

Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi

Kusnul Ika Sandra

ajilaili@yahoo.co.id

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

M. As'ad Djalali

drmasda@yahoo.com

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *The purpose of this study was to determine wheather there is a correlation between time management (as variabel X1) and self efficacy (as variabel X2) with procrastination(as variabel Y),it has preseption if teacher's procrastination can be reduce with good time management and high self efficacy. The populatiaon of this study was teachers in senior high school and the same lavelas who teach in Surabaya and Sidoarjo. Sampling technique used was propability sampling which is call purposive random sampling. The population and the sample are the same $n = 110$ and significance level of 21.3%. Data analysis used regression analysis using SPSS 18 for windows. The result tasks simultan got $R = 0,461$ $F = 14,45$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). It means that there are significant effect between time management and self efficacy with procrastination. The results of this study have shown significant effect, in which the time management and self efficacy affects procrastination although the impact is very small because the coefficient of determination ($R = 0,213$) indicates that the relative contribution given by time management and seld efficacy to procrastination are only 21,3 % . Therefore there are 78.7 % of other factors that may determine the emergence of procrastination in teacher's senior high schools.*

Key word: *time management, self efficacy and procrastination*

Intisari. Tujuan penelitian ini untuk dapat mengetahui apakah ada hubungan antara manajemen waktu (sebagai variabel X1) dan efikasi diri (self efficacy) (sebagai variabel X2) dengan prokrastinasi (sebagai Variabel Y), sehingga perilaku prokrastinasi guru bisa dihilangkan dengan melakukan pengelolaan waktu yang baik dan self efficacy yang tinggi. Populasi penelitian ini adalah guru guru SMA dan sederajat diwilayah Surabaya dan Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling yaitu Purposive Random Sampling. Populasi yang digunakan sama dengan jumlah sampel $n=110$ dan taraf signifikansi 21,3%. Analisis data menggunakan analisis regresi dengan menggunakan program SPSS 18 for windows. Hasil uji simultan didapatkan $R = 0,461$, $F = 14,45$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Variabel manajemen waktu dan self efficacy secara simultan dan sangat signifikan berhubungan dengan prokrastinasi, walaupun pengaruhnya sangat kecil karena dari hasil koefisien determinasi ($R = 0,213$) menunjukkan bahwa sumbangan relative yang diberikan oleh variabel manajemen waktu dan self efficacy terhadap prokrastinasi hanya sebesar 21,3 % . Oleh karena itu terdapat 78,7% faktor lain yang kemungkinan menentukan munculnya prokrastinasi pada guru SMA dan sederajat.

Kata Kunci : manajemen waktu, self efficacy, prokrastinasi

PENDAHULUAN

Individu pada dasarnya suka kebebasan dan tidak bersedia diperintah, kurang suka memikul tanggung jawab, tidak bersedia bekerja sama, suka mementingkan diri sendiri, bersedia bekerja yang ringan dengan penghasilan besar, sering melakukan pelanggaran misalnya terlambat da-

tang di tempat kerja atau menunda-nunda pekerjaan. Indikasi indikasi tersebut mengarah pada perilaku yang tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif (McGregor dalam Saydam, 1996). Perilaku tidak dapat memanfaatkan waktu atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi (*procrastintion*). Individu

yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.

Individu yang sulit melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi adalah perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya tendensi tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi. Prokrastinasi dapat dikatakan hanya sebagai suatu penundaan atau tendensi menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal. Prokrastinasi juga merupakan *trait* atau kebiasaan individu terhadap respons mengerjakan tugas.

Prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang dalam kehidupan, yaitu rumah tangga, keuangan, personal, sosial, pekerjaan dan sekolah (Steel, 2007). Prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin atau status sebagai pekerja atau pelajar (Yuen, 1983). Semua individu dari berbagai kalangan, sedikitnya 95% melakukan prokrastinasi dengan frekuensi kadang kala dan sekitar 15 s/d 20% diantaranya telah melakukan prokrastinasi secara konsisten (Anom dalam Damayanti, 2006).

Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor, diantaranya adalah defisiensi regulasi-diri, motivasi yang rendah, pusat kendali-diri eksternal, perfeksionis, manajemen waktu yang lemah (Ackerman & Gross, 2005; Philips dkk., 2007); kontrol diri (Green dalam Muhid, 2010); percaya diri, perilaku yang didasarkan kehati-hatian, harga diri yang rendah, desepsi-diri, perilaku yang didasarkan kata hati yang salah, depresi dan rendahnya daya saing (Beswick dkk., 1988); rendahnya efikasi-diri, kesadaran-diri, kecemasan sosial, takut gagal (Ferrari & McCrown, 1994); kecemasan dan rasa bersalah (Burka & Yuan, 1983). Penelitian ini mengkaji prokrastinasi tugas dari perspektif manajemen waktu dan efikasi-diri. Penelitian ini berasumsi kemampuan yang dalam mengelola waktu dan efikasi-diri yang berkembang

dengan baik akan memperkecil perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latinyaitu “pro” yang berarti “maju” ke depan dan “*Cras-tinus*” yang berarti “besok.” Prokrastinasi sesuai asal kata berarti lebih suka melakukan tugas besok. Prokrastinasi umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan berhubungan dengan faktor motivasi yang rendah, pusat kendali-diri eksternal, perfeksionisme, disorganisasi dan manajemen waktu yang lemah (Ackerman & Gross, 2005; Philips, dkk., 2007; Jory & Mongford, 2007).

Prokrastinasi berarti menangguhkan aksi, menunda, menunda sampai hari atau waktu yang akan datang. Prokrastinasi adalah tendensi individu dalam merespon tugas yang dibebankan/ Prokrastinasi dilakukan dengan caramengulur ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja, secara sengaja melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi adalah perilaku spesifik, meliputi 1) Penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; 2) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; 3) Melibatkan suatu tugas yang dipresepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya: tugas kantor dan tugas kursus; 4) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah dan sebagainya (Millgram, 1995).

Prokrastinasi adalah penangguhan atau penundaan menyelesaikan suatu tugas dan dikategorikan sebagai kegagalan pengaturan diri (Steel, 2007). Prokrastinasi dapat dipandang dari batasan tertentu, antara lain: 1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan suatu tugas, tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan, 2) Prokrastinasi sebagai kebiasaan atau pola perilaku individu yang mengarah pada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan dalam menghadapi tugas, biasanya disertai adanya keyakinan-keyakinan yang irra-

sional; 3) Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, prokrastinasi tidak hanya perilaku menunda saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu: 1) prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; 2) Prokrastinasi disfungsional, yaitu penundaan yang tidak bertujuan.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu (manajemen kehidupan) adalah pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan tidak berarti yang sering kali justru banyak memakan waktu (Taylor, 1990).

Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, pengetatan dan pengawasan produktivitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya kerja yang mesti dikelola secara efektif dan efisien. Efektivitas terlihat dari tercapainya tujuan menggunakan waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Efisien bermakna pengurangan waktu yang ditentukan dan investasi menggunakan waktu yang ada. Manajemen waktu bertujuan pada produktivitas yang berarti rasio output dengan input.

Manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Konsentrasi pada hasil dan bukan sekedar menyibukkan diri. Manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Individu yang mampu mengelola waktu akan menentukan prioritas dari berbagai tugas yang dihadapi, fokus waktu dan energi pada tugas yang penting terlebih dahulu.

Efikasi-Diri

Secara etimologi efikasi-diri terdiri dari dua kata, yaitu "*self*" sebagai unsur struktur kepribadian dan "*efficacy*" yang artinya penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak

mampu mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi-diri adalah persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara emosional mampu untuk melakukannya (Lahey, 2004). Efikasi-diri adalah keyakinan, persepsi, kekuatan untuk mempengaruhi perilaku individu, keyakinan untuk mampu mengatasi situasi dan menghasilkan hasil yang positif. Efikasi-diri mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu (Bandura dalam Salim, 2001).

