y_3). Sedangkan aspek perhatian

(X_1), penghayatan (X_2), frekuensi (X_3), tingkat (X_5), generalisasi (X_6), dan kekuatan (X_7) tidak berkorelasi signifikan dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja (Y_3)

Tabel 15. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan (Y_4)

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Perhatian (X_1)	0.137	0.990	2.011	0.328
Penghayatan (X_2)	0.517	2.449	2.011	0.019
Frekuensi (X_3)	0.032	0.194	2.011	0.847
Durasi (X_4)	0.037	0.220	2.011	0.827
Tingkat (X_5)	-0.281	-1.531	2.011	0.133
Generalisasi (X_6)	0.229	1.544	2.011	0.130
Kekuatan (X_7)	0.117	0.655	2.011	0.516

Melalui tabel 23 diatas, dapat diketahui bahwa aspek penghayatan (X_2) memiliki hubungan dan signifikan dengan melakukan aktivitas

lain yang lebih menyenangkan (Y_4). Sedangkan aspek perhatian (X_1), frekuensi (X_3), durasi (X_4) tingkat (X_5), generalisasi (X_6), dan kekuatan (X_7) tidak berkorelasi

signifikan dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Y_4).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini, menunjukkan terdapat pengaruh dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman.

Kontribusi pengaruh (R^2) intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi adalah sebesar 0.660, hal ini menunjukkan bahwa 66 persen dari variabel prokrastinasi dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Burka & Yuen (2008) terdapat hal-hal yang menyebabkan prokrastinasi antara lain keraguan dalam diri, ketakutan, tekanan, dan kurangnya individu dapat memajemen waktu antara yang harus dilakukan sekarang atau pekerjaan yang dapat dikerjakan nanti.

Pada hasil analisis regresi model bertahap menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya pada perilaku sosial, pekerjaan, dan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Beard & wolf, 2001) penggunaan internet yang berlebihan pada

komputer maupun telepon genggam atau ponsel dapat menyebabkan adiksi internet. Yang dimaksud dengan penggunaan internet bermasalah saat individu mengalami gangguan dalam perilaku, terhambatnya pekerjaan, serta dapat menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Secara khusus, Greenfield (dalam Elia, 2009) media sosial *facebook* ingin menjelaskan bagaimana individu mengalami prokrastinasi. Greenfield berpendapat bahwa media sosial *facebook* memiliki daya pikat, yang membuat individu masih terus ingin menggunakannya bahkan saat individu tidak sedang terhubung dengan internet. Greenfield (dalam Elia, 2009) juga menemukan bahwa rasa intim yang berlebihan membuat seseorang sulit melepaskan diri dari media sosial tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi yang terjalin melalui internet merupakan hal yang tidak nyata karena mereka tidak saling bertemu bahkan mengetahui dengan jelas orang yang sedang mereka ajak untuk berinteraksi, tetapi cenderung dianggap sebagai kenyataan bagi mereka yang terlibat. Sehingga dapat membuat seseorang melupakan kewajiban dan tanggung jawabnya di dunia nyata.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui rata-rata mahasiswa memiliki lebih dari tiga akun media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, *youtube* dan *telegram*. Hal ini memungkinkan mahasiswa dapat menjelajahi semua aplikasi media sosial dulu sebelum fokus untuk mengerjakan skripsi. Hasil penelitian sebelumnya oleh Hervani (2016) tentang penggunaan sosial media dan dampak terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan signifikan antara penggunaan sosial media dan dampak

terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Putra dan Halimah (2015) menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa yang tinggi dikaitkan dengan tingkat efikasi diri mahasiswa yang rendah. Artinya mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya, tidak yakin untuk dapat mengatasi skripsi yang dianggap sulit, sehingga tidak memiliki tujuan untuk dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan harapan.

Hasil analisis regresi bertahap, pada efikasi diri menghasilkan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini H_1 diterima dan h_0 ditolak. Hal tersebut dapat diartikan dengan terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi.

