

Peranan Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Salwa Rosamarta Firmanti / 202030100153

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

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli 2024



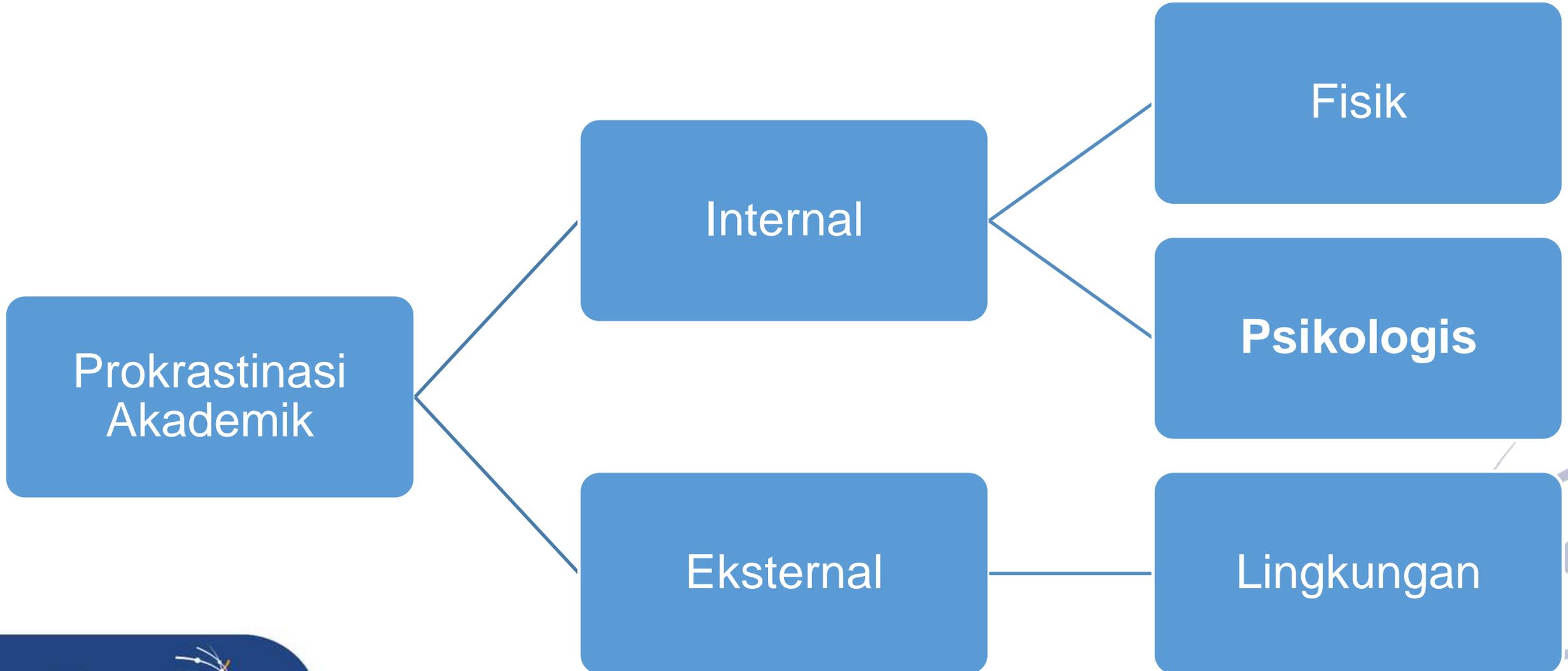
Pendahuluan

- Pada proses transfer ilmu yang dilakukan dosen terhadap mahasiswa, **pemberian tugas** menjadi salah satu cara dalam pelaksanaannya [1]
- Mata kuliah yang diemban mahasiswa tidak hanya satu menjadikan tugas yang diemban juga lebih dari satu, sehingga mahasiswa **bingung harus menyelesaikan tugas yang mana terlebih dahulu**.
- Hal ini menyebabkan siswa menunda-nunda pekerjaan akademis mereka atau menunda penyelesaian tugas mereka. Beban tugas yang semakin banyak dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik [2].

