

The Effect of Self Regulation and Self Efficacy on Academic Procrastination in Working Students of Muhammadiyah Sidoarjo University

[Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Bekerja]

Iin Sarah Nabila¹⁾, Dwi Nastiti^{*,2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
192030100207@mhs.umsida.ac.id¹⁾, dwinastiti@umsida.ac.id^{*2)}

Abstract. *This study aims to determine the effect of self-regulation and self-efficacy on academic procrastination in working Muhammadiyah Sidoarjo University students. This study uses correlational quantitative methods. The population in this study amounted to 2,708 students with a sample of 310 students of Muhammadiyah Sidoarjo University who worked based on the Isaac and Michael table with an error rate of 5%. The sampling technique used was simple random sampling. Data collection in this study used an academic procrastination scale, a self-regulation scale, and a self-efficacy scale. The data analysis technique in this study used multiple regression analysis techniques assisted by the JASP statistical program version 16 for windows. The results showed that self-regulation and self-efficacy can affect academic procrastination with a value of $F = 71.705$ and a significance of 0.001 ($p < 0.05$), meaning that there is a significant influence between self-regulation and self-efficacy on academic procrastination in working Muhammadiyah Sidoarjo University students.*

Keywords - *self regulation; self-efficacy; academic procrastination; students of Muhammadiyah University of Sidoarjo who work.*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2.708 mahasiswa dengan sampel sebanyak 310 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Teknik sampling yang digunakan yaitu simple random sampling. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri, dan skala efikasi diri. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda (multiple regression analysis) dibantu dengan program statistik JASP versi 16 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan efikasi diri dapat memengaruhi prokrastinasi akademik dengan nilai $F = 71.705$ dan signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja.*

Kata Kunci - *regulasi diri; efikasi diri; prokrastinasi akademik; mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja.*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah lembaga yang mengajarkan pengetahuan secara komprehensif dan juga menjadikan individu memiliki wawasan yang luas [1]. Tujuan dari pendidikan adalah adanya proses perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik seseorang atau kelompok dan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan [2]. Untuk menjadi individu yang berdikari, berdaya cipta, kuat dan berharga tidaklah mudah, banyak tahapan yang perlu dilalui. Djamarah menyatakan mengerjakan tugas akademik adalah kewajiban yang perlu dilalui baik pelajar maupun mahasiswa selama menggali ilmu di lembaga pendidikan formal [3].

Mahasiswa tidak hanya disibukkan dengan masalah akademik tapi ada juga yang melakukan kegiatan di luar tugas akademiknya secara berkelanjutan dan produktif, salah satunya dengan bekerja [4]. Dudiya mendefinisikan mahasiswa yang bekerja ialah individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi juga aktif menjalankan usaha atau bekerja guna mendapatkan penghasilan sehingga dapat dinikmati oleh mahasiswa tersebut [5]. Perna

memperkirakan rata-rata mahasiswa yang bekerja menggunakan 20-34 jam per minggu untuk bekerja. Waktu adalah sumber daya yang terbatas. Banyaknya waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk bekerja, maka sedikit pula waktu yang dimiliki untuk kesempatan yang lain [6]. Akibatnya, banyak pekerjaan yang tertunda, baik itu dalam hal pekerjaan akademik (belajar dan mengerjakan tugas) dan non akademik (bekerja) [7]. Muyana mengatakan sengaja menunda kegiatan akademik yang diinginkan meskipun individu mengetahui bahwa penundaan dapat memberikan dampak yang negatif disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik [8].

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda perilaku pada tugas yang sifatnya formal seperti mengerjakan tugas, membaca buku, atau mengingat sesuatu. Sedangkan pengertian prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti penundaan dalam mengerjakan latihan soal untuk persiapan ujian, menunda mencari sumber referensi untuk kepentingan menyusun makalah, serta menunda mengurus pengadministrasian akademik [9]. Individu yang melakukan penundaan dengan alasan yang irasional, walaupun sebenarnya individu tersebut mampu untuk mengerjakan sesuai waktu yang telah ditetapkan disebut dengan istilah prokrastinator [10].

Permasalahan utama perguruan tinggi ialah prokrastinasi akademik hingga menjadi hal yang harus diperhatikan khususnya dalam dunia pendidikan. Dalam jangka panjang, pembiaran terhadap perilaku prokrastinasi akademik menjadikan individu yang tidak jujur dalam menyelesaikan tugas akademik yang dikerjakannya [11]. Penelitian Steel menunjukkan 50%-70% mahasiswa adalah prokrastinator [12]. Sedangkan pada penelitian Burka dan Yuen menyatakan 90% mahasiswa perguruan tinggi melakukan penundaan dan 25% lainnya merupakan prokrastinator kronis [13]. Penelitian Suhadianto, dkk. terkait bentuk perilaku prokrastinasi akademik pada 500 mahasiswa Indonesia menunjukkan 73% mahasiswa menunda pekerjaan menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca referensi atau buku, 61,8% mahasiswa menunda kegiatan belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan pengadministrasian akademik, dan 56,8% mahasiswa terlambat masuk kelas [14].

Penelitian prokrastinasi akademik di luar negeri di tiga universitas wilayah Amhara, Ethiopia pada 323 mahasiswa menunjukkan hampir 80% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik terutama saat akan melakukan presentasi, belajar untuk ujian yang diikuti tugas perpustakaan, kegiatan menulis, dan penundaan dalam belajar kelompok [16]. Beberapa penelitian di Indonesia juga terkait dengan fenomena prokrastinasi akademik. Tingkat prokrastinasi akademik pada 249 mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan 24,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik kategori tinggi. Penelitian prokrastinasi akademik lain pada 96 mahasiswa yang bekerja sebagai Personel Polda Kalimantan Timur menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebesar 34,4% [17]. Mahasiswa yang tidak bekerja memiliki tingkat lelah cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang bekerja. Ketidakmampuan mahasiswa mengatur waktu kuliah dan bekerja menjadikan mahasiswa mengalami beban emosional [18]. Kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas yang menjadikan mahasiswa tidak fokus ketika perkuliahan, motivasi kuliah menurun, tidak masuk kelas hingga melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas [19]. Terlepas dari peran mahasiswa berkuliah atau bekerja, mahasiswa harus bertanggung jawab terhadap komitmen dari kedua aktivitas tersebut [5].

