

# The Role of Self-Efficacy and Self Control to Academic Procrastination in Students of Psychology and Education Faculty University Muhammadiyah Sidoarjo.

## [Peranan Self Efficacy dan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Affan Afianto Dilon<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi <sup>2)</sup> (10pt)

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*ghozali@umsida.ac.id

**Abstract.** *This study aims to identify the role of self-efficacy and self-control in academic procrastination among students in the Faculty of Psychology and Education Sciences at Muhammadiyah University of Sidoarjo (UMSIDA). A quantitative Correlational design was employed, and data were collected through three psychological scales: College Academic Self-Efficacy Scale, Academic Procrastination Scale, and Self Control Scale which have been tested on 30 samples with reliable and valid results. The scales were administered to 327 randomly selected participants, and data were analyzed using multiple linear regression. The findings revealed that both independent variables significantly assign a role and predicted the dependent variable, contributing to an effective 45,8% of the variance. Individually, self-efficacy accounted for an effective contribution of 24%, while self control accounted for 21% in explaining academic procrastination among students.*

**Keywords** – *Self Efficacy; Self Control; Academic Procrastination; College Student*

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peranan self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelional, data dikumpulkan melalui kuesioner 3 Skala psikologi yaitu College Academic Self Efficacy Scale, Academic Procrastination Scale, dan Self Control Scale yang telah di coba kepada 30 sampel terkait dengan hasil reliable dan valid. Jumlah sampel penelitian ini adalah 327 teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dia kedua variabel independen memberikan peranan dan dapat memprediksi variabel dependen dengan sumbangsih efektif 45,8%. Adapun secara individual self efficacy memberikan sumbangsih efektif 24% dan Self Control 21% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.*

**Kata Kunci** - *Self Efficacy; Self Control; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa*

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di lingkungan perguruan tinggi. Maha berarti besar dan siswa yang berarti pelajar, jadi mahasiswa dapat diartikan sebagai pelajar tingkat tinggi yang terdidik. Mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang secara materi, tetapi juga mengamplifikasikan serta mampu menginovasi dan mengkreasikan materi yang telah dipelajari [1]. Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, tetapi tidak sedikit mahasiswa yang menunda tugas-tugas tersebut. Mahasiswa terkadang mengesyampingkan dan melakukan prokrastinasi sehingga hal ini berdampak kerugian pada akademik yaitu terhambatnya proses pembelajaran mahasiswa serta menjurus pada terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahan [2]. Prokrastinasi akademik menurut Sidkin [3], adalah aktivitas akademis yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan menunda penyelesaian tugas akademis dengan melakukan aktivitas lain yang merusak proses penyelesaian tugas, sehingga membuat siswa dalam kondisi mental yang tidak menyenangkan. Ferrari [4] mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan dalam memulai atau membereskan suatu kewajiban sampai individu tersebut mengalami penyesalan atau ketidaknyamanan. Prokrastinasi akademik memiliki sejumlah aspek, antara lain menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara tujuan dan tindakan, dan cenderung untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan [5].

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo adalah salah satu universitas di Jawa Timur yang juga terdampak problematika prokrastinasi akademik. Sari & Hazim [6] dalam surveynya mengatakan bahwa 241 mahasiswa fakultas FPIP di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melakukan prokrastinasi akademik, yaitu 17 orang melakukan prokrastinasi akademik sangat rendah, 29 orang melakukan prokrastinasi akademik rendah, 157 orang melakukan prokrastinasi akademik sedang, 27 orang melakukan prokrastinasi akademik tinggi, dan 11 orang melakukan prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Effy et al [7] pada tahun 2019 menunjukkan bahwa dari 385 mahasiswa UMSIDA memiliki tingkat rata-rata prokrastinasi akademik 50,46 dari skala yang bergerak antara 27 hingga 72. Dalam penelitian oleh Putra & Affandi [8] menjelaskan dengan berbagai penelitian ilmiah di tiap tahun dengan prokrastinasi akademik ini masih menjadi topik yang selalu dibahas. Putra melakukan beberapa survei awal yang dilakukan pada bulan Juni tahun 2021 dengan mengambil masing-masing 5 mahasiswa dari 5 fakultas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil dari survei awal menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan berada pada tingkatan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan fakultas lainnya. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Astari dan Nastiti [9] juga mengatakan hal yang sama pada penelitiannya tahun 2022 dimana sebanyak 75,5 % mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melakukan prokrastinasi akademik tingkat sedang, sedangkan 24,5 % melakukan prokrastinasi akademik tingkat tinggi.