Rahayu (2013) individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menunda-nunda dalam tingkat prokrastinasinya pun berbeda-beda dan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas juga berbeda-beda. Individu yang memiliki efikasi rendah akan kesulitan untuk memotivasi diri sendiri hal ini dapat meperlambat menyelesaikan tugas serta tidak maksimalnya dalam pengerjaan tugas tersebut, selain itu individu juga mempunyai komitmen yang lemah untuk mencapai tujuan hidup. Individu yang memiliki efikasi diri rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa, faktor perhatian (X_1) dan penghayatan (X_2) memiliki hubungan dan signifikan terhadap adanya penundaan untuk memulai dan mengerjakan skripsi (Y_1). Elia (2009) mengungkapkan bahwa internet dapat menjadi faktor penyebab dari seseorang melakukan penundaan. Ada hal utama yang

terjadi menyebabkan penundaan, yaitu media sosial. Individu dapat merasa nyaman tanpa menyadari adanya masalah karena bebas mengunjungi situs apa pun, melihat apa saja, menemukan apa saja, berbuat apa saja serta menjadi siapapun yang dikehendaki yang pada akhirnya hal ini dapat membuat terbuai untuk mengakses media sosial dan dapat menjadi masalah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Elia (2009) yang menjelaskan bahwa hampir 20% pengguna internet memiliki satu atau lebih masalah seperti pengabaian diri, penundaan tugas, kehilangan produktivitas, adiksi internet, dan kegagalan studi atau akademik.

Berdasarkan hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa, faktor perhatian (X_1), penghayatan (X_2), frekuensi (X_3), durasi (X_4) dan generalisasi (X_6) memiliki hubungan signifikan terhadap keterlambatan dalam mengerjakan tugas (Y_2). Mahasiswa yang bertanggung jawab secara akademis harus fokus pada mata kuliah yang dihadapi agar ilmu tersebut dapat diterima dan diterapkan pada saat mengerjakan skripsi, tetapi pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu hal ini dapat mengarah pada prokrastinasi. Perilaku yang tidak mengefisienkan waktu untuk menghadapi pekerjaan atau tugas sehingga menimbulkan dampak negatif seperti terbungkalainya skripsi. Hal ini dinyatakan negatif karena melibatkan sifat penundaan tugas sehingga aktivitas lain akan terhambat (Mujahidin, 2014).

Berdasarkan hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa, faktor durasi (X_4) memiliki hubungan dan signifikan terhadap kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja (Y_3). Elia (2009) kemudahan untuk mengakses telepon genggam dan perasaan nyaman yang ditimbulkan ketika mengakses media sosial dapat memberikan efek yang merugikan. Fauziah (2016) dalam penelitiannya,

menyebutkan bahwa terdapat faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu kurangnya istirahat individu yang memainkan media sosial secara berlebihan. Dimana hal ini menyebabkan fisik merasa lelah dan enggan melakukan aktivitas yang produktif.

Berdasarkan hasil analisis regresi parsial menunjukkan bahwa, faktor penghayatan (X_2) memiliki hubungan dan signifikan terhadap melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan (Y_4). Fitur canggih yang terdapat pada telepon genggam seperti adanya media sosial dapat membuat manusia mendapatkan ilmu, hiburan, dan informasi baru hanya pada genggam tangan, tetapi penggunaannya wajib diimbangi dengan kebijaksanaan bagi pemakaiannya (Samaha & Hawi, 2016). Keinginan untuk menggunakan media sosial dapat muncul karena dipengaruhi oleh situasi sosial atau persepsi individu terhadap tekanan sosial dari orang-orang disekitar individu untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan dalam hal ini adalah media sosial (Ajzen, 2005). Lebih lanjut, Ajzen (2005) menyatakan bahwa faktor yang melatar belakangi keinginan seseorang untuk menggunakan media sosial adalah penilaian atas dasar karakteristik pribadi individu mengenai pengetahuan serta keyakinan mengenai bagaimana baik-buruk atau keuntungan serta manfaat dari bermedia sosial. Saat tingginya mahasiswa dalam menggunakan media sosial maka mahasiswa yang tidak memiliki kemampuannya dalam mengambil keputusan untuk mengerjakan skripsi dan menggunakan media sosial berlebihan akan cenderung menghindari skripsi yang mana hal ini menggambarkan prokrastinasi berpengaruh oleh efikasi diri (Endrianto, 2014).