Ferrari mengemukakan 4 aspek perilaku prokrastinasi akademik, yaitu 1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang mana prokrastinator dengan sengaja menunda dan menghindari terhadap tugas yang harusnya diselesaikan. 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yaitu prokrastinator biasanya memerlukan lebih banyak waktu dalam melakukan persiapan untuk mengerjakan tugas dan menghabiskan waktu untuk aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas. 3) Kesenjangan antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas yaitu prokrastinator memiliki kesulitan melakukan aktivitas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri maupun orang lain. 4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada fokus mengerjakan tugas. Dimana prokrastinator menghabiskan waktunya melakukan kegiatan yang lebih menghibur seperti berjalan-jalan, berbelanja, membaca koran, majalah atau buku cerita, menonton, mengobrol, mendengarkan musik, melihat media sosial dan lain sebagainya [20].

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Peneliti melakukan survey awal pada 25 mahasiswa yang kuliah dan juga bekerja di fakultas FAI, FBHIS, SAINTEK, FPIP dan FIKES dengan metode wawancara pada 5 mahasiswa dalam tiap fakultas diperoleh hasil sebanyak 20% mahasiswa memiliki kebiasaan mengerjakan tugas pada menit-menit akhir atau yang biasa disebut dengan sistem kebut semalam, 48% mahasiswa cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tanpa menyadari tenggat waktu penyelesaian tugas, 12% mahasiswa mengalami kesenjangan antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas, dan 20% mahasiswa lebih tertarik melakukan aktifitas menyenangkan daripada fokus mengerjakan tugas. Kesimpulan dari data di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja melakukan prokrastinasi akademik, sesuai dengan aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari.

Studi yang dilakukan oleh Steel mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari individu melakukan prokrastinasi akademik diantaranya yaitu ketidakmampuan individu dalam meregulasi diri, efikasi diri yang rendah

dan ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan serta terlalu perfeksionis sehingga memiliki keyakinan irasional [21]. Prokrastinasi akademik sebagian besar disebabkan keterampilan manajemen waktu yang tidak memadai, kurangnya perencanaan kegiatan akademik, kemalasan, dan stres [16]. Pada mahasiswa yang bekerja, prokrastinasi akademik dapat terjadi disebabkan oleh faktor ketidaksiapan mahasiswa dalam melaksanakan berbagai tuntutan yang diembannya [22].

Menurut Zimmerman, Regulasi diri adalah proses individu menciptakan gagasan, perasaan dan perilaku guna menyusun rencana serta melakukan penyesuaian secara berkesinambungan untuk mencapai tujuan-tujuan personal [23]. Miller dan Brown mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengarahkan, memantau dan merencanakan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan memperlibatkan unsur sosial, emosional, kognitif dan fisik [24]. Menurut Brown dan Miller terdapat tujuh aspek regulasi diri. Pertama, *receiving relevant information* atau menerima informasi yang relevan, yaitu dimana individu menerima informasi terkait perilakunya dan mengenali perilaku yang berpotensi menyebabkan masalah. Individu berusaha meningkatkan pemahaman akan dirinya dan akibat dari perilaku yang telah dilakukan [25]. Prokrastinator yang tidak mampu mengenali dan mengatasi sebab penundaannya akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi meskipun prokrastinator mengetahui bahwa penundaan merupakan perilaku yang buruk [26]. Dengan regulasi diri yang baik dapat membantu individu untuk mengetahui kebutuhan yang perlu dipelajari dan kapan harus menyelesaikan tugas. Selain itu, individu yang mampu meregulasi diri sendiri untuk belajar akan mempunyai keahlian dalam membuat konsep tugas, mendorong dirinya untuk berorientasi terhadap tujuan serta sanggup mengelola waktu, usaha serta mencari solusi dalam mencapai tujuan [27].

Kedua, *evaluating the information and comparing it to norms* atau mengevaluasi informasi dan membandingkannya dengan aturan. Artinya, proses ini terjadi saat individu memperhatikan perilaku yang berpotensi menyebabkan masalah [25]. Salah satu ciri prokrastinator ialah bertindak secara tiba-tiba tanpa memikirkan resiko, menyukai pekerjaan yang mendatangkan kesenangan langsung dibandingkan dengan mengerjakan tugas akademik. Regulasi diri yang buruk beresiko memunculkan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik dalam pengerjaan tugas, contohnya berperilaku tidak terkontrol, tujuan berubah, serta mudah menyerah saat menemui kesulitan dalam pencapaian tujuan [28]. Dengan terciptanya regulasi diri yang baik, individu memiliki standar kinerja dalam melakukan aktivitas, menyusun rencana, melakukan evaluasi serta memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri dalam mencapai tujuan [9].

Ketiga, *triggering change* atau membuat suatu perubahan, aspek ini diakibatkan dari ketidakpuasan dalam proses evaluasi dari regulasi diri yang telah dilakukan. [25]. Prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera [1]. Dalam hal ini prokrastinasi akademik dapat menyebabkan rasa tidak puas akibat waktu yang terbuang hingga menimbulkan perasaan frustrasi atau stres [29]. Regulasi diri yang baik dapat berguna untuk mengatur manajemen waktu serta meningkatkan fungsi hidup sehari-hari misalnya merubah perilaku atau sikap dalam hal akademik [30].

Keempat, *searching for option* atau mencari solusi, merupakan cara menanggulangi ketidakpuasan yang telah ditemukan sebelumnya oleh individu dan mencari alternatif solusi dalam memecahkan persoalan yang terjadi [25]. Persoalan yang kerap dilakukan prokrastinator ialah mengerjakan tugas dengan terburu-buru hingga tidak memaksimalkan pengerjaan tugas, tidak teliti dan cermat dan tidak melakukan evaluasi terhadap tugas yang telah diselesaikan [31]. Persoalan tersebut memerlukan regulasi diri seperti yang diungkap oleh Bandura yang menjelaskan regulasi diri mampu mewujudkan tujuan hidup yang jelas dan terarah juga memberikan solusi terhadap permasalahan internal dan eksternal untuk mengurangi permasalahan yang di hadapi individu [9].