Prawitasari [10] menyatakan jika penundaan secara berkala memunculkan dampak fatal, seperti gagal meraih gelar sarjana dan menimbulkan tambahan biaya kuliah. Dari segi materi, penundaan kuliah seringkali diikuti dengan penyesalan, amarah, dan rasa sia-sia. Ferrari [11] menyatakan bahwa ada dua kategori faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik: faktor internal, yang meliputi kesehatan fisik dan psikologis seseorang, dan faktor eksternal, yang meliputi gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan laten, kondisi lingkungan berdasarkan penilaian akhir, dan dukungan sosial. Menurut Iskandar et al [12] satu aspek dari kondisi psikologis individu yaitu *Self efficacy*.

*Self efficacy* menurut Bandura [13] yaitu merujuk kepada keyakinan kemampuan mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi. Pendapat lain juga diungkapkan oleh Ghufron [14] bahwa *efficacy* diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas atau tanggung jawab, menggapai tujuan, dan mengatasi hambatan. *Self efficacy* menunjuk pada keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mengontrol peristiwa dalam hidupnya [15]. Adapun tiga aspek *Self efficacy* menurut Bandura [16], yaitu *magnitude* atau tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu, *generality* atau kemampuan individu dalam menguasai suatu tugas dan *strength* atau kekuatan dan kemantapan individu terhadap keyakinannya. Berdasarkan temuan penelitian Manan dan Widarto [17] yang melibatkan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ditemukan adanya korelasi negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil yang signifikan diamati dengan nilai *r* hitung sebesar -0,759 yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang cukup kuat antara prokrastinasi akademik dan *self-efficacy* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

*Self control* adalah kemampuan yang dapat diperoleh dan diterapkan seseorang dalam kehidupan mereka selain *self efficacy*. *Self control* merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, mengatur, dan mengatur bentuk-bentuk perilaku yang menuju ke arah yang positif [18]. Sedangkan menurut Averill [19] *Self control* merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta memilih salah satu tindakan berdasarkan hal yang diyakini. Menurut Averill [20] terdapat tiga aspek *self control* yaitu, mengontrol perilaku (*behavior Control*), mengontrol kognitif (*Cognitive Control*), dan mengontrol Keputusan (*Decision Control*). Dapat disimpulkan bahwa *self control* dianggap sebagai variabel penting untuk mencegah perilaku menunda-menunda.

Penelitian yang dilakukan Gökalp [21] mengungkap bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dan prokrastinasi, ditemukan bahwa perilaku *self control* secara langsung berperan terhadap penurunan prokrastinasi akademik, yaitu kegagalan dalam pengendalian diri akan berdampak munculnya perilaku menunda-nunda. Selain itu, penelitian juga dilakukan oleh Shelvia & Hidayati [22] berdasarkan hasil uji korelasi *product moment Pearson*,  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diperbolehkan karena nilai *p* value  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pengendalian diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun terakhir saling berkaitan. Nilai koefisien korelasi (*R*) ditemukan dengan nilai -0,626, memperlihatkan jika terdapat korelasi negatif yang kuat dari *self control* mahasiswa tingkat terakhir terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan Shelvia & Hidayati memiliki kesamaan pada penelitian ini, tetapi adanya faktor geografi dan demografi membuat penelitian Shelvia & Hidayati menjadi berbeda dengan penelitian ini, yaitu setiap wilayah memiliki perbedaan karakter penduduk yang akan berpengaruh pada hasil akhir penelitian, seperti yang dijelaskan oleh Glass [23] dalam buku Suharto yang berjudul teori kependudukan, mengatakan bahwa karakter suatu penduduk itu dapat dipengaruhi oleh proses demografi, yaitu fertilitas, mortalitas, dan migrasi.