Pendahuluan

- Prokrastinasi akademik adalah **tindakan menunda** atau menangguhkan sesuatu dengan alasan yang tidak masuk akal [4]. Kondisi menunda-nunda akan membuat prokrastinasi atau penunda merasa tidak nyaman. Selain motivasi yang tidak rasional, perilaku menunda juga dapat disengaja [5].
- Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berdasarkan kategori menunjukkan **22 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkatan rendah, 58% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dan 20% lainnya termasuk dalam kategori tinggi.** Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi dalam kategori sedang [8]

Pendahuluan



Pendahuluan

- Efikasi diri merupakan salah satu komponen internal yang membentuk komponen kondisi psikologis. Efikasi diri, menurut Bandura, adalah **keyakinan bahwa seseorang dapat mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu situasi sampai batas tertentu [12].**
- Kontrol Diri merupakan **kemampuan untuk bertahan dari gejala emosi yang jelas.** Kemampuan individu untuk **memodifikasi perilaku,** kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.[16].

Pertanyaan Penelitian(Rumusan masalah)

Bagaimana peranan efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode

Metode Penelitian : Kuantitatif Korelasional

Teknik Pengumpulan Data : Kuesioner

Menggunakan skala likert, dengan mengisi jawaban sangat sesuai(SS),sesui(S), tidak sesuai(TS), dan sangat tidak sesuai(STS).

Populasi : Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Teknik Accidental Sampling

Sample: 334 sample

Alat Ukur Penelitian : diadaptasi dari penelitian Zahratul, Zulfatu, Durrotu

-**Skala Efikasi Diri** ($r=0,956$) terdiri 17 aitem

-**Skala Kontrol Diri** ($r=0,949$) terdiri 16 aitem

-**Skala Prokrastinasi Akademik** ($r=0,945$) terdiri dari 19 aitem

Teknik Analisis Data : Regresi linear berganda dengan bantuan *Spss statistic 20.0*

Hasil

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 26$	43	12,9 %
Sedang	$26 \leq X < 50$	217	65%
Tinggi	$50 \leq X$	74	22,1 %
Total			100 %

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 28$	52	15,5 %
Sedang	$28 \leq X < 49$	218	65,3 %
Tinggi	$49 \leq X$	64	19,2 %
Total			100 %

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 41$	55	16.5 %
Sedang	$41 \leq X < 65$	239	71.5 %
Tinggi	$65 \leq X$	40	12 %
Total			100 %

- Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala efikasi diri yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel efikasi diri cenderung berada pada kategori sedang.
- Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala kontrol diri yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel kontrol diri cenderung berada pada kategori sedang.
- Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala prokrastinasi akademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel prokrastinasi akademik cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil

Variabel	sig.	Ket
Efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik	0.200	Normal

Variabel	F	sig.	Ket
Efikasi diri – Prokrastinasi Akademik	844.907	.000	Linear
Kontrol diri – Prokrastinasi Akademik	291.855	.000	Linear

Variabel	Tolerance	VIF	Ket
Efikasi diri	.768	1.302	Tidak terjadi multikolinearitas
Kontrol diri	.768	1.302	Tidak terjadi multikolinearitas

- Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal. Dengan demikian, variable kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas
- Hasil uji linearitas antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel.
- Berdasarkan analisis data, tidak ditemukan adanya multikolinearitas pada variabel independen yaitu kontrol diri dan efikasi diri yang ditunjukkan dengan nilai toleransi sebesar $0,768 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,302 < 10,0$ yang diperoleh dari uji multikolinieritas antara kedua variabel tersebut.

Hasil

Variabel		Prokrastinasi Akademik	Efikasi diri	Kontrol diri
Prokrastinasi Akademik	Pearson correlation	1	-.781	-.614
	Sig.	.	.000	.000
Efikasi diri	Pearson correlation	-.781	1	.482
	Sig.	.000	.	.000
Kontrol diri	Pearson correlation	-.614	.482	1
	Sig.	.000	.000	.

- Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkatan variabel independent, maka akan semakin rendah tingkatan variabel dependen dan begitu juga sebaliknya.

	F	Sig.
Regression	357.235	.000

Variabel	T	Sig.
Efikasi diri	-17.890	.000
Kontrol diri	-8.780	.000

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.827	.683	.681

- Hasil uji regresi linear berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara simultan, efikasi diri dan prokrastinasi akademik dapat berpengaruh secara signifikan kepada prokrastinasi akademik ($F = 357.235, sig=.000$).
- Lebih lanjut analisis secara individual dengan menggunakan uji t menunjukkan bahwa efikasi diri dapat berdampak secara signifikan kepada prokrastinasi akademik ($t = -17.890, sig<.001$) dan begitu juga dengan kontrol diri ($t = -8.780, sig<.001$).
- Hasil sumbangan efektif yang diberikan efikasi diri dan kontrol diri kepada prokrastinasi akademik sebesar 68,3%. Maka, sebanyak 31,7% fenomena prokrastinasi akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel efikasi diri dan kontrol diri.

Pembahasan

- Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa efikasi diri dan kontrol diri memiliki pengaruh yang negative terhadap prokrastinasi akademik. Efikasi diri **memiliki pengaruh negatif yang signifikan** antara prokrasi akademik dengan nilai $r = -.781$, $\text{sig} < .001$ sedangkan kontrol diri **memiliki pengaruh negatif yang signifikan** antara dengan prokrastinasi akademik dengan nilai $r = -.614$, $\text{sig} < .001$ Hal ini berarti semakin rendah efikasi diri dan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.
- Hasil sumbangan efektif yang diberikan efikasi diri dan kontrol diri kepada prokrastinasi akademik **sebesar 68,3%**. Maka, sebanyak 31,7% fenomena prokrastinasi akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel efikasi diri dan kontrol diri

Pembahasan

- Efikasi diri yang baik akan membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan serta tuntutan yang dihadapinya melalui keyakinan dalam dirinya. Keyakinan akan kemampuan diri dalam mahasiswa juga membantu mendorong pikiran positif sehingga mahasiswa semakin siap dalam melakukan kegiatan yang akan datang. [27].
- Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur dan memprioritaskan pekerjaan apa yang lebih utama. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan cenderung lebih mengutamakan hal yang dirasa lebih menyenangkan. Hal ini lah yang akhirnya mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik

Temuan Penting Penelitian

- Terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Berdasarkan uji korelasi, menunjukkan rendahnya efikasi diri dapat mengakibatkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini juga terjadi pada kontrol diri, rendahnya kontrol diri menyebabkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Dengan hasil kategori diketahui mahasiswa universitas Muhammadiyah sidoarjo memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik tingkat sedang.

Manfaat Penelitian

- Memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu psikologi dan sebagai acuan penelitian berikutnya
- Penelitian diharapkan mampu memberikan saran untuk meningkatkan kualitas mahasiswa dalam bidang akademik

Referensi

- [1] F. A. Chairunnisa, A. L. Susanti, and L. K. Budianto, "Perbandingan Indeks Eritrosit Darah K3Edta Setelah Lama Penyimpanan 2 Jam, 4 Jam, Dan 6 Jam," Bandung: Universitas Jendral Achmad Yani, pp. 1–11, 2017.
- [2] H. Hartosujono, "Perilaku Prokastinasi Mahasiswa Ditinjau Dari Locus of Control," *Jurnal Spirits*, vol. 3, no. 1, pp. 28–42, 2012, doi: 10.30738/spirits.v3i1.1123.
- [3] H. H. Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 2, pp. 123–132, Feb. 2016, doi: 10.15575/psy.v2i2.453.
- [4] I. Sebastian, "Never Be Afraid: Hubungan Antara Fear of Failure," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2013.
- [5] A. Haryanti and R. Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi," *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 1, no. 1, pp. 41–47, 2020.
- [6] E. Wardati Maryam and G. Affandi, "Sense of Community dan Self-Regulated Learning sebagai Prediktor pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 4, no. 2, pp. 182–200, Sep. 2019, doi: 10.33367/psi.v4i2.867.
- [7] R. Izzati and D. Nastiti, "Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University," *Indonesian Journal of Education Methods Development*, vol. 19, pp. 1–6, Aug. 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [8] O. Orsy and D. Nastiti, "The Correlation between Self Regulated Learning and Academic Procrastination in Students of the University of Muhammadiyah Sidoarjo [Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]."
- [9] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, Jan. 2020, doi: 10.24036/rapun.v10i2.106672.
- [10] N. Sitompul, "Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi," *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*, 2021.

Referensi

- [11] M. Elvira, "Analisis Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (Himajip) 2021," Universitas Lampung, 2021.
- [12] A. Salim, "Perbedaan Self Efficacy Ditinjau Dari Keikutsertaan Mahasiswa Dalam Berorganisasi," Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- [13] I. S. L. Lubis, "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," Jurnal Diversita, vol. 4, no. 2, pp. 90–98, 2018, doi: 10.31289/diversita.v4i2.1884.
- [14] Y. A. Venanda, "Hubungan Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi Tabularasa, vol. 17, no. 1, pp. 40–55, Aug. 2022, doi: 10.26905/jpt.v17i1.8090.
- [15] H. Tuaputimain, "Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa," Jurnal Teologi Berita Hidup, vol. 4, no. 1, pp. 180–191, 2021, doi: <https://doi.org/10.38189/jtbh.v4i1.187>.
- [16] H. Ahmad, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama," Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 6, no. 2, pp. 1354–1364, 2021, doi: 10.33394/realita.v6i2.4495.
- [17] Averill, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir," Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, vol. 2, no. 4, pp. 214–221, Oct. 2014, doi: 10.30872/psikoborneo.v2i4.3667.
- [18] E. Susanti and D. Nurwidawati, "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik," Character, vol. 2, no. 3, pp. 1–7, 2014.
- [19] P. Rifka Agustianti et al., Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Tohar Media. [Online]. Available: <https://toharmedia.co.id>
- [20] Z. Fazila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," UIN Ar-Raniry, 2021.

Referensi

- [20] Z. Fazila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," UIN Ar-Raniry, 2021.
- [21] Z. Khoirssani, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Santriwati yang Berpuasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al - Itqon Semarang Periode 2014," Walisongo Institutional Repository, Sep. 2017.
- [22] D. Rosyidah NIM, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Skripsi Oleh," 2021.
- [23] K. Agung, C. Dinata, and F. A. Nurcahyo, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur," Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, vol. 10, no. 8, pp. 619–628, 2024, doi: 10.5281/zenodo.11109471.
- [24] S. Pertiwi and E. Darminto, "Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung," TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 6, no. 2, pp. 248–260, Oct. 2022, doi: 10.26539/teraputik.621185.
- [25] K. Mudalifah, N. Ilham Madhuri, and S. PGRI Tulungagung, "Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung," Electronic) Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi, vol. 9, no. 2, pp. 91–98, 2019, doi: 10.24036/0110052050.
- [26] Suhartini, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Riau," Universitas Islam Riau, Riau, 2019.
- [27] J. B. Konseling, M. Manan, and W. G. Widyarto, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung," Vol. 8, no. 2, pp. 129–149, 2022, doi: 10.22373/je.v8i2.13063.
- [28] V. Putri Lestari, J. Psikologi, K. kunci, E. Diri, K. Diri, and P. Skripsi, "Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Damajanti Kusuma Dewi."
- [29] D. F. Aisy and S. Sugiyo, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni," Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling," vol. 5, no. 2, p. 157, Dec. 2021, doi: 10.21043/konseling.v5i2.12068.
- [30] F. Khoirotun Chisan and M. Jannah Psikologi, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas."