Efikasi-diri adalah perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi dan kemampuannya dalam mengatasi kehidupan (Schultz, 1994). Efikasi-diri merupakan suatu bentuk kepercayaan individu terhadap kapabilitas untuk meningkatkan prestasi kehidupannya. Efikasi-diri dapat berupa bagaimana perasaan individu, cara berpikir, motivasi diri, dan keinginan memiliki terhadap sesuatu. Keberadaan efikasi-diri pada individu berdampak pada empat proses, yaitu: 1) Proses kognitif, pengaruh efikasi-diri pada proses kognitif dapat timbul dalam berbagai format. Perilaku bertujuan diatur dengan pemikiran sebelumnya dalam mewujudkan tujuan. Pengaturan tujuan dipengaruhi penaksiran individu terhadap kapabilitas yang dimilikinya; 2) Proses motivasi, kepercayaan diri terhadap efikasi-diri berperan kunci dalam pengaturan diri terhadap motivasi. Motivasi individu ditimbulkan melalui proses kognitif. Individu memotivasi diri sendiri dan mengarahkan tindakan melalui berbagai latihan. Individu percaya terhadap apa yang dilakukan dan selalu mengantisipasi adanya hasil tindakan yang prospektif. Individu mengatur tujuan yang dimiliki dan merencanakan latihan-latihan sebelum melakukan tindakan dengan mendesainnya sesuai nilai-nilai masa depan; 3) Proses afektif, individu percaya terhadap pengaruh kapabilitasnya dalam mengatasi stress dan depresi dalam menghadapi ancaman atau situasi yang sulit, seperti terhadap motivasi dalam dirinya. Efikasi-diri membuat individu lebih mampu mengatasi segala persoalan yang mengancam keberadaannya; 4) Proses seleksi, melalui kepercayaan diri terhadap kapabilitas yang dimi-

liki, individu cenderung bertindak selektif atau melakukan pemilihan terhadap pencapaian tujuan hidupnya. Individu akan memilih pemecahan masalah dan pencapaian tujuan sesuai kapabilitas yang dimilikinya. Individu yang meragukan kapabilitasnya mempunyai tingkat aspirasi dan komitmen yang rendah (Bandura dalam Siagian, 2004).

Menurut Bandura (1997) efikasi-diri terdiri dari tiga dimensi, yaitu: 1) *Magnitude*, mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat efikasi-diri individu berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan efikasi-diri. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai efikasi-diri yang tinggi; 2) *Generality*, mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang efikasi-diri diterapkan. Individu dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak efikasi-diri yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi efikasi-diri individu; 3) *Strength*, terkait dengan kekuatan dari efikasi-diri individu ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Efikasi-diri yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan. Individu tidak mudah dilanda kemalangan. *Strength* mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.

Hipotesis

1. Manajemen waktu dan efikasi-diri secara simultan berhubungan dengan prokrastinasi
 2. Manajemen waktu secara tersendiri tidak berhubungan dengan prokrastinasi
- Efikasi-diri secara tersendiri berhubungan dengan prokrastinasi

METODE

Subjek penelitian adalah 110 guru, terdiri dari 20 guru dari SMA Hang Tuah 1 Surabaya; 49 guru dari MAN Surabaya; 25 guru dari SMA YPM Sidoarjo, dan; 25 guru dari SMK YPM Sidoarjo. Sampel diambil dengan teknik *purposive random sampling*.

Prokrastinasi diukur dengan 5-poin skala prokrastinasi, sangat setuju skor 4 sampai sangat tidak setuju skor 0. Skala berisi 42 aitem, terdiri dari: 12 aitem aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi (Contoh aitem, "Mengumpulkan materi setelah berulang kali di minta"); 13 aitem aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas (Contoh aitem, "Memiliki rencana untuk mengerjakan tugas, namun ketika waktunya tiba cenderung mengurungkan niat"); 6 aitem aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Contoh aitem, "Saya lebih menikmati pembicaraan dengan sesama guru tentang hal lain yang tidak berhubungan dengan tugas yang seharusnya dikerjakan), dan; 11 aitem aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Contoh aitem, "Lebih suka bersantai dulu sebelum menyelesaikan tugas tugas). Indeks validitas 0,271 s/d 0,622, reliabilitas alpha 0,860.