Hipotesa Mayor dari penelitian ini adalah *self efficacy* Bersama dengan *self control* 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

## II. METODE

### A. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kuantitatif untuk menemukan ada atau tidaknya peranan antar variabel. Desain penelitian ini bertujuan untuk menemukan peranan antara *self efficacy* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini akan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda yang dimana mengukur hubungan antara variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan seberapa besar peranan variabel independen terhadap variabel dependen [24].

### B. Populasi dan Sampel

Penelitian ini mengambil populasi sebanyak 2216 mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang tercatat dalam data Direktorat Akademik pada tahun 2023 bulan april. Subyek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 327 mahasiswa yang terdiri dari beberapa prodi, diantaranya Psikologi, Pendidikan IPA, PGSD, PGPAUD, Ilmu Komunikasi, dan Pendidikan Bahasa Inggris. Pemilihan subyek pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sampel [25].

### C. Teknik pengumpulan data

Skala psikologis digunakan sebagai alat ukur dalam metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan tujuan guna mengumpulkan informasi dari responden. Ketiga variabel yang terdiri dari prokrastinasi akademik, *self efficacy* dan *self control* semuanya akan dievaluasi memakai skala *Likert* berdasar pada lima kemungkinan yang berkisar antara 1 sampai 5. Skala ini dilakukan dengan cara adopsi, sehingga validitas dan reliabilitas dapat dinilai secara langsung.

Peneliti menggunakan skala *Self efficacy* Bandura yang diadopsi dari penelitian Aditiya [26]. Skala Bandura memiliki tiga aspek yaitu *magnitude* atau tingkat kesukaran tugas yang dihadapinya, *generality* atau kemampuan dalam memahami tugas dan *strength* atau kekuatan dan kemantapan individu dalam pandangannya. Item skala ini terdiri atas 33 item. Contoh item pada aspek *magnitude* adalah “Mampu menghadapi semua tuntutan-tuntutan dalam mengerjakan tugas perkuliahan” dan “Tuntutan tugas yang diberikan dosen adalah sebuah tantangan”. Contoh item pada aspek *generality* adalah “Saya baru akan mengerjakan tugas perkuliahan ketika dead line sudah dekat” dan “Pasrah ketika tidak menemukan refrensi untuk tugas yang saya kerjakan”. Contoh item pada aspek *strength* adalah “Mampu menyelesaikan semua tugas mata kuliah yang diberikan tiap dosen” dan “Segala rintangan akan dihadapi agar mendapat nilai yang baik” Validitas pada penelitian ini mendapat frekuensi validitas antara 0.333-0.632 sedangkan reliabilitas mendapat skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0.844. Skala *Self control* menggunakan Averill yang diadopsi dari penelitian Azhari [27] berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Jember. Skala *self control* Averill terdiri dari tiga aspek yaitu mengontrol perilaku (*behavior Control*), mengontrol kognitif (*Cognitiv Control*), dan mengontrol Keputusan (*Decision Control*). Skala ini terdiri atas 32 item. Contoh item pada aspek *behavior Control* adalah “Saya akan menahan diri jika diajak teman bermain dari pada mengerjakan tugas” dan “Jika punya waktu luang, saya akan bermalas-malasan”. Contoh item pada aspek *Cognitiv Control* adalah “Ketika saya gagal, saya akan menginstropeksi untuk kembali belajar” dan “Ketika saya sedang malas, saya menunda untuk belajar”. Contoh item pada aspek *Decision Control* adalah “Dalam mengambil keputusan saya tergesa-gesa” dan “Jika saya tidak mengerti, saya akan bertanya kepada dosen ataupun teman”. Validitas pada penelitian ini mendapat frekuensi validitas antara 0.325-0.510, sedangkan reliabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *alpha Cronbach* 0.728. Peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik yang diadopsi dari penelitian Yulianti [28] berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Uin Ar-Raniry” dan terdiri atas 42 item. Validitas pada penelitian ini mendapat frekuensi validitas antara 0.346-0.699 sedangkan reliabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *alpha Cronbach* 0.901. Contoh item pada aspek menunda untuk memulai adalah “Saya berjanji pada diri sendiri agar dapat mengurangi kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan tugas” dan “Saya terus meningkatkan kebiasaan menunda tugas”. Contoh item pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas adalah “Saya terlambat mengumpulkan tugas jika mengerjakan tugas dengan teman-teman” dan “Saya jenuh dengan tugas-

tugas saya”. Contoh item pada aspek cenderung melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan adalah “Saya tunda tugas kuliah saya Sebentar dan melakukan kegiatan yang menyenangkan” dan “Saya rela tidak menonton film/bermain game demi menuntaskan tugas kuliah”. Contoh item pada spek kesenjangan waktu antara rencana dan aksi “Saya memiliki waktu luang ketika mengerjakan tugas” dan “Saya tetap mengerjakan tugas walaupun batas waktu yang diberikan sangat singkat”.

#### D. Prosedur Penelitian

Sebelum mengisi skala psikologi, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka.

#### E. Analisis Data

Regresi linier berganda digunakan sebagai metode analisis data dalam penelitian ini dengan bantuan program JASP. Sebelum melakukan uji hipotesis perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Setelah uji asumsi terpenuhi lanjut melakukan uji regresi linier berganda yang digunakan untuk menguji apakah *Self efficacy* dan *Self control* berperan terhadap Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

##### A. Uji Asumsi

Uji Asumsi dilakukan pada data yang telah ditabulasikan menunjukkan hasil yang disajikan pada tabel 1. Uji Normalitas dari uji asumsi 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. Untuk 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, sehingga bisa dikatakan Uji Linearitas data ini telah terpenuhi. Selanjutnya, Uji Multikolinieritas pada masing-masing data mendapatkan skor 1.577. hal ini menandakan bahwa data tidak melanggar dan telah memenuhi syarat uji Multikolinieritas dimana nilai skor VIF tidak lebih 10 ( $\text{VIF}<10$ ). Karena seluruh uji normalitas telah terpenuhi maka selanjutnya dapat dilakukan uji Hipotesa.

**Tabel 1.** Uji Normalitas

Nama Uji	Variabel	Skor Statistik	Signifikansi	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 Multikolinieritas	Self Efficacy*Prokrastinasi Akademik	1.577	<10	Terpenuhi
	Self Control*Prokrastinasi Akademik	1.577	<10	Terpenuhi

##### B. Uji Hipotesa

##### Hipotesa Mayor

Hipotesa dari penelitian ini adalah *self efficacy* bersama dengan *Self control* dapat memprediksi tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berikut adalah hasil analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan:

**Tabel 2. Uji Korelasi**

			Pearson's r	p
Prokrastinasi Akademik	-	<i>Self effycacy</i>	-.614**	< .001
Prokrastinasi Akademik	-	<i>Self Control</i>	-.598**	< .001

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat arah hubungan negatif antara dua variabel x dan variabel y. Lebih lanjut nilai korelasi *self effycacy* 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 ( $p < .001$ ).

**Tabel 3. Tabel Uji Regresi**

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

Lebih lanjut pada tabel 3 hasil uji regresi menunjukkan bahwa Nilai F adalah 79,522 dan nilai  $p < .001$ . Hasil ini menandakan bahwa variabel *self effycacy* dan *self control* secara bersama-sama memberikan pengaruh kepada variabel dependen prokrastinasi akademik.

**Tabel 4. Tabel Sumbangan Efektif**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.677 <sup>a</sup>	0,458	0,453	7,230

Uji regresi linear selanjutnya pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai dari tabel R<sup>2</sup> sebagai sumbangan efektif adalah 0.458. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel indenpeden *self effycacy* dan *self control* secara bersamaan memberi sumbangan efektif sebesar 45,8% kepada variabel dependen prokrastinasi akademik.

Adapun rumus model regresi linear yang didapatkan adalah sebagai berikut

$$Y = -0,440 * x_1 + -0,446 * x_2 + 92,217$$

#### Keterangan

Y=Nilai Prokrastinasi Akademik

x<sub>1</sub>=Nilai Self Effycacy

X<sub>2</sub>=Nilai Self Control

Nilai C 92.217 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara variabel dependen dan variabel indepeden, sehingga dapat dibuat pernyataan bahwa jika seseorang memiliki tingkatan *self effycacy* dan *self control* sebesar 0. Maka prediksi nilai prokrastinasi akademik dari orang tersebut adalah 92.217. Selanjutnya didapatkan Nilai X<sub>1</sub> sebesar -0.446 membuktikan jika memiliki hubungan dengan arah negatif antara *self effycacy* dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menandakan jika seseorang mendapatkan nilai *self effycacy* 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 X<sub>2</sub> 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 effycacy* dari orang tersebut adalah 0, maka prediksi nilai prokrastinasi akademik tersebut adalah 9.631.

#### Hipotesa Minor

Hipotesa minor dari penelitian ini adalah variabel dependen dapat memprediksi nilai prokrastinasi akademik secara terpisah . Untuk membuktikan hal tersebut kita dapat melihat tabel 5

Tabel 5. Tabel Sumbangan Terpisah

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

Untuk menghitung besaran efektif yang diberikan oleh masing masing variabel maka dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$. Y = \text{Beta} * \text{Zero Order}$$

Setelah dilakukan Substitusi dari nilai yang ada pada tabel 6 maka akan didapatkan masing masing rumus:

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

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

Berdasarkan rumus tersebut, bisa disimpulkan bahwa *self efficacy* dapat memberikan prediksi sebesar 24,4% sedangkan *self control* 21% dengan nilai yang signifikan yang dapat dilihat di tabel 1 ( $p < .001$ ). Hasil skor ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan peran 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

Penelitian ini membahas peranan yang diberikan oleh *self efficacy* dan *self control* kepada prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan di universitas Muhammadiyah Sidoarjo uji coba membuktikan apabila Hasil kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama maupun individual dapat memberikan peran dan memprediksi variabel dependen prokrastinasi akademik.

Malkoc & Aynur [29] dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah kunci utama individu dalam meraih keberhasilan akademik karena variabel ini yang akan memberikan peran individu dalam membuat keputusan akademiknya. Sebuah penelitian yang dilakukan Ghifary & Suhardianto [30] juga menjelaskan bahwa *self efficacy* memiliki peran terhadap tingkat usaha, ketekunan, dan pilihan kegiatan, mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi akan lebih siap dan berusaha lebih keras menghadapi masalah ataupun tantangan daripada mereka yang meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan suatu tantangan atau masalah. Membahas lebih lanjut, jika dilihat dari faktor kognitif, prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dengan *self efficacy* sebagai salah satu prediktor, karena *self efficacy* bisa memprediksi kebiasaan yang akan dilakukan seseorang kedepannya atau bahkan dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang negatif terhadap prokrastinasi akademik, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tuaputmain [31] yang mengatakan jika *self efficacy* mempunyai korelasi negatif pada prokrastinasi akademik, yaitu jika mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah, maka ia cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sebaliknya, jika mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, maka ia cenderung jarang melakukan prokrastinasi dalam akademiknya. Lebih lanjut lagi, penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriani & Djamhoer [32] juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kekuatan yang baik dalam jiwanya untuk membuat keputusan, berperilaku, serta berupaya dalam menyelesaikan tugas dalam perkuliahannya, sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan merasa lebih pesimis, takut, dan tergerak perasaan cemas, sehingga muncul rasa kekhawatiran dalam dirinya yang membuat tuntutan tugasnya jadi tertunda bahkan sampai terbengkalai.

Selain *self efficacy*, *self control* juga ikut menjadi peran penting dalam kasus ini, *self control* memiliki peranan bagi individu untuk menyusun, mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilakunya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi [33]. Penelitian dari Pradnyaswari & Susilwati [34] mengungkapkan apabila *self control* sebagai faktor penting untuk membantu individu guna mengatur atau merubah perilakunya agar memiliki tujuan dan kualitas

belajar yang lebih baik, serta dapat menurunkan resiko terjadinya prokrastinasi dalam akademiknya. Indrawati & Rahimi [35] menjelaskan bahwa rendahnya self control dapat berdampak buruk bagi individu, yaitu individu sulit untuk mengarahkan dirinya kearah yang lebih baik, sehingga membuat dirinya sulit mengatur antara tugas kuliah dengan waktu bermainnya.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, menyatakan bahwa *self control* arah memiliki hubungan yang negatif terhadap prokrastinasi akademik, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairunisa dan Sahputra [36] 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. Penelitian lain yang dilakukan Bensiu et al [37] juga menjabarkan, bahwa mahasiswa yang memiliki self control lebih 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, lain dengan mahasiswa dengan *self control* lebih rendah, ego tinggi membuat dirinya lebih mengutamakan keinginannya dibandingkan dengan kewajibannya, sehingga ia sulit mengontrol dan mengarahkan dirinya dalam hal yang positif, karena hal itu ia lebih sering melakukan prokrastinasi dalam akademiknya.

Dari penjabaran tersebut, dapat ditarik garis besar dimana seluruh faktor yang berhubungan dengan *self effycacy* dan *self control* akan berkolerasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkatan *self effycacy* dan *self control* yang tinggi akan memiliki kecenderungan tidak menunda-nunda pekerjaan akademiknya. Sebaliknya mahasiswa dengan tingkatan rendah pada variabel *self effycacy* dan *self control* tersebut akan memiliki tingkatan prokrastinasi akademik yang tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya adalah penggunaan survei dalam pengumpulan data yang dapat menimbulkan efek bias survei yang tidak menutup kemungkinan memengaruhi penelitian. Penelitian ini juga hanya mengangkat 2 variabel independent yang bersama-sama memiliki nilai kontribusi efektif 45% persen sehingga masih sangat banyak atribut psikologis yang lain yang mungkin dapat diangkat menjadi permasalahan sebagai pemahaman sekaligus solusi untuk memecahkan permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

## VII. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik setelah dilakukan pengumpulan dan juga analisis data adalah *self effycacy* 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 effycacy* dan *self control* juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik secara individual. *Self effycacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 24,4% sedangkan *self control* memberikan 21%.

Penerapan praktis yang dapat dilakukan sebagai tingkat lanjut bagi pihak pihak terkait adalah dengan meningkatkan tingkat *self effycacy* dan juga *self control* dari mahasiswa Umsida. Hal ini dapat dicapai dengan misalnya melakukan asesmen awal ketika mahasiswa tersebut memasuki kampus, sehingga hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya ketika data telah terkumpul maka akan dilakukan beberapa penanganan tertentu kepada mahasiswa kecenderungan perilaku prokrastinasi dan sekaligus berusaha untuk meningkatkan tingkat *self effacy* dan *self control* dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang disukai oleh mahasiswa tersebut. Akhirnya, akademik dari mahasiswa tentunya akan menguntungkan universitas karena nantinya akan meningkatkan produktivitas dari mahasiswa tersebut, yang tentunya berkaitan dengan kualitas keseluruhan dari universitas dan perguruan tinggi lainnya.

Kekurangan dari artikel penelitian ini adalah persebaran kuesioner yang kurang merata ke berbagai jurusan dalam Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, karena keterbatasan informasi, seperti tidak tersebarnya keseluruhan mahasiswa mulai dari semester 1 hingga akhir, dan keterbatasan waktu, seperti adanya beberapa mahasiswa yang mungkin saja sibuk untuk kuliah, ada juga mahasiswa yang memasuki kelas malam, sehingga pengisian kuesioner lebih dominan diisi oleh sedikit jurusan, dan beberapa semester saja. kemudian kuesioner ini juga memiliki kekurangan dalam pengisian kuesioner yang mungkin saja diisi secara random oleh responden.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi terkait pemahaman dari topik-topik terkait. Kepada peneliti baru dimasa yang akan datang yang ingin mengangkat dan melakukan penelitian terkait atau serupa dengan topik penelitian ini dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan. Harapannya peneliti lain di masa mendatang dapat mengembangkan topik-topik yang anda penelitian ini dengan lebih kompleks sehingga dapat memberikan pemahaman kepada prokrastinasi akademik secara lebih komprehensif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sebagai peneliti hendak mengutarakan terima kasih kepada para pihak responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner. Hal itu sangat membantu peneliti untuk dapat menyelesaikan artikel penelitian dengan baik

## F. 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_NGKABO.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 Efficacy 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 Efficacy 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.
- [7] V. R. Maryam Effy Wardati, Affandi Ghozali Rusyid, "Sense of community dan self-regulated learning sebagai prediktor pada prokrastinasi akademik mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo," *J. An-nafs*, vol. 4, no. December, pp. 182–100, 2019.
- [8] R. Jordan, P. Putra, and G. R. Affandi, "The Role of Self-Efficacy and Academic Buoyancy to Academic Procrastination in Students of Psychology and Education Faculty University Muhammadiyah Sidoarjo . Peranan Self Efficacy dan Academic Buoyancy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas".
- [9] A. Z. Astari and D. Nastiti, "Relationship Between Academic Stress And Student Academic Procrastination," pp. 1–9, 2023, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.21070/ups.211>
- [10] 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.
- [11] 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.
- [12] 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.
- [13] 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.
- [14] 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.
- [15] 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.
- [16] S. Fatimah, A. R. Manuardi, and R. Meilani, "Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura," *Prophet. Prof. Empathy, Islam. Couns. J.*, vol. 4, no. 1, p. 25, 2021, doi: 10.24235/prophetic.v4i1.8753.
- [17] 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.
- [18] 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>.
- [19] E. A. Setiawan, “Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa,” vol. 2, no. 1, 2023.
- [20] 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.
- [21] 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.
- [22] 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) SHELVIA NURUL FAHIRA 1 ,” *J. Ilm. Psikol. Mind Set*, vol. 13, no. 2, pp. 117–127, 2022.
- [23] R. Budi Suharto, *Teori Kependudukan*, no. 1. 2004.
- [24] 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.
- [25] 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.
- [26] F. Aditiya, *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah institut agama islam negeri jember*, no. September. 2020.
- [27] 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](http://repository.unp.ac.id/25231/1/5_DINIE_THARA_AZHARI_15006032_5856_2019.pdf)
- [28] P. Yulianti, “Hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas tarbiyah uin ar-raniry,” vol. 3, no. 2, p. 6, 2021.
- [29] A. Malkoç and A. K. Mutlu, “Academic self-efficacy 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.
- [30] 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>
- [31] H. Tuaputimain, “Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa,” vol. 4, no. 1, p. 6, 2021.
- [32] A. F. Fitriani and T. D. Djamhoer, “Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Prokrastinasi Mahasiswa pada Pembelajaran Daring,” *Pros. Psikol.*, vol. 7, no. 2, pp. 531–535, 2021.
- [33] 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.
- [34] 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>
- [35] 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->
- [36] 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.
- [37] 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.

**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.*