Penelitian ini pun terdapat beberapa keterbatasan diantaranya terlalu banyaknya

jumlah aitem, subjek saat menjawab kuisisioner ini memungkinkan mendapatkan gangguan seperti: adanya notifikasi dari telepon genggam, lingkungan yang tidak kondusif, serta subjek tidak menyelesaikan kuisisioner pada saat itu juga yang pada akhirnya akan menjadikan data bagi peneliti menjadi bias. Selain itu, responden dalam penelitian ini hanya lima puluh orang, perbandingan jenis kelamin yang tidak seimbang dan juga peneliti hanya meneliti satu jurusan saja sehingga tidak terlihat hasil yang spesifik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi. Selain itu, ada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi. Terakhir, ada pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman
2. Terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman.
3. Terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran-saran yang

peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

- a. Mahasiswa diharapkan membuat prioritas tugas selama satu hari tanpa dilanggar. Setelah mencapai target tenggat waktu yang ditentukan mahasiswa dapat memberi hadiah untuk dirinya dengan memainkan media sosial atau dengan melakukan aktivitas lain.
- b. Hendaknya mahasiswa memanfaatkan waktu yang ada selain untuk mengerjakan skripsi juga dapat melakukan pengembangan diri seperti, mengikuti seminar tips dan strategi lulus tepat waktu.
- c. Diharapkan mahasiswa konsisten untuk selalu mengerjakan skripsi setiap hari serta membuat kelompok mengerjakan skripsi agar saling berdiskusi satu sama lain.
- d. Mahasiswa diharapkan menumbuhkan dalam diri bahwa ia mampu mengerjakan skripsi seperti, mengikuti seminar motivasi belajar dan mahasiswa dapat memecahkan tugas menjadi lebih kecil agar dapat selesai sesuai *deadline*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan agar melakukan penelitian di beberapa prodi atau fakultas lain agar mendapatkan data yang lebih spesifik.
- b. Diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor psikologis lain yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi misalnya, perfeksionis dan kepercayaan diri terhadap tugas yang dikerjakan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan membuat ratio laki-laki dan perempuan yang berimbang karena

pada penelitian ini terdapat subjek lebih banyak pada jenis kelamin perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. A., & Mahardayani, H. I. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 6571. http://eprints.umk.ac.id/271/1/65_-71.PDF
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior*. Open University Press
- Beard, K.W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/109493101300210286>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why do it, what to do about it now*. USA: Da Capo Press.
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Grasindo.
- Elia, H. (2009). Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet. *Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 10 (2), 285-299. <https://doi.org/10.36421/veritas.v10i2.214>
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (1), 1-11. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1501/1221>
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Uin Sunan Gunung Djati

- Bandung. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/Psy.V2i2.453>
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done.* John Wiley & Sons, Inc.
- Herlambang, T. (2016). Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menempuh tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Malang. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Hervani, S. G. (2016). Penggunaan sosial media dan dampak terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *EJournal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 62-69. <https://adoc.pub/penggunaan-sosial-media-dan-dampak-terhadap-prokrastinasi-ak.html>
- Kumorotomo, Wahyudi. (2010). Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil. Diunduh pada 19 November 2019 dari <http://kumoro.staff.ugm.ac.id>.
- Mujahidin & Adnan, M. (2014). *Panduan penelitian praktis untuk menyusun skripsi, tesis, dan disertasi*. Alfabeta.
- Putra, J. & Halimah, L. (2015). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas pendidikan agama islam di Universitas Islam 45 Bekasi. *Prosiding Psikologi*, 1(2), 437-445. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1354/pdf>
- Rahayu, N. (2013). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta. (Skripsi tidak diterbitkan). Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/33512817.pdf>
- Robbins, S. P. (2007). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. PT. Prenahalindo.
- Samaha, M & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57 (4), 321-325. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Zulaikha, N. (2014). Hubungan antara dukungan orang tua dan orientasi karir dengan pengambilan keputusan studi lanjut. (Tesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.