Kelima, *formulating a plan* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan yang telah diatur oleh individu yang akan mendorong individu dalam mencapai tujuan rencana yang telah ditetapkannya [25]. Regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai suatu tujuan dan juga proaktif mendorong individu untuk menetapkan tujuan yang lebih besar. Untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu, individu membutuhkan kemampuan dalam merancang dan menerapkan strategi perilaku yang berguna dalam lingkungan akademik [29]. Perilaku prokrastinasi merupakan cerminan perilaku dalam kegagalan individu dalam mengatur dirinya [32]. Dengan terciptanya regulasi diri yang baik dapat bermanfaat untuk individu agar dapat bertahan dengan masalah yang menantang dan mencari alternatif solusi dari permasalahan yang dialami agar tercapai kesuksesan dan kepuasan untuk usaha yang dilakukan [33].

Keenam, *implementing the plan* atau menerapkan rencana, merupakan bagian saat individu melakukan tindakan yang telah dirancang sebelumnya [25]. Prokrastinator seringkali melakukan penundaan terhadap tugas dengan anggapan dan harapan bahwa mereka memiliki waktu yang panjang dalam penyelesaian tugasnya [29]. Perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan ketidakdisiplinan [34]. Regulasi diri adalah proses individu dalam mengatur pencapaian dan tindakan, menetapkan sasaran, melakukan evaluasi setelah mencapai target, serta mengapresiasi keberhasilan terhadap diri sendiri atas capaian tujuan dari tindakan yang telah direncanakan tersebut [33]. Regulasi diri membuat pikiran dan perilaku individu ada dibawah kendali sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain maupun lingkungan. Hal tersebut menjadikan individu lebih fokus dalam mengimplementasikan rencananya [23].

Ketujuh, *assessing the plan's effectiveness* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat, ini merupakan tahapan dimana individu menilai keefektifan dari tindakan yang telah dilakukan untuk pencapaian tujuannya [25]. Prokrastinator secara berlebihan dalam persiapan diri sehingga waktu terbuang percuma. Prokrastinator juga melakukan aktivitas yang tidak penting selama penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Akibat dari perilaku tersebut menyebabkan prokrastinator tidak berhasil dalam penyelesaian tugas [26]. Dengan terciptanya regulasi diri yang baik dapat mewujudkan individu yang disiplin, mempergunakan waktu dengan baik dan menentukan skala prioritas terhadap aktivitas yang akan dijalankan [30]. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Hal inilah yang membuat individu aktif dalam melakukan aktivitas belajarnya [35].

Penelitian regulasi diri dan prokrastinasi akademik pernah dilakukan pada mahasiswa megister yang bekerja di perguruan tinggi Surabaya [32]. Hasil penelitian mengungkapkan walaupun mahasiswa mampu mengatur diri dengan baik, namun dalam hal menuntaskan tugas akademik masih belum baik. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel tersebut negatif. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin rendah regulasi dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, semakin tinggi regulasi dirinya.

Selain regulasi diri, Steel mengungkapkan efikasi diri yang rendah merupakan salah satu faktor dari prokrastinasi akademik [21]. Kristiyani menyatakan efikasi diri adalah kepercayaan individu akan kompetensi dan juga performa yang dimilikinya [20]. Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengambil tindakan berdasarkan hasil yang diinginkan [36]. Lebih lanjut, Bandura mengatakan efikasi diri menentukan perasaan, pemikiran, motivasi dan perilaku seseorang. Efikasi diri memengaruhi seberapa banyak usaha yang akan dikeluarkan dan bagaimana individu tersebut mampu bertahan dalam menghadapi rintangan dan situasi yang tidak menyenangkan [37].

Terdapat tiga aspek yang dijelaskan Bandura terkait efikasi diri yaitu pertama, *strength* merupakan kuatnya ketahanan individu dalam mencapai tujuannya. Individu yang paham pada kemampuannya pasti teguh pada keyakinannya untuk terus mengatasi kesulitan yang dihadapi [38]. Prokrastinator menunda bahkan berhenti saat menemui kesulitan dalam proses pengerjaan tugasnya. Salah satu penyebabnya ialah kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam proses pembelajaran sehingga menyebabkan hasil belajar yang kurang optimal. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi berupaya semaksimal mungkin untuk mencapai hasil yang diinginkan. Mereka tidak mudah putus asa dalam menghadapi hambatan yang dijumpai dalam belajarnya [35].

Kedua, *level* merupakan sudut pandang individu dalam mengenali kemampuannya. Aspek ini mengacu pada bagaimana individu mampu mengatasi kesulitan tugas dan mengambil tindakan terhadap apa yang mereka yakini untuk dapat tercapai [38]. Seorang prokrastinator tidak memiliki tujuan akademis yang terukur serta kesulitan menentukan tujuan-tujuan yang spesifik untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh sebab itu, prokrastinator mudah goyah dalam mencapai tujuan akademis dikarenakan lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan [27]. Permana menyatakan individu dengan efikasi diri yang baik memiliki ciri mengenali keahlian yang dimiliki, aktif bereksperimen, memiliki minat untuk terlibat langsung dalam melaksanakan tugas. Ciri tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi mampu membuat individu mengenali kemampuannya dan memenuhi kewajiban akademiknya [21].

Ketiga, *generality* adalah keadaan yang ditunjukkan individu pada tugas yang berbeda-beda. *Generality* dapat terlihat dari ketahanan individu untuk tetap tangguh ketika dihadapkan pada tuntutan dalam menyelesaikan suatu tugas [38]. Prokrastinasi akademik dapat terjadi ketika individu merasa gagal untuk mencapai target yang telah dibuat [27]. Prokrastinator sering merasa cemas, takut gagal, tidak mandiri, sulit mengambil keputusan, tidak berani mengambil risiko, kurang memiliki otonomi, sulit beradaptasi, tidak mampu memahami kemampuan personal dan kompetensi diri, kurang menyukai pendelegasian tugas, tidak tegas, serta cenderung tidak patuh. Efikasi diri merupakan variabel psikologis yang krusial dan prediktor yang kuat untuk keberhasilan akademik. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mengupayakan setiap usaha dengan optimal dan juga tangguh dalam menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu efikasi diri merupakan satu hal yang harus diperhatikan di dalam lingkungan akademik [20].

Penelitian terkait efikasi diri dan prokrastinasi akademik pernah dilakukan pada mahasiswa yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung kurang mengoptimalkan dalam mengerjakan tugas, hal tersebut menyebabkan timbulnya perasaan cemas sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Berbeda apabila efikasi diri mahasiswa pekerja tinggi, maka mahasiswa mudah mengurangi tekanan dalam dirinya dan tidak dengan mudah dipengaruhi saat menghadapi situasi yang mengancam [39]. Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan

prokrastinasi akademik. Jadi, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin rendah efikasi dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, semakin tinggi efikasi dirinya.

Penelitian terdahulu tentang efikasi diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pernah dilakukan pada remaja muslimah di salah satu SMA Negeri Palembang dengan judul penelitian “Efikasi diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja muslim pada masa pembelajaran daring” [40]. Hasil penelitian menunjukkan variabel efikasi diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 27% sedangkan variabel lain diluar penelitian ini memengaruhi sisanya sebesar 73%. Variabel efikasi diri dan regulasi diri berhubungan negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $rx1y = -0,420$, $rx2y = -0,400$ dan $p (< 0,05)$. Artinya ketika tingkat efikasi diri dan regulasi diri tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik cenderung berada di bawah. Sebaliknya, ketika tingkat efikasi diri dan regulasi diri rendah, tingkat prokrastinasi akademik cenderung tinggi. Berbeda dengan penelitian terdahulu peneliti menganggap perlu meneliti prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja karena memiliki beban dan tanggung jawab yang dialami lebih banyak, melebihi mahasiswa yang tidak bekerja [32]. Beban peran mahasiswa yang bekerja dapat memengaruhi mahasiswa baik dalam segi akademis maupun non akademis. [41]. Hal ini menyebabkan timbulnya kemalasan sehingga menjadikan mahasiswa pasif dengan terus mengembangkan kecenderungannya melakukan prokrastinasi akademik, baik karena ragu dalam mengambil inisiatif atau takut untuk memulai pekerjaan atau tugas [42].

Berdasarkan fenomena di atas, memunculkan pertanyaan dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja? Dengan demikian tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pelajar, pengajar, maupun institusi sebagai sumber informasi pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dan ada upaya meminimalisir permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi di lingkungan akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi yaitu penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan efikasi diri, sedangkan variabel terikat (*dependet variable*) dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja berdasarkan data dari DA Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berjumlah 2.708 mahasiswa. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 310 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan kategori mahasiswa yang sedang menjalankan usaha atau bekerja dan mendapatkan penghasilan. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*.

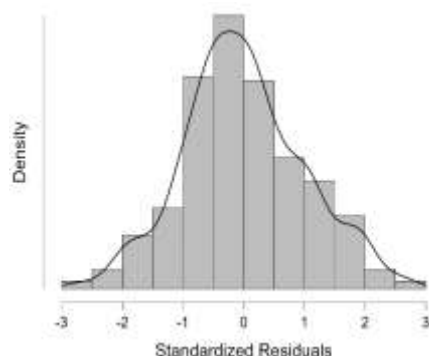
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian meliputi skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri dan skala efikasi diri. Skala prokrastinasi akademik merupakan skala adopsi dari U.T Fiddini berdasarkan 4 aspek dari teori Ferrari yaitu, penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada fokus mengerjakan tugas. [39]. Hasil *tryout* peneliti terhadap skala prokrastinasi akademik terdiri dari 35 aitem dengan validitas antara 0,000-0,037 dan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,930. Skala regulasi diri merupakan skala adopsi dari A. Huwae and M. P. Novita berdasarkan 7 aspek dari teori Miller dan Brown yaitu, *receiving relevant information, evaluating the information and comparing it to norms, triggering change, searching for option, formulating a plan, implementing the plan, dan assessing the plan's effectiveness* [40]. Hasil *tryout* peneliti terhadap skala regulasi diri terdiri dari 18 aitem dengan validitas antara 0,000-0,003 dan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,829. Skala efikasi diri merupakan skala adopsi dari F. R. Aditiya berdasarkan 3 aspek dari teori Bandura yaitu, *strenght, level dan generality* [35]. Hasil *tryout* peneliti terhadap skala efikasi diri terdiri dari 35 aitem dengan validitas antara 0,000-0,012 dan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,947. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) dibantu dengan program statistik JASP versi 16 *for windows* untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

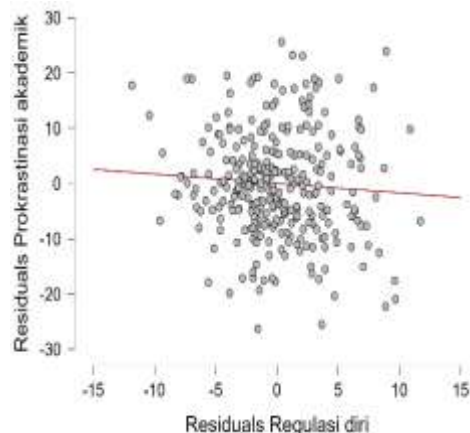
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Sebelum dilakukan uji regresi berganda, terlebih dulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan dilanjutkan uji korelasi data. Adapun hasil uji normalitas pada output JASP menunjukkan hasil sebagai berikut:

Gambar 1. Uji Normalitas



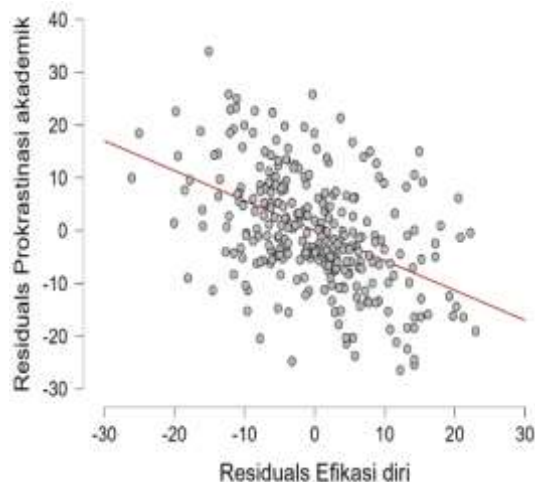
Berdasarkan gambar 1 hasil uji normalitas pada *Standardized Residuals Histogram* terhadap prokrastinasi akademik, regulasi diri dan efikasi diri menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Gambar 2. Uji Linearitas
Regulasi diri dan Prokrastinasi akademik



Berdasarkan gambar 2 hasil uji linearitas menggunakan JASP dapat diketahui bahwa variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Gambar 3. Uji Linearitas Efikasi diri dan Prokrastinasi akademik



Berdasarkan gambar 3 hasil uji linearitas menggunakan JASP dapat diketahui bahwa variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear, yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Uji Multikolinieritas

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	81.616	0.655		124.676	< .001		
H ₁	(Intercept)	145.903	6.317		23.098	< .001		
	Regulasi diri	-0.170	0.138	-0.070	-1.228	0.220	0.679	1.472
	Efikasi diri	-0.567	0.062	-0.522	-9.122	< .001	0.679	1.472

Berdasarkan tabel 1 hasil uji multikolinieritas pada regulasi diri dan efikasi diri memperoleh skor *Tolerance* sebesar 0,679 sedangkan skor VIF sebanyak 1.472. Penelitian ini menggunakan pedoman *Tolerance* yaitu > 0.1 sedangkan pedoman VIF yaitu < 10. Berdasarkan pedoman tersebut disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam penelitian ini.

Tabel 2. Uji Korelasi Pearson's Correlations

Variable		Prokrastinasi akademik	Regulasi diri	Efikasi diri
1. Prokrastinasi akademik	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. Regulasi diri	Pearson's r	-0.366	—	
	p-value	< .001	—	
3. Efikasi diri	Pearson's r	-0.561	0.566	—
	p-value	< .001	< .001	—

Berdasarkan tabel 2 uji korelasi *pearson* pada regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh skor sebesar $r_{x_1y} = -0,366$ ($p < .001$), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil lain, pada efikasi diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh skor sebesar $r_{x_2y} = -0,561$ ($p < .001$), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Uji Regresi

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	13070.008	2	6535.004	71.705	< .001
	Residual	27979.312	307	91.138		
Total		41049.319	309			

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis pada tabel 4 diketahui bahwa nilai $F = 71.705$ dengan signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	11.526
H ₁	0.564	0.318	0.314	9.547

Berdasarkan hasil tabel 4 diketahui nilai *R square* adalah $0.318 \times 100\%$ hasilnya $31,8\%$. Maka diketahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar $31,8\%$ sisanya sebesar $68,2\%$ dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti. Adapun kontribusi secara terpisah menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peranan sebesar $2,56\%$ terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan kontribusi yang diberikan oleh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik $29,24\%$.

Tabel 5. Kategori jenis kelamin Regulasi diri

JENIS KELAMIN	KATEGORI	INTERVAL SKOR	f REGULASI DIRI	%
Laki-laki	TINGGI	$X \geq 57,31$	16	5%
	SEDANG	$47,77 \leq X < 57,31$	84	27%
	RENDAH	$X < 47,77$	15	5%
Perempuan	TINGGI	$X \geq 57,31$	27	9%
	SEDANG	$47,77 \leq X < 57,31$	144	46%
	RENDAH	$X < 47,77$	24	8%

Berdasarkan tabel 5 kategori jenis kelamin regulasi diri, peneliti melakukan kategorisasi skor regulasi diri berdasarkan nilai mean sebesar $52,54$ dan standar deviasi sebesar $4,77$ dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel regulasi diri jenis kelamin laki-laki diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 16 mahasiswa (5%), kategori sedang sebanyak 84 mahasiswa (27%), dan kategorisasi rendah sebanyak 15 mahasiswa (5%). Pada variabel regulasi diri jenis kelamin perempuan diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 27 mahasiswa (9%), kategori sedang sebanyak 144 mahasiswa (46%), dan kategorisasi rendah sebanyak 24 mahasiswa (8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

Tabel 6. Kategori jenis kelamin Efikasi diri

JENIS KELAMIN	KATEGORI	INTERVAL SKOR	f EFIKASI DIRI	%
Laki-laki	TINGGI	$X \geq 108,31$	21	7%
	SEDANG	$87,09 \leq X < 108,31$	74	24%
	RENDAH	$X < 87,09$	20	6%
Perempuan	TINGGI	$X \geq 108,31$	31	10%
	SEDANG	$87,09 \leq X < 108,31$	132	43%
	RENDAH	$X < 87,09$	32	10%

Berdasarkan tabel 6 kategori jenis kelamin efikasi diri, peneliti melakukan kategorisasi skor efikasi diri berdasarkan nilai mean sebesar sebesar 97,70 dan standar deviasi sebesar 10,61 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel efikasi diri jenis kelamin laki-laki diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 21 mahasiswa (7%), kategori sedang sebanyak 74 mahasiswa (24%), dan kategorisasi rendah sebanyak 20 mahasiswa (6%). Pada variabel efikasi diri jenis kelamin perempuan diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 31 mahasiswa (10%), kategori sedang sebanyak 132 mahasiswa (43%), dan kategorisasi rendah sebanyak 32 mahasiswa (10%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

Tabel 7. Kategori jenis kelamin Prokrastinasi akademik

JENIS KELAMIN	KATEGORI	INTERVAL SKOR	f	
			PROKRASTINASI AKADEMIK	%
Laki-laki	TINGGI	$X \geq 93,14$	21	7%
	SEDANG	$70,09 \leq X < 93,14$	82	26%
	RENDAH	$X < 70,09$	12	4%
Perempuan	TINGGI	$X \geq 93,14$	21	7%
	SEDANG	$70,09 \leq X < 93,14$	82	44%
	RENDAH	$X < 70,09$	12	12%

Berdasarkan tabel 7 kategori jenis kelamin prokrastinasi akademik, peneliti melakukan kategorisasi skor Prokrastinasi akademik berdasarkan nilai mean sebesar 81,62 dan standar deviasi sebesar 11,53 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel prokrastinasi akademik jenis kelamin laki-laki diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 21 mahasiswa (7%), kategori sedang sebanyak 82 mahasiswa (26%), dan kategorisasi rendah sebanyak 12 mahasiswa (4%). Pada variabel prokrastinasi akademik jenis kelamin perempuan diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 22 mahasiswa (7%), kategori sedang sebanyak 136 mahasiswa (44%), dan kategorisasi rendah sebanyak 37 mahasiswa (12%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

B. Pembahasan

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, dapat diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil $r_{x1y} = -0,362$ ($p < 0,001$) yang artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan N. Fajriani dkk. yang menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa megister yang bekerja di perguruan tinggi Surabaya. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan korelasi sebesar $r_{xy} = -0,611$ dengan nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$) [32].

Hasil lain, dapat diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil $r_{x2y} = -0,554$ ($p < 0,001$) yang artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan N. Savitri yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan korelasi sebesar $r_{xy} = -0,809$ dengan nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$) [39].

Dari hasil uji regresi diperoleh nilai $F = 71.705$, $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar 31,8 %. Regulasi diri berkontribusi sebesar 2,56% terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan kontribusi yang diberikan oleh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,24%. Sisanya sebesar 68,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Syapira

dkk. pada remaja muslim pada masa pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan variabel efikasi diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 27% sedangkan variabel lain diluar penelitian memengaruhi sisanya sebesar 73% [40].

Hasil penelitian ini sependapat dengan apa yang telah dikemukakan Steel yang mengatakan bahwa regulasi diri dan efikasi diri merupakan prediktor prokrastinasi akademik [40]. Miller dan Brown menyatakan individu cenderung melakukan prokrastinasi akademik bila tidak memenuhi ketujuh dimensi regulasi diri, yaitu menerima informasi yang relevan, mengevaluasi informasi dan membandingkan ke norma, membuat suatu perubahan, mencari solusi, merancang suatu rencana, menerapkan rencana dan mengukur efektivitas rencana [44]. Rizkyani dkk. menyatakan regulasi diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik yang artinya mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat mengarahkan diri sendiri untuk lebih bertanggung jawab dalam penyelesaian tugas akademik [45]. Sehingga, adanya regulasi diri yang baik pada mahasiswa pekerja dapat menciptakan kedisiplinan dengan menggunakan waktu secara bijak dan mampu membuat skala prioritas dalam memilih pekerjaan yang memang harus segera diselesaikan [30].

Mahasiswa yang kuliah dan bekerja wajib percaya akan kemampuan dan keyakinan untuk mengatasi berbagai situasi yang muncul dalam kesehariannya, inilah yang disebut efikasi diri. Efikasi diawali dari sebuah proses penyesuaian serta pembelajaran yang terjadi dalam perkuliahan. Situasi yang acap kali terjadi pada mahasiswa pekerja sejalan dengan aspek efikasi diri yang disampaikan oleh Bandura, yakni mahasiswa merasa tugas yang diberikan terlalu sulit (*level*). Mahasiswa pekerja merasa kurang memiliki keahlian atau kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya (*strength*) sehingga meyakini bahwa yang dikerjakan selalu salah (*generality*). Tiga hal tersebut turut berkontribusi memengaruhi individu dalam upaya untuk mencapai tujuannya [39]. Tandon menyatakan individu yang memiliki efikasi diri dapat melihat pekerjaan yang susah sebagai suatu tantangan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mampu memiliki pandangan yang positif akan kompetensi yang dimilikinya sehingga individu percaya bahwa ia mampu mengatasi segala hambatan yang akan dilaluinya. Tingkat efikasi diri mahasiswa yang tinggi, berdampak pula terhadap pencapaian akademis mahasiswa yang juga akan meningkat [46].

Berdasarkan kategorisasi jenis kelamin pada regulasi diri diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada laki-laki sebanyak 84 mahasiswa (27%) maupun perempuan sebanyak 144 mahasiswa (46%). Kategorisasi jenis kelamin pada efikasi diri diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada laki-laki sebanyak 74 mahasiswa (24%) maupun perempuan sebanyak 132 mahasiswa (43%). Kategorisasi jenis kelamin pada prokrastinasi akademik diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada laki-laki sebanyak 82 mahasiswa (26%) maupun perempuan sebanyak 136 mahasiswa (44%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang. Hasil penelitian menyimpulkan tidak ada perbedaan kecenderungan tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

Gender, di kalangan masyarakat dan pejabat Sidoarjo masih dipahami sebagai konsep dan nilai yang menempatkan laki-laki di atas perempuan dalam segala aspek kehidupan. Sehingga sering dijumpai ketidakadilan dan diskriminasi peran antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari sistem dan struktur sosial maupun sebagai dampak suatu peraturan perundang-undangan atau kebijakan yang telah berakar dalam sejarah, adat, dan norma [49]. Dalam penelitian Istiqomah yang berjudul “Analisis Gender Peran Wanita Sebagai Stimulator Ekonomi Keluarga Nelayan di Pesisir Kabupaten Sidoarjo” menunjukkan indikasi positif kesetaraan gender yang mendukung peran sejajar antara laki-laki dan perempuan. Partisipasi perempuan secara ekonomi terbukti mampu meningkatkan capaian taraf pendidikan anak-anaknya lebih baik dan wawasan berfikir yang lebih luas [48]. Hal ini menunjukkan laki-laki maupun perempuan memiliki peran yang setara dalam berpartisipasi memenuhi kebutuhan ekonomi dalam meningkatkan pendidikan di kabupaten Sidoarjo.

Secara sosial budaya, diskriminasi peran laki-laki dan perempuan merupakan produk dari pemaknaan masyarakat pada sosial budaya tertentu tentang sifat, status, posisi dan peran laki-laki maupun perempuan dengan ciri-ciri biologisnya [47]. Faktanya, mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama dituntut untuk dapat belajar secara mandiri, tidak bergantung pada orang lain dan mampu menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik. Menyadari bahwa pendidikan adalah hal yang perlu dipersiapkan untuk masa depan, maka mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan bekerja sama secara aktif dalam proses belajar, mengatur waktu dan menyusun rencana penyelesaian tugas untuk memenuhi target yang telah direncanakan [50].

Penelitian ini tentu tidak lepas dari sejumlah kekurangan. Limitasi pada penelitian ini diantaranya yaitu sumbangan pengaruh regulasi diri dan efikasi diri hanya sebesar 31,8%. Masih terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dirasa juga perlu diteliti lebih lanjut oleh penelitian berikutnya. Selain itu, populasi penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja, belum menjangkau lingkup lain di luar Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Sebagian besar subjek penelitian ini memiliki tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan hasil penelitian, bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja agar lebih sadar tentang dampak prokrastinasi akademik dengan tidak menunda dalam mengerjakan tugas akademik, juga meningkatkan regulasi diri yang dapat dimulai dengan mengatur dan memprioritaskan kegiatan pada hal-hal yang utama serta meningkatkan efikasi diri dengan memiliki keyakinan untuk mampu menyelesaikan tugas sulit sekalipun. Bagi universitas dapat melakukan upaya preventif untuk mencegah prokrastinasi akademik di lingkup universitas dengan menyediakan sarana dan prasarana yang nyaman untuk belajar dan dapat mengadakan program edukasi dan pelatihan dalam menanggulangi prokrastinasi akademik sedini mungkin. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik seperti yang diungkap Ferrari seperti kesehatan, regulasi emosi, keyakinan diri, pola asuh orang tua dan dukungan sosial [39]. Dan juga dapat menggunakan subjek dengan cakupan yang lebih luas yang dimana tidak dalam lingkup satu universitas saja agar memperoleh hasil yang lebih representatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja yang telah membantu menjadi responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] I. Wulandari, S. Fatimah, and M. M. Suherman, "Gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa sma kelas xi sman 1 batujajar dimasa pandemi covid-19," *FOKUS (Kajian Bimbingan. Konseling dalam Pendidikan)*, vol. 4, no. 3, p. 200, 2021, doi: 10.22460/fokus.v4i3.7237.
- [2] U. Kulsum, "Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran," *Mubtadiin*, vol. 7, pp. 100–121, 2021.
- [3] M. N. I. Burhan and Herman, "Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi pendidikan Ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial universitas negeri makassar)," *Soc. Landsc. J. Pendidik. ilmu Pengetah. Sos.*, pp. 1–10, 2019, [Online]. Available: <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- [4] S. Indriyani and N. S. Handayani, "Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah," *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 153–160, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2260.
- [5] S. Orpina and S. A. Prahara, "Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 3, no. 2, pp. 119–130, 2019, doi: 10.30653/001.201932.93.
- [6] P. D. Rossmann and T. L. Trolan, "Working with others: Student employment and interactions with diversity in college," *J. Stud. Aff. Res. Pract.*, vol. 57, no. 1, pp. 1–15, 2019, doi: 10.1080/19496591.2019.1643356.
- [7] Y. A. A. Saputra and S. A. Prahara, "Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana yang bekerja," 2020, pp. 1–17. [Online]. Available: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/8018/>
- [8] E. T. Handayani, D. Y. P. Sugiharto, and S. Sugiyo, "The relationship between self-efficacy and peer support in academic procrastination behavior," vol. 10, no. 3, pp. 148–155, 2021, doi: <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i3.50472>.
- [9] K. A. Triovano and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi," *Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 201–211, 2021.
- [10] I. W. Tresnawati and N. Naqiyah, "Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IXsmp negeri 34 surabaya," *J. BK Unesa*, vol. 11, no. 1, pp. 25–34, 2020, [Online]. Available: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/31632>
- [11] R. Maharani, "Efektivitas layanan informasi menggunakan pendekatan islami dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa," *Al-Ittizaan J. Bimbingan. Konseling Islam*, vol. 5, no. 1, p. 32, 2022, doi: 10.24014/ittizaan.v5i1.16596.
- [12] M. Miftahuddin *et al.*, "Prokrastinasi akademik pembelajaran online dan perbedaan gender pada mahasiswa di provinsi Riau," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 8, no. 2, p. 137, 2022, doi: 10.29210/1202222390.
- [13] W. Winarso, T. Udin, and A. Mulyana, "Religiosity-based psychoeducational intervention for academic procrastination based on the Big Five personality traits among college students," *Int. J. Educ. Pract.*, vol.

- 11, no. 3, pp. 411–424, 2023, doi: 10.18488/61.v1i1i3.3385.
- [14] Suhadianto and A. Aliffia, “Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif suhadianto,” vol. 3, no. 1, pp. 71–81, 2022, doi: <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>.
- [15] A. Hasyim and D. Nastiti, “Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 7 & 8 sekolah menengah pertama muhammadiyah 8 tanggulangin,” *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 3, pp. 1–7, 2022, doi: 10.21070/jims.v3i0.1556.
- [16] Y. Fentaw, B. T. Moges, and S. M. Ismail, “Academic procrastination behavior among public university students,” *Educ. Res. Int.*, vol. 2022, p. 8, 2022, doi: 10.1155/2022/1277866.
- [17] K. Kurniawan and D. Rahayu, “Konflik peran ganda dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa polri,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, p. 434, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i2.8111.
- [18] Hamadi, J. Wiyono, and W. Rahayu, “Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013,” *J. Nurs. News*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2018, [Online]. Available: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/797/624>
- [19] N. R. Rahmanillah and N. Qomariyah, “Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja,” *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 117–125, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2256.
- [20] A. A. Erdianto and D. K. Dewi, “Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 8, pp. 32–43, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>
- [21] P. Wahyuningsih, Rahmawati, and A. W. Handoyo, “Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa,” *Sist. J. Pendidik.*, vol. 2, no. 1, pp. 40–45, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp>
- [22] A. K. Wardani and M. Nurwardani, “Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan adversity quotient pada mahasiswa yang bekerja di perguruan tinggi ‘x’ yogyakarta,” *J. Psikol. Integr.*, vol. 7, no. 1, pp. 14–21, 2019, doi: 10.14421/jpsi.v7i1.1665.
- [23] M. A. Muntazhim, “Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi,” *Acta Psychol.*, vol. 4, no. 1, pp. 21–28, 2022, doi: 10.21831.
- [24] S. D. Prameswari and G. W. L. Soerjoatmodjo, “Pengaruh regulasi diri terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa,” no. April, pp. 83–87, 2022. [Online]. Available: <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2853>
- [25] I. P. Pradana, “Pengaruh self-regulation terhadap problem-focused coping menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta,” p. 109, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unj.ac.id/3080/>
- [26] I. Turmudi and Suryadi, “Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring,” *J. Bimbingan. Dan Konseling Islam*, vol. 10, no. 1, pp. 39–58, 2021, [Online]. Available: <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- [27] A. Fitri, “Hubungan regulasi belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir,” *J. Pendidikan, Sos. dan Agama*, vol. 7, no. 1, pp. 53–71, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.paradigma.web.id/index.php/pesat/article/download/43/43>
- [28] S. Dzakiah and P. Widyasari, “Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik,” *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 48–62, 2021, doi: 10.30996/persona.v10i1.4129.
- [29] A. Arwina, R. Fadilah, and A. Murad, “Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area,” *J. Educ. Hum. Soc. Sci.*, vol. 4, no. 4, pp. 1981–1991, 2022, doi: 10.34007/jehss.v4i4.988.
- [30] Rosita, D. Imawati, and Si. E. Marishka, “Hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa,” *Motivasi*, vol. 9, no. 1, pp. 1–13, 2021, [Online]. Available: <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5900>
- [31] R. Izzati and D. Nastiti, “Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University,” *Indones. J. Educ. Methods Dev.*, vol. 19, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [32] N. Fajriani, N. R. F. Ismawati, and F. A. A., “Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi surabaya,” *Edumaspul J. Pendidik.*, vol. 5, no. 2, pp. 691–698, 2021, doi: 10.33487/edumaspul.v5i2.1625.
- [33] R. A. Putra and F. Daryanes, “Analisis self regulation guru biologi sma negeri kota pekanbaru,” *Pros. Semin. Nas. Pendidik. IPA*, no. 1, pp. 1–6, 2021.

- [34] F. Antoni, T. Taufik, F. M. Yendi, and V. Yuca, “Peningkatan locus of control dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa,” *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 4, no. 2, p. 29, 2019, doi: 10.23916/08399011.
- [35] A. Rustam and D. S. Wahyuni, “Pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap hasil belajar matematika siswa kelas x sma alkhairaat 1 palu,” *Guru Tua J. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 3, no. 1, pp. 61–68, 2020, doi: 10.31970/gurutua.v3i1.48.
- [36] A. Benawa, “The important to growing self-efficacy to improve achievement motivation,” *IOP Conf. Ser. Earth Environ. Sci.*, vol. 126, no. 1, pp. 0–5, 2018, doi: 10.1088/1755-1315/126/1/012086.
- [37] A. Arslan, “The mediating role of prospective teachers’ teaching self-efficacy between self-efficacy sources and attitude towards teaching profession,” *Int. J. Educ. Methodol.*, vol. 5, no. 1, pp. 87–96, 2019, doi: 10.12973/ijem.5.1.101.
- [38] F. R. Aditiya, “Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah institut agama islam negeri jembe,” IAIN Jember, 2020.
- [39] N. Savitri, “Self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja,” *J. Adiraga*, no. 45, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/download/1512/1335
- [40] S. A. Syapira, B. Budiman, and M. N. Selamat, “Self-efficacy and self-regulation with academic procrastination in muslim adolescents during the online learning period,” *Psikis J. Psikol. Islam.*, vol. 8, no. 1, pp. 88–101, 2022, doi: 10.19109/psikis.v8i1.11894.
- [41] I. D. A. K. Triwijayanti and D. P. Astiti, “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar,” *J. Psikol. Udayana*, vol. 6, no. 02, p. 320, 2019, doi: 10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11.
- [42] E. T. Putri, M. N. Widyanta, K. Wahyuningdias, and A. R. A. D. Rannu, “Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa,” *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 9, no. 1, p. 46, 2020, doi: 10.30872/psikostudia.v9i1.2541.
- [43] U. T. Fiddini, *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas ekonomika dan bisnis universitas x*, vol. 3, no. March. 2021. [Online]. Available: <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/242%0Ahttps://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- [44] A. Huwae and M. P. Novita, “Regulasi diri, peer support, dan burnout pada mahasiswa difabel,” *Psychocentrum Rev.*, vol. 4, no. 1, pp. 44–54, 2022, doi: 10.26539/pcr.41792.
- [45] S. Sedyawati, “Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik,” *J. Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.*, vol. 1, no. 10, pp. 861–866, 2021, doi: 10.17977/um065v1i102021p861-866.
- [46] V. Y. Fitri, R. Hartati, and M. Fadhli, “Bagaimana efikasi diri bisa meningkatkan work-life balance pada mahasiswa yang bekerja ?,” *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 52–59, 2023, doi: <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3168>.
- [47] T. Handayani and W. Widodo, “Konsep dasar implementasi pengarusutamaan gender pada pendidikan keaksaraan fungsional di propinsi jawa timur,” *J. Humanit.*, vol. 10, no. 1, p. 11363, 2014, [Online]. Available: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/humanity/article/view/2470/2675>
- [48] T. Istiqomah, “Analisis gender peran wanita sebagai stimulator ekonomi keluarga nelayan di pesisir kabupaten sidoarjo,” *doaj*, vol. 8, no. 1, pp. 25–37, 2015, [Online]. Available: <https://core.ac.uk/download/pdf/230165257.pdf>
- [49] L. Fauziah and M. Mashudi, “Reformasi sdm sebagai upaya peningkatan pembangunan adil gender di kabupaten sidoarjo,” *Semin. IQRA*, vol. 1, no. 01, pp. 971–986, 2017, [Online]. Available: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/iqra/article/view/4969>
- [50] Y. Astuti, H. Nisa, K. Sari, and I. D. Kumala, “Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa,” *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, vol. 4, no. 2, pp. 169–184, 2021, doi: 10.24815/s-jpu.v4i2.22108.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.