Manajemen waktu diukur dengan 5-poin skala manajemen waktu, sangat setuju skor 4 sampai sangat tidak setuju skor 0. Skala berisi 35 aitem terdiri dari: 10 aitem aspek prioritas (Contoh aitem, "Kurang mampu memanfaatkan waktu yang ada"); 2 aitem aspek penjadwalan (Contoh aitem, "Perencanaan dalam bekerja membuat saya semakin pusing"); 6 aitem aspek perencanaan (Contoh aitem, "Setiap kegiatan bila direncanakan, susah untuk dilaksanakan"); 7 aitem aspek kontrol diri (Contoh aitem, "Menyusun tujuan dari setiap kegiatan"); 6 aitem aspek pengambilan keputusan (Contoh aitem, "Semua tugas sama menurut saya, tidak ada yang lebih satu sama lain), dan; 4 aitem aspek pengaturan tujuan (Contoh aitem, "Lebih suka bersantai dulu sebelum menyelesaikan tugas). Indeks validitas 0,271 s/d 0,622, reliabilitas alpha 0,701.

Efikasi-diri diukur dengan 5-poin skala efikasi-diri, sangat setuju skor 4 sampai sangat tidak setuju skor 0. Skala berisi 32 aitem terdiri dari: 11 aitem aspek dukungan magnitude (Contoh aitem, "Saya lebih senang dengan tugas tugas yang menantang); 8 aitem aspek dukungan generality (Contoh aitem, "Saya merasa kurang mampu menghadapi kesulitan), dan; aitem aspek dukungan strength (Contoh aitem, "Tugas seberat apapun akan saya selesaikan sampai tuntas). Indeks validitas 0,271 s/d 0,622, reliabilitas alpha 0,732.

HASIL

Hasil uji simultan $R = 0,461$, $F = 14,448$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Variabel manajemen waktu dan efikasi-diri secara simultan dan sangat signifikan berhubungan dengan prokrastinasi. $R^2 = 0,213$ menunjukkan 21,3% proporsi variasi prokrastinasi dapat dijelaskan melalui manajemen waktu dan efikasi-diri, sisanya sebesar 78,7 % dijelaskan faktor lain yang tidak dianalisis. Konstanta 115,486 adalah skor prokrastinasi jika tidak ada manajemen waktu dan efikasi-diri. Hipotesis: Ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan efikasi-diri dengan prokrastinasi, diterima.

Hasil uji parsial manajemen waktu r parsial = $-0,170$, $p = 0,077$ ($p > 0,05$). Variabel manajemen waktu secara tersendiri tidak berhubungan dengan prokrastinasi. Hipotesis: Ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi, ditolak.

Hasil uji parsial efikasi-diri r parsial = $-0,376$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Variabel efikasi-diri secara tersendiri berhubungan negatif dan sangat signifikan dengan prokrastinasi. Semakin tinggi efikasi-diri semakin rendah prokrastinasi. Hipotesis: Ada hubungan yang signifikan antara efikasi-diri dengan prokrastinasi, diterima.

PEMBAHASAN

Guru merupakan ujung tombak pendidikan di dalam proses belajar-mengajar. Guru diharapkan mampu menyiapkan peserta didik yang mampu bersaing di era globalisasi. Guru diharapkan memiliki sikap dan profesionalisme tinggi dalam mengemban tugas. Harapan penu-

lis melalui penelitian ini dapat diketahui tingkat perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh guru. Temuan penelitian menunjukkan perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh manajemen waktu dan efikasi-diri. Artinya, manajemen waktu dan efikasi-diri secara bersamaan mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada guru SMA dan yang sederajat. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu tujuan penting dalam penelitian prokrastinasi adalah melakukan analisis terhadap gaya kepribadian individu yang diketahui sering menunda-nunda tugasnya (Ferrari & Morales dalam Noor, 2012).

Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa perilaku prokrastinasi merupakan masalah yang lazim terjadi dan perilaku ini bisa terjadi pada siapa saja tak terkecuali guru, hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Harriott dan Ferrari (1996) yang menyatakan 15% sampai 20% orang dewasa mengalami perilaku prokrastinasi yang kronis.

