

Peranan Self Efficacy dan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Affan Afianto Dilon

Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo



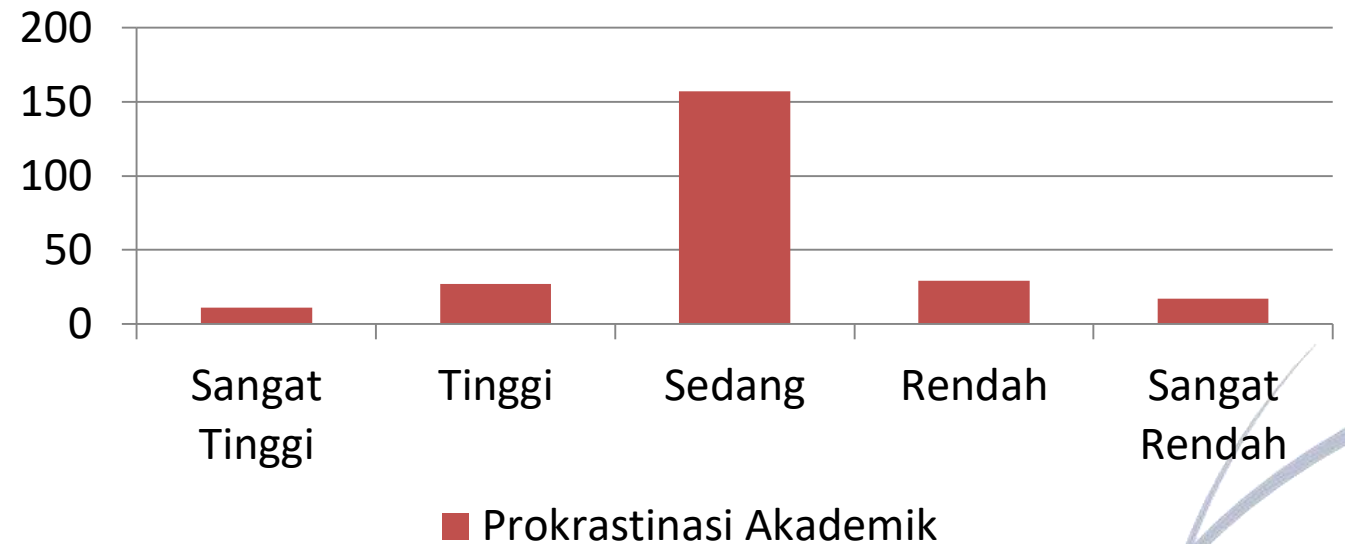
Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang baru menginjak usia dewasa, diharapkan mereka telah memiliki kesadaran tinggi dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar dapat menjadi individu berintelektual. Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, tetapi tuntutan tugas yang banyak dapat membuat mahasiswa Kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya dalam waktu yang relatif singkat, dan hal ini dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik banyak dilakukan mahasiswa, mereka melakukan prokrastinasi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, ketidak mampuan dirinya untuk mengerjakan tugas sehingga memilih untuk mencontek temannya yang sudah selesai mengerjakan, sengaja menunda tugas hingga tenggat deadline sudah dekat, bahkan mereka lebih mengutamakan kesenangannya daripada kewajibannya, hal ini terjadi karena rendahnya self efficacy dan self control

Survey awal yang dilakukan oleh Sari & Hazim dalam kasus prokrastinasi ditemukan bahwa terdapat 241 mahasiswa FPIP yang melakukan prokrastinasi akademik

Survey Awal Penelitian



Hipotesa Penelitian

Hipotesa Mayor: self efficacy dan self control Bersama-sama dapat memprediksi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa FPIP UMSIDA. Adapun Hipotesa Minor yang terbentuk diantaranya adalah:

1. Terdapat Peranan self efficacy terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Muhammadiyah Sidoarjo
2. Terdapat Peranan self control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Muhammadiyah Sidoarjo

Metode



Jenis Penelitian

Menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional



Populasi dan Sampel

Populasi merupakan mahasiswa fakultas FPIP dengan jumlah 2216 dan diambil menjadi 327 responden yang ditentukan melalui tabel Issac & Michael dengan eror 5%



Teknik Pengumpulan Data

- Skala Self Efficacy Bandura
- Skala Self Control Averill
- Skala Prokrastinasi Akademik Ferrari



Teknik Analisis Data

Menggunakan Regresi Linear berganda

Uji Asumsi

Tabel Uji Normalitas, Linearitas, dan Multikolinearitas

Nama Uji	Variabel	Skor Statistika	Signifikan si	Keterangan
Uji Normalitas	Self Efficacy	.995	<0.001	Terpenuhi
	Self Control	.992	<0.001	Terpenuhi
	Prokrastinasi Akademik	.994	<0.001	Terpenuhi
Uji Linearitas	Self Efficacy*Prokrastinasi Akademik	.168	0.00	Terpenuhi
	Self Control*Prokrastinasi Akademik	.176	0.00	Terpenuhi
Uji Multikolinearitas	Self Efficacy*Prokrastinasi Akademik	1.577	<10	Terpenuhi
	Self Control*Prokrastinasi Akademik	1.577	<10	Terpenuhi

Uji Normalitas dari tabel menunjukkan bahwa data ini terdistribusi dengan normal (*self efficacy*=0.995, *Self control*=0.992, *prokrastinasi akademik*=0,994) dengan nilai yang signifikan (<0.001) sehingga dapat dikatakan bahwa Uji normalitas dari data ini telah terpenuhi

nilai Uji Linearitas didapatkan masing masing skor 0.000 dimana skor tersebut lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig}<0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data ini telah selaras dengan garis linear

Uji Multikolinieritas pada masing-masing data mendapatkan skor 1.577. hal ini menandakan bahwa data tidak melanggar dan telah memenuhi syarat uji Multikolinearitas dimana nilai skor VIF tidak lebih 10 ($\text{VIF}<10$)

Tabel Uji Korelasi

			Pearson's r	p
Prokrastinasi Akademik	-	Self efficacy	-.614**	< .001
Prokrastinasi Akademik	-	Self Control	-.598**	< .001

korelasi *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan skor -0.614 dengan signikansi yang baik ($p < .001$). Variabel *self control* dan prokrastinasi akademik mendapatkan skor -0.598 dan nilai sig. yang baik ($p < .001$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat arah hubungan negatif antara dua variabel x dan variabel y

Tabel Uji Regresi

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	8313,144	2	4156,572	79,522	< .001
	Residual	9826,667	188	52,270		
	Total	18139,812	190			

uji regresi menunjukkan bahwa Nilai F adalah 79,522 dan nilai $p < .001$. Hasil ini menandakan bahwa variabel *self efficacy* dan *self control* secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen prokrastinasi akademik



Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.677 ^a	0,458	0,453	7,230

Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel independen *self efficacy* dan *self control* secara bersamaan memberi sumbangan efektif sebesar 45,8% kepada variabel dependen prokrastinasi akademik.

Nilai C 92.217 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara variabel dependen dan variabel independen, sehingga dapat dibuat pernyataan bahwa jika seseorang memiliki tingkatan *self efficacy* dan *self control* sebesar 0. Maka prediksi nilai prokrastinasi akademik dari orang tersebut adalah 92.217. Selanjutnya didapatkan Nilai X1 sebesar -0.446 membuktikan jika memiliki hubungan dengan arah negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menandakan jika seseorang mendapatkan nilai *self efficacy* 1 dengan asumsi nilai dari *self control* orang tersebut adalah 0, maka prediksi hasil dari prokrastinasi akademik orang tersebut adalah sebesar 8.863). Lalu didapatkan Nilai X2 Sebesar -.446 yang menunjukkan ada arah hubungan negatif antara *self control* dan *prokrastinasi akademik*. Pernyataan ini dapat dicontohkan ketika seseorang memiliki nilai *self control* sebesar 1 dengan asumsi bahwa nilai *self efficacy* dari orang tersebut adalah 0, maka prediksi nilai prokrastinasi akademik tersebut adalah 9.631



Tabel Sumbangan Terpisah

							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	P	Tolerance	VIF
H ₁	(Intercept)	92.217	6,937		29,214	< .001		
	Self Efficacy	-0,440	0,074	-0,399	-5,914	< .001	0.634	1.003
	Self Control	-0,446	0,084	-0.357	-5,294	< .001	0.634	1.003

$Self\ Efficacy = -0.399 * -0,614 = 0.244$

$Self\ Control = -0.357 * -0,589 = 0.21$

Bedasarkan rumus tersebut, disimpulkan bahwa *self efficacy* dapat memberikan prediksi sebesar 24,4% sedangkan *self control* 21% dengan nilai yang signifikan ($p < .001$). Hasil skor ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh yang lebih besar sebanyak 3% dibandingkan *self control*. Pernyataan tersebut menandakan bahwa hipotesa minor yang mengatakan variabel dependen secara masing masing dapat mempengaruhi variabel independent telah terpenuhi benar

Pembahasan

Berdasarkan pada uji analisis menunjukkan bahwa hasil dari Self Efficacy dan Self Control memiliki hubungan kearah negatif dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Hasil kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama maupun individual dapat mempengaruhi dan memprediksi variabel dependen prokrastinasi akademik. **Hasil ini didukung oleh**

Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik

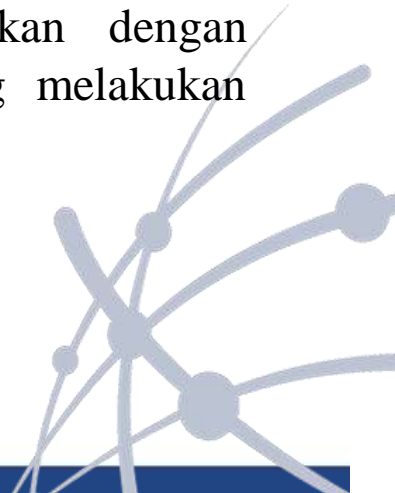
Tuaputmain [28] dalam penelitiannya mengenai mahasiswa di universitas kristen ambon dan universitas islam ambon mengatakan jika self efficacy mempunyai korelasi negatif pada prokrastinasi akademik, yaitu jika mahasiswa memiliki tingkat self efficacy rendah, maka ia cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sebaliknya, jika mahasiswa memiliki tingkat self efficacy tinggi, maka ia cenderung lebih jarang melakukan prokrastinasi akademik

Fitriani & Djamhoer [29] menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki self efficacy yang tinggi cenderung memiliki kekuatan yang baik dalam dirinya untuk membuat keputusan, berperilaku, serta berupaya dalam menyelesaikan tugas dalam perkuliahannya, sebaliknya, mahasiswa yang memiliki self efficacy yang rendah akan merasa takut, dan tergerak perasaan cemas, sehingga muncul rasa kekhawatiran dalam dirinya yang membuat tuntutan tugasnya jadi tertunda.

Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik

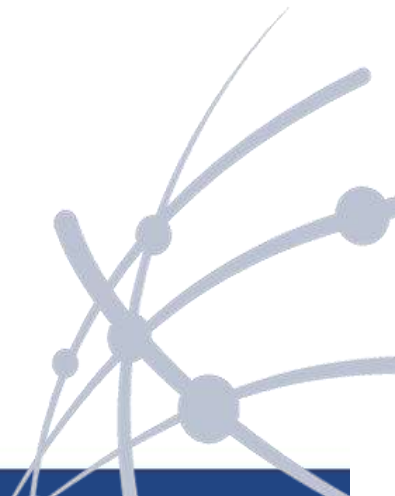
Chairunisa dan Sahputra [33] yang mengatakan bahwa terdapat arah hubungan negatif antara *self control* dengan prokrastinasi akademik, mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi, maka ia condong mempunyai perilaku prokrastinasi akademik rendah dan mahasiswa dengan *self control* rendah akan mempunyai perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat tinggi.

Bensiun et al [34] menjabarkan, bahwa mahasiswa yang memiliki self control tinggi memiliki kemampuan mengontrol, mengarahkan dirinya kearah yang positif sehingga ia cenderung memiliki kualitas belajar yang baik, hal ini membuat individu lebih jarang melakukan prokrastinasi dalam akademiknya, berbeda mahasiswa dengan self control lebih rendah, ia lebih mengutamakan egonya untuk bersenang senang dibandingkan dengan kewajibannya, karena hal itu ia lebih sering melakukan prokrastinasi dalam akademiknya.



Kesimpulan

- self efficacy dan self control sebagai variabel independent dapat memberikan prediksi pada prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Kedua variabel tersebut secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 45,8%. Adapun self efficacy dan self control juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik secara individual. Self efficacy memberikan sumbangan efektif sebesar 24,4% sedangkan self control memberikan 21%.
- Penerapan praktis yang dapat dilakukan mahasiswa agar dapat menurunkan prokrastinasi akademik adalah dengan meningkatkan tingkat self efficacy dan juga self control. Hal ini dapat dicapai dengan misalnya melakukan planning pembelajaran awal ketika mahasiswa tersebut memasuki kampus, sehingga hal tersebut dapat menurunkan tingkat prokrastinasi



Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah literatur bagi para pengembang ilmu dan pengetahuan dan berkontribusi terhadap kajian ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan yang berkaitan dengan self efficacy, self control dan prokrastinasi akademik

Manfaat Praktis

- **Bagi Penyusun**

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengalaman secara langsung dan memperluas wawasan penyusun dalam keilmuan di bidang psikologi untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dan self control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

- **Bagi Umum**

Jika hasil penelitian terbukti adanya hubungan antara self efficacy dan self control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, maka dapat digunakan untuk memberikan masukan dan solusi kepada mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik sehingga dapat mengurangi perilaku tersebut dan dapat lebih bisa mengembangkan potensi serta kemampuannya.

Referensi

- [1] A. A. Fadilah, S. D. Hartantri, and W. Noviyanti, “Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Tangerang,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 9476–9479, 2022.
- [2] P. W. Utami and Duryati, “Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa IAIN palu,” vol. 7, pp. 1–111, 2019, [Online]. Available: [http://repository.iainpalu.ac.id/1304/1/LIVITA NGKABO.pdf](http://repository.iainpalu.ac.id/1304/1/LIVITA%20NGKABO.pdf)
- [3] A. Pada and M. Keperawatan, “Efikasi Diri Berhubungan Dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Ni Luh Okta Wentari Dewi* 1 , Ni Putu Emy Darma Yanti 1 , Ni Komang Ari Sawitri 1 1,” vol. 11, pp. 89–97, 1980.
- [4] Y. Nurahman and R. Langerya, “Hubungan Self Effycacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Mengerjakan Tugas Akhir,” vol. 5, no. 1, pp. 394–401, 2022.
- [5] N. A. Fadila and R. N. Khoirunnisa, “Hubungan Self Effycacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 08, no. 02, pp. 189–198, 2021.
- [6] M. P. Sari and H. Hazim, “The Relationship Between Academic Anxiety and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo,” *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 5, pp. 1–5, 2023, doi: 10.21070/jims.v5i0.1581.

Referensi

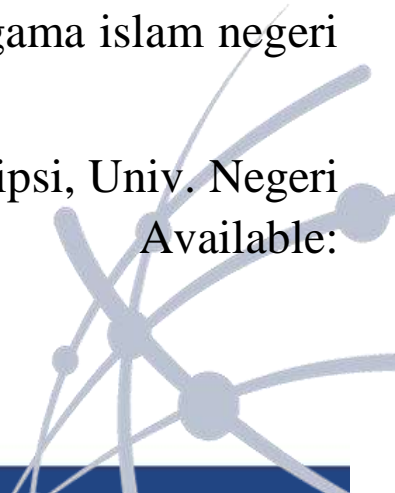
- [7] M. Wulandari, S. K. Umaroh, and S. E. Mariskha, “Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda,” *Motiv. J. Psikol.*, vol. 3, no. 1, p. 35, 2020, doi: 10.31293/mv.v3i1.4808.
- [8] L. D. Lastary and A. Rahayu, “Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta,” *Ikraith-Humaniora*, vol. 2, no. 2, pp. 17–23, 2018.
- [9] M. R. Simamora and M. L. Nababan, “Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal Pandemi COVID-19,” *J. Sains Psikol.*, vol. 10, no. 2, p. 66, 2021, doi: 10.17977/um023v10i22021p66-79.
- [10] S. F. L. Zagoto, “Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran,” *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 2, pp. 386–391, 2019, doi: 10.31004/jrpp.v2i2.667.
- [11] N. Haq, I. Tolkhah, and A. Primarni, “Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah Dan Efikasi Diri Guru Terhadap Kinerja Guru (Studi Kasus pada Guru di Gugus IV Gunung Sari Kecamatan Pamijahan),” *Reslaj Relig. Educ. Soc. Laa Roiba J.*, vol. 1, no. 2, pp. 173–188, 2021.
- [12] N. Fatmah, H. H. Anward, and M. D. Mayangsari, “Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum,” *Psikodinamika - J. Literasi Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 31–40, 2021, doi: 10.36636/psikodinamika.v1i1.558.

Referensi

- [13] S. Fatimah, A. R. Manuardi, and R. Meilani, “Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura,” *Prophet. P*
- [14] I. Negeri, S. Ali, R. Tulungagung, and J. Timur, “Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik Pada mahasiswa bimbingan konseling islam universitas Islam negeri sayyid ali rahmatullah tulungagung,” vol. 000, pp. 36–56, 2022.
- [15] R. Widyaningrum and T. Susilarini, “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok,” *J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 5, no. 2, pp. 34–39, 2021, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.
- [16] E. A. Setiawan, “Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa,” vol. 2, no. 1, 2023.
- [17] Y. N. M. Lubis and R. Sovitriana, “Gambaran Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pria Dewasa Awal yang Gemar Berbelanja di Mall Kawasan Jakarta,” pp. 1–11, 2011.
- [18] Z. Ş. Gökalp, M. Saritepeci, and H. Y. Durak, “The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction,” *Curr. Psychol.*, no. 0123456789, 2022, doi: 10.1007/s12144-021-02472-2.

Referensi

- [19] S. N. Fahira and I. A. Hidayati, “Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Relationship between Self-Control in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College Students) SHELVA NURUL FAHIRA 1 ,” *J. Ilm. Psikol. Mind Set*, vol. 13, no. 2, pp. 117–127, 2022
- [20] R. Budi Suharto, *Teori Kependudukan*, no. 1. 2004.
- [21] I. Ghozali, “Pengaruh motivasi kerja, kepuasan kerja dan kemampuan kerja terhadap kinerja pegawai Pada kantor kementerian agama kabupaten banjar,” *J. Pariwisata Pesona*, vol. 3, no. 1, pp. 130–137, 2018, doi: 10.26905/jpp.v3i1.1877.
- [22] E. Istanti, “Pengaruh harga, promosi dan produk terhadap keputusan pembelian di restoran burger king kawasan surabaya plaza surabaya,” *Prog. Retin. Eye Res.*, vol. 561, no. 3, pp. S2–S3, 2019.
- [23] F. Aditiya, *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah institut agama islam negeri jember*, no. September. 2020.
- [24] D. T. AZHARI, “Kontrol Diri Mahasiswa Yang Memiliki Kecenderungan Prokrastinasi Akademik,” *Skripsi, Univ. Negeri Padang*, p. 159, 2019, [Online]. Available: http://repository.unp.ac.id/25231/1/5_DINIE_THARA_AZHARI_15006032_5856_2019.pdf



Referensi

- [25] P. Yulianti, “Hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas tarbiyah uin ar-raniry,” vol. 3, no. 2, p. 6, 2021.
- [26] A. Malkoç and A. K. Mutlu, “Academic self-effycacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish university students,” *Univers. J. Educ. Res.*, vol. 6, no. 10, pp. 2087–2093, 2018, doi: 10.13189/ujer.2018.061005.
- [27] M. U. Al Ghifary, H. Pratikto, and Suhadianto, “Peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin,” *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 2, no. 1, pp. 75–86, 2022, [Online]. Available: <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/483>
- [28] H. Tuaputimain, “Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa,” vol. 4, no. 1, p. 6, 2021.
- [29] A. F. Fitriani and T. D. Djamhoer, “Pengaruh Academic Self-effycacy terhadap Prokrastinasi Mahasiswa pada Pembelajaran Daring,” *Pros. Psikol.*, vol. 7, no. 2, pp. 531–535, 2021.
- [30] K. Mudalifah and N. I. Madhuri, “Pengaruh Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung,” *J. Inov. Pendidik. Ekon.*, vol. 9, no. 2, p. 91, 2019, doi: 10.24036/011052050.

Referensi

- [31]N. M. Pradnyaswari and L. K. P. A. Susilawati, “Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA),” *J. Psikol. Udayana*, vol. 6, no. 3, pp. 32–43, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- [32]S. R. Erdina Indrawati, “Fungsi Keluarga dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency),” *iKRAITH-HUMANIORA*, vol. 3, no. 2, p. 90, 2019, [Online]. Available: <http://wartamerdeka.net/tahun-2016->
- [33]V. Chairunnisa and D. Sahputra, “Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” *Pros. Semin. Nas. Expo II Has. Penelit. dan Pengabd. Masy.*, no. 1, pp. 1664–1667, 2019.
- [34]A. Saija, P. Y. Silalahi, J. B. Bension, and S. Sulfiana, “Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon,” *Molucca Medica*, vol. 12, pp. 38–42, 2020, doi: 10.30598/molmed.2020.v13.i2.38.