Manajemen waktu dan efikasi-diri jika dihubungkan secara bersamaan memiliki hubungan yang sangat signifikan tetapi akan berbeda bila variabel tersebut berdiri sendiri. Pada penelitian ini diketahui manajemen waktu tidak berhubungan dengan prokrastinasi. Hal ini berarti guru yang mampu mengendalikan waktunya dengan baik belum tentu memiliki perilaku prokrastinasi yang rendah dan sebaliknya guru yang tidak mampu mengelola waktunya dengan baik belum tentu perilaku prokrastinasinya tinggi. Hal ini sesuai hasil penelitian Gafni dan Geri (2010) yang memperlihatkan bahwa sulit untuk mengetahui perbedaan antara mahasiswa yang mengumpulkan tugas tepat waktu dengan mahasiswa yang mengumpulkan tugas terlambat karena tidak ada hukuman yang dijatuhkan pada mahasiswa yang terlambat mengumpulkan. Hal sebaliknya diungkapkan oleh Manktelow (2010) yang menyatakan bahwa menanggungkan sesuatu meskipun tahu urusan itu pada akhirnya tetap harus dikerjakan merupakan jebakan yang paling besar. Individu mengetahui dengan baik, namun masih saja terus menerus terjatuh ke dalam jebakan yang membuang waktu dan energi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa individu yang tidak mampu mengelola waktunya dengan baik sering terjebak de-

ngan perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan.

Penelitian ini menguatkan pendapat pendapat sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara efikasi-diri dengan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi efikasi-diri guru semakin berkurang perilaku prokrastinasi-nya dan sebaliknya semakin rendah efikasi-diri guru, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi. Penelitian Muhid yang menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat ditentukan oleh variabel-variabel kepribadian seperti rendahnya kontrol diri, kesadaran-diri, rendahnya harga-diri, efikasi-diri dan kecemasan sosial. Klaseen (2009) mengemukakan bahwa orang dewasa yang memiliki rasa percaya diri atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya lebih jarang melakukan perilaku prokrastinasi.

Pada masa sekarang tidaklah sulit bagi guru untuk dapat menambah pengetahuan dan wawasannya baik dalam pengembangan karir, pengelolaan pembelajaran dikelas maupun dalam peningkatan kemampuan kepribadian. Guru sudah mendapat perhatian yang besar dari pemerintah baik dalam hal kesejahteraan maupun fasilitas. Guru dapat memanfaatkan *workshop* atau seminar bahkan pendidikan dan pelatihan yang sering digelar di instansi-instansi pemerintah yang ada, baik dalam naungan Kementerian Pendidikan Nasional maupun Kementerian Agama semua tergantung kemauan guru untuk berubah lebih baik mengikuti tuntutan yang ada ataukah masih ingin tetap dengan keyakinan lamanya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu dan efikasi-diri memiliki sumbangan terhadap timbulnya perilaku prokrastinasi walaupun sumbangannya hanya 21,3% sedangkan faktor lain yang tidak diteliti memberi sumbangan 78,7%. Dari tabel sebaran frekuensi subjek pada variabel penelitian dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi guru tergolong rendah (sangat rendah = 85,46% dan rendah = 10 %) sedangkan kemampuan guru dalam mengelola waktu sebagian besar tergolong sangat tinggi (sangat rendah = 90,91 % dan rendah = 2,73%). Adapun efikasi-diri guru sebagian besar perlu ditingkatkan (sangat rendah = 49,09 % dan rendah = 14,55%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ferrari, R. J., & McCown, W. 1994. Procrastination tendencies among obsessive-compulsives and their relatives. *Journal of clinical psychology*, 50, 2, 162-167.
- Gafni, R., & Geri, N. 2010. Time management; Procrastination tendency in individual and collaborative tasks.
- Klassen, M. R. 2009. A Cross-Cultural Study of Adolescent Procrastination. *Journal of Research on Adolescence*.
- Manktelow, J. 2010. Manage your time, Raih keberhasilan dengan mengelola waktu Anda.
- Muhid, A. (2010) Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi.