

The Role of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination of Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo

[Peranan Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Salwa Rosamarta Firmanti¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

salwarsmrt@gmail.com

ghozali@umsida.ac.id

Abstract. Confusion about which tasks must be completed first due to the large number of tasks is what causes work procrastination or academic procrastination. The aim of this research is to determine the role of self-efficacy and self-control on academic procrastination among students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The hypotheses in this research include the following: a. There is an influence between self-efficacy and academic procrastination; b. There is an influence between self-control on academic procrastination, research uses quantitative correlational methods. The total research population was 7,326 students using 334 student samples selected based on the Isaac table with an error rate of 5%. Sampling was carried out using accidental sampling technique. The analysis technique used is multiple linear regression technique. The research results show that self-efficacy and self-control have an effective contribution of 68.3% to academic procrastination. Based on the research results, it was found that low self-efficacy and self-control influence students' academic procrastination. Therefore, efforts are needed to increase self-efficacy and self-control in students.

Keywords - Academic Procrastination; self-efficacy; self-control

Abstrak. Kebingunan mengenai tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu akibat dari banyaknya tugas inilah yang menyebabkan penundaan pekerjaan atau prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut: a. Terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik; b. terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik, penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Jumlah populasi penelitian sebanyak 7.326 mahasiswa dengan menggunakan 334 sampel mahasiswa yang dipilih berdasarkan tabel Isaac dengan taraf kesalahan 5%. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik accidental sampling. Teknik Analisa yang digunakan adalah teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri dan kontrol diri memiliki besaran sumbangan efektif sebesar 68,3% terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan pada hasil penelitian ditemukan bahwa rendahnya efikasi diri dan kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Karena itu perlu adanya upaya peningkatan efikasi diri dan kontrol diri pada mahasiswa.

Kata Kunci – Prokrastinasi akademik; efikasi diri; kontrol diri

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan jenjang Strata 1 dengan kisaran usia 19-23 tahun sedang berada dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Fase tersebut menuntut mahasiswa menjalani peran ataupun tuntutan baru seperti eksplorasi gaya hidup, penyesuaian diri terhadap pola hidup baru, dan juga kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri termasuk tuntutan-tuntutan akademik dalam perkuliahan. Mahasiswa dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber, termasuk dosen [1]. Pengetahuan dibagikan dalam hubungan dua arah antara dosen dan mahasiswa. Dosen memberikan pengetahuan dengan mentransfernya melalui berbagai metode, termasuk bimbingan belajar, diskusi, tugas, dan membaca banyak buku dan referensi. Hal ini dilakukan dengan harapan pengetahuan akan berhasil ditransfer [2]. Karena hal ini terjadi, para pengajar sekarang diharuskan untuk memberikan

tugas rumah kepada para mahasiswa. Tingkat kesulitan tugas yang diberikan dosen dapat berubah dari satu tugas ke tugas lainnya. Mahasiswa membawa lebih dari satu beban mata kuliah, yang menyiratkan bahwa mereka dapat menyelesaikan lebih dari satu tugas untuk setiap tugas. Mahasiswa yang memiliki banyak tugas akan kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus diselesaikan 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 [3].

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda atau menanggguhkan 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]. Meskipun mereka sadar akan konsekuensi dan potensi kerugian bagi diri mereka sendiri, orang yang menunda-nunda tetap melakukannya. Orang yang menunda-nunda menyadari apa yang perlu dilakukan namun memilih untuk tidak melakukannya.

Menurut data, 80% hingga 95% siswa telah mengakui menunda-nunda, 75% lainnya percaya bahwa hal tersebut telah menjadi kebiasaan umum, dan 50% percaya bahwa hal tersebut terjadi secara bertahap, yang mengarah pada munculnya masalah akademis lainnya [6]. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Izzati didapatkan bawah tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan program studi menunjukkan semua mahasiswa FPIP memiliki presentase perilaku prokrastinasi akademik sebesar 60,5% menemukan gambaran tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari program studi di FPIP menunjukkan presentase di setiap prodi berkisar 60,5% hingga 100%. Semua partisipan program studi melakukan prokrastinasi akademik, sesuai dengan gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan program studi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tingkat prokrastinasi akademik tertinggi di seluruh program studi di FPIP ditemukan di antara mahasiswa psikologi, yaitu sebesar 60,5%, dengan kecenderungan yang signifikan [7]. Konsekuensi masa depan dari penundaan yang berlebihan akan merugikan pelaku. 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] Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti, terhadap 10 mahasiswa universitas Muhammadiyah sidoarjo, 9 diantaranya mengaku melakukan prokrastinasi akademik berupa penundaan tugas kuliah. Berdasarkan keterangan subjek mengaku perilaku yang dilakukan tersebut berdampak pada nilai akademik.

Menunda-nunda pekerjaan secara berlebihan akan memberikan dampak jangka panjang yang negatif bagi pelakunya. Beberapa dampaknya dapat diamati dalam berbagai konteks, seperti dalam bidang akademis, di mana dampak tersebut dapat terlihat dalam bentuk nilai yang lebih rendah atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, dampak negatif juga dapat terlihat pada domain kesehatan fisik dan mental, seperti mengalami depresi dan membutuhkan perhatian medis yang lebih sering, terutama menjelang akhir semester [9]. Dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat berdampak pada beberapa aspek: 1) aspek afektif (berupa perasaan gelisah, rasa takut, kecemasan, perasaan sedih, stress serta emosi yang sulit dikontrol; 2) aspek kognitif (perasaan gagal dan terbayang akan tugas yang belum tuntas); 3) perilaku (meliputi ketidaksesuaian dalam menjalankan tugas dan penyimpangan perilaku); 4) fisik (meliputi penurunan nafsu makan, mudah lelah, penurunan metabolisme tubuh); 5) akademik (seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk); 6) moral (seperti menyontek); 7) interpersonal (meliputi stigma negative oleh orang lain, munculnya perasaan tidak enak) [10].

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dapat diukur berdasarkan karakteristiknya. Ada empat aspek yang dapat diteliti: menunda memulai pekerjaan dan menyelesaikan tugas hingga selesai, datang terlambat atau tidak lengkap untuk tugas, membutuhkan waktu lebih lama dari yang diharapkan untuk menyelesaikan tugas, dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan. Banyak penyebab, yang dapat dibagi menjadi penyebab internal dan lingkungan, yang berkontribusi terhadap tingginya persentase penundaan. Keadaan fisik dan psikologis adalah pengaruh internal. Harga diri, kontrol diri, dan efikasi diri adalah contoh gangguan psikis. Pengaruh eksternal meliputi hal-hal seperti lingkungan sekitar dan terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan [11].

Faktor internal prokrastinasi akademik meliputi efikasi diri, yang merupakan bagian dari elemen kondisi psikologis. Menurut Bandura, efikasi diri adalah gagasan bahwa seseorang dapat merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola masalah pada tingkat tertentu. Efikasi diri memiliki dampak pada pemikiran, perasaan, dan tindakan seseorang, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi rintangan dan mencapai tujuan mereka. Besarnya tingkat kesulitan dari efikasi diri dapat merujuk pada persepsi seseorang terhadap tugas yang dihadapinya [12]. Efikasi diri juga dapat dipahami sebagai penilaian seseorang terhadap kapasitasnya dalam mengelola dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan.

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]. Pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri mereka, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mereka. Perspektif seseorang terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi dapat disebut sebagai tingkat kesulitan

dari efikasi diri. Efikasi diri juga dapat dianggap sebagai evaluasi individu terhadap kemampuan mereka untuk mengarahkan dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Venanda [13] mengenai hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara keduanya. Semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mereka melakukan hal-hal yang tidak perlu dalam kuliah dan sebaliknya. Selain itu, penelitian Tuaputimain [14] tentang hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi dan prokrastinasi akademik sedang; ada korelasi negatif yang signifikan antara keduanya.

Meninjau faktor internal prokrastinasi akademik yang kedua yaitu kontrol diri, Kontrol Diri merupakan kemampuan untuk bertahan dari gejala emosi yang jelas. Ketegangan saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bermusuhan tanpa menunjukkan perilaku atau sikap yang sebanding adalah beberapa contoh gejala kontrol diri [15]. Ada beberapa komponen indikator kontrol yang dapat dilihat pada diri seseorang, menurut Averill [16] Di antara elemen-elemen tersebut adalah kontrol perilaku, yang melibatkan kapasitas untuk mengontrol bagaimana rangsangan diterapkan dan digunakan. Kontrol keputusan, yang melibatkan kapasitas untuk membuat pilihan yang mengarah pada perilaku moral, kontrol kognitif, yang mencakup kapasitas untuk menangani pengetahuan dan menghasilkan penilaian yang bijaksana. Faktor pertama adalah kapasitas untuk regulasi implementasi. Kapasitas seseorang untuk mengelola kondisi atau situasi disebut sebagai regulasi implementasi. Untuk menentukan apakah dia, atau aturan perilaku yang memanfaatkan kekuatannya, lebih mampu mengendalikan keadaan. Jika seseorang tidak dapat mengendalikan rangsangan mereka sendiri, mereka akan menggunakan kapasitas untuk mengenali ketika input tidak sesuai dengan yang mereka inginkan dan bagaimana mengaturnya. Kapasitas untuk memproses informasi adalah faktor ketiga. Kapasitas seseorang dalam memproses informasi memungkinkan mereka untuk menarik kesimpulan tentang suatu kejadian buruk dari fakta-fakta yang mereka miliki. Pikiran dan perspektif positif juga menjadi dasar bagaimana setiap orang menafsirkan situasi. Membuat keputusan atau memiliki pengaruh atas keputusan tersebut adalah komponen terakhir. Jika seseorang dapat memilih suatu tindakan berdasarkan keyakinannya sendiri, mengendalikan keputusan atau keterampilan membuat keputusan dikatakan bermanfaat. Dalam situasi ini, melatih pengendalian diri akan membuka pintu dan menawarkan fleksibilitas kepada individu untuk memilih dari berbagai pilihan yang tersedia.

Penelitian lain menemukan pengaruh yang signifikan antara penundaan akademis dan pengendalian diri. Menurut penelitian ini, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik lebih kecil kemungkinannya untuk melakukan penundaan akademik. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang lemah atau rendah lebih mungkin untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan istilah kontrol diri perilaku, kognitif, dan keputusan secara bergantian [17].

Berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan apakah efikasi diri dan kontrol diri berperan dalam prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dipengaruhi oleh efikasi diri dan kontrol diri. Hipotesis minor yang dibuat dalam penelitian ini meliputi: (H₁) Terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa dengan prokrastinasi akademik; dan (H₂) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri mahasiswa dengan prokrastinasi akademik.

II. METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo peneliti menggunakan teknik regresi linier berganda untuk memastikan pengaruh antara dua atau lebih variabel independent [18].

Populasi penelitian ini terdiri dari 7.326 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Data jumlah mahasiswa tersebut didapatkan dari Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel yang digunakan berjumlah 334 mahasiswa. Sampel meliputi mahasiswa semester 2-8 yang tercatat aktif sebagai Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Untuk menghitung jumlah sampel digunakan tabel Isaac dengan tingkat kesalahan 5%. Metode pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti meliputi 3 skala psikologi, antara lain skala efikasi diri, skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Skala efikasi diri, skala kontrol diri, dan skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan merupakan skala adaptasi yang telah diuji dari peneliti-peneliti sebelumnya.

Skala efikasi yang digunakan merupakan skala yang diadaptasi dari skala efikasi diri Zahratul Fazila [19]. Disusunnya skala tersebut berlandaskan aspek Bandura yaitu dalamnya aspek level, strength, dan generalisasi. Contoh

item yang digunakan “Saya memilih diam daripada menggunjing orang”. Hasil uji validitas menggunakan *SPSS* didapatkan 5 item dinyatakan gugur dan 16 item dinyatakan valid. Nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,956.

Skala kontrol diri yang digunakan merupakan skala adaptasi dari skala kontrol diri yang disusun oleh Zulfatul [20] meliputi aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Contoh item yang digunakan “Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan benar” Hasil uji validitas menggunakan *SPSS* didapatkan 4 item dinyatakan gugur dan 17 item dinyatakan valid. Nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,945.

Skala ketiga yaitu skala Prokrastinasi Akademik merupakan skala yang diadaptasi oleh peneliti dari skala Durrotu Rosyidah yang mengacu pada teori Ferrari meliputi aspek penundaan, kelambanan, kesenjangan waktu dan pengabaian [21]. Contoh item yang digunakan “Saya sulit menjalankan jadwal yang sudah saya buat sendiri” Hasil uji validitas menggunakan *SPSS* didapatkan 7 item dinyatakan gugur dan 19 item dinyatakan valid. Nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,945

Skala yang sudah ditentukan kemudian terlebih dahulu dilakukan uji coba/try out yaitu uji coba alat ukur yang telah diadaptasi untuk kemudian dilakukan cek validitas dan reliabilitas. Hingga pada akhirnya alat ukur dirasa mampu mengukur sesuai variabel yang telah ditentukan, dan yang terakhir pelaksanaan penelitian. Uji coba atau try out yang sudah dilakukan dan mendapatkan hasil kemudian diajukan kembali kepada sampel penelitian dengan cara yang sama, namun item-item yang gugur dihilangkan.

Penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sebagai teknik Analisa data dengan bantuan *spss statistic 20.0*. pemilihan teknik ini didasari pada tujuan peneliti yang ingin mengetahui peranan efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo. Teknik regresi linear berganda juga dilakukan untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

ANALISIS DESKRPTIF

Tabel 1 berisi hasil analisis deskriptif skala efikasi diri berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 43 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 12,9 %, sebanyak 217 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 65 % dan 74 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 22,1 %. 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.

Tabel 1. Kategorisasi Efikasi Diri

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 %

Tabel 2 berisi hasil analisis deskriptif skala kontrol diri berdasarkan dari 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 52 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 15,5 %, sebanyak 218 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 65,3 % dan 64 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 19,2 %. 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.

Tabel 2. Kategorisasi Kontrol Diri

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 %

Tabel 3 berisi hasil analisis deskriptif prokrastinasi akademik berdasarkan dari 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Diketahui dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 55 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 16,5 %, sebanyak 239 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 71.5 % dan 40 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 12 %. 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.

Tabel 3. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

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 %

UJI ASUMSI

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. Hal ini didukung dengan uji normalitas sebaran variable control diri dan efikasi diri yang dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$)

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

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

Hasil uji linearitas antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel. Nilai $f = 844.907$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ untuk variabel pertama dan nilai $f = 291.855$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ untuk variabel kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

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

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.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

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

UJI HIPOTESIS

Berdasarkan uji korelasi *pearson correlation* yang dilakukan. Maka ditemukan efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($r = -.781, sig < .001$) dengan demikian H_1 diterima. Selanjutnya ditemukan pula pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -.614, sig < .001$) dengan demikian H_2 diterima. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkatan variabel independen, maka akan semakin rendah tingkatan variabel dependen dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

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

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 ($t = -8.780, sig < .001$). Maka berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa baik secara simultan atau individual, efikasi diri dan kontrol diri dapat berdampak secara signifikan kepada prokrastinasi akademik.

Tabel 8. Hasil Uji F

	F	Sig.
Regression	357.235	.000

Tabel 9. Hasil Uji T

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

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.

Tabel 10. Sumbangan Efektif

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

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 71,5 % responden (239 mahasiswa) memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Prokrastinasi akademik sendiri dapat terjadi karena beberapa faktor. Dalam penelitian ini ditemukan ada 2 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu efikasi diri dan kontrol diri.

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 $r = -.781$, $sig < .001$ sedangkan kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan antara dengan prokrastinasi akademik dengan nilai $r = -.614$, $sig < .001$ Hal ini berarti semakin rendah efikasi diri dan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Adanya pengaruh yang signifikan dengan arah yang negatif ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi [22]. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa variable efikasi diri dan kontrol diri memiliki hubungan yang kuat terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan Mudalifah [23] juga menunjukkan adanya hubungan yang negative antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Menurutnya semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah nilai prokrastinasi akademiknya. Ini juga berlaku pada variable kontrol diri, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Prokrastinasi yang terjadi sebagian besar dipengaruhi oleh faktor psikis, beberapa diantaranya adalah efikasi diri dan kontrol diri. Berkaitan dengan rendahnya efikasi diri yang berpengaruh terhadap tingginya prokrastinasi akademik. Penundaan tersebut tidak dilakukan dengan sengaja atau dengan niatan, melainkan individu tersebut yakin bahwa keputusan yang diambil dengan matang akan menghasilkan hasil yang memuaskan meskipun selesai tidak tepat waktu. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri dan kontrol diri yang rendah dinilai belum mampu mengerjakan tugas akademik tepat waktu. Efikasi diri dapat dilihat berdasarkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri dalam menghadapi hambatan di berbagai situasi yang tergolong rendah serta kecenderungan putus asa yang timbul akibat individu belum mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Rendahnya efikasi diri pada mahasiswa mengakibatkan tidak adanya dorongan dalam menyelesaikan tugas akademik dan menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa [24]. Tingginya prokrastinasi akademik memiliki berbagai dampak negative bagi pelakunya. Dampak-dampak tersebut antara lain timbulnya perasaan takut gagal, kecemasan dalam hubungan sosial, perasaan bersalah dan menyesal serta kesulitan dalam mengerjakan sesuatu sesuai ketentuan [25]

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. Dengan kondisi-kondisi yang demikian pada akhirnya mahasiswa akan mampu mengambil keputusan akan tindakan yang harus dilakukan.[26]. Dalam temuan peneliti, tingkat efikasi diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam kategori sedang dengan presentase 62 % dan kontrol diri dalam kategori sedang dengan presentase 53,8%. Hal ini menunjukkan lebih dari 50% mahasiswa masih memiliki efikasi diri serta kontrol diri yang kurang.

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. Kontrol diri yang rendah juga menandakan mahasiswa tidak mampu memahami situasi serta mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi [27]. Secara tidak langsung mahasiswa harus memiliki kontrol diri yang baik untuk mewujudkan tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan. Hal ini juga akan menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi akademik dan dapat mencapai keberhasilan akademik dengan maksimal.

Kontrol diri dipengaruhi 3 faktor yang sangat berperan. 3 faktor tersebut adalah kontrol perilaku, kontrol kognitif serta kontrol keputusan. Dalam bidang akademik, kontrol diri dapat menunjang beberapa proses di dalamnya, salah satunya dalam pengerjaan tugas. Kontrol diri yang baik menjadikan mahasiswa mampu menghadapi kondisi sosial yang terjadi sehingga minim kemungkinan mahasiswa akan melakukan penyimpangan seperti prokrastinasi

akademik [28]. Pentingnya kontrol diri juga disebutkan oleh Khoirotun [29] bahwa kontrol diri yang baik membantu individu mendapatkan pencapaian belajar yang baik. Hal ini karena kontrol diri dalam individu berperan dalam menangani tuntutan-tuntutan akademik. Ketercapaian ini juga berlaku sebaliknya, kontrol diri yang rendah mengakibatkan individu sulit mendapatkan ketercapaian yang baik dalam bidang akademik.

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. Terdapat 2 kategori faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat meliputi *interrole conflict*, *self regulated learning*, kontrol diri, *self efficacy* dan manajemen waktu yang buruk. Faktor kedua yaitu faktor eksternal meliputi tingginya tingkat keaktifan mahasiswa dalam kegiatan organisasi, *peer group* dan *komformitas* [30]

Penelitian ini hanya mengkaji variabel efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sehingga beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik lainnya belum dapat diungkapkan. Adapun beberapa faktor lain yang ditemukan pada penelitian-penelitian sebelumnya dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan. Kondisi psikologis yang ada pada setiap diri dapat berbeda-beda, oleh karena ini penelitian selanjutnya diharap mampu mengkaji variabel yang belum diungkap dalam perannya terhadap prokrastinasi akademik.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. 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 termasuk dalam kategori sedang. Harapannya agar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat lebih meningkatkan efikasi diri dan kontrol diri guna meminimalisir prokrastinasi akademik yang akan berdampak bagi keberlangsungan kegiatan akademik.

Berdasarkan temuan penelitian, saran yang diberikan kepada universitas agar lebih serius dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa dengan meningkatkan efikasi diri serta kontrol diri. Saran yang diberikan kepada mahasiswa yaitu agar mahasiswa mampu meningkatkan efikasi diri serta kontrol diri. Meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan berbagai cara, beberapa diantaranya pelatihan komunikasi efektif, mencari lingkungan yang penuh dorongan dan lain-lain sedangkan meningkatkan kontrol diri dapat dilakukan dengan membuat *to do list* terkait jadwal dan rencana-rencana yang ingin dicapai, melakukan meditasi dan lain-lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh responden yang telah bersedia memberikan data serta meluangkan waktu untuk kelancaran penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan ilmu serta data yang sangat membantu dalam kelancaran penelitian.

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 Prokrastinasi 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," *Psymphathic : 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.
- [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] 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.
- [14] 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>.
- [15] 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.
- [16] Averill, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Pt Pln (Persero) Rayon Samarinda Iilir," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 4, Pp. 214–221, Oct. 2014, Doi: 10.30872/Psikoborneo.V2i4.3667.
- [17] E. Susanti And D. Nurwidawati, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik," *Character*, Vol. 2, No. 3, Pp. 1–7, 2014.
- [18] P. Rifka Agustianti *Et Al.*, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Tohar Media*. [Online]. Available: <https://toharmedia.co.id>
- [19] 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.
- [20] 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.
- [21] D. Rosyidah Nim, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Skripsi Oleh," 2021.
- [22] 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.
- [23] 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.
- [24] D. F. Aisy And S. Sugiyono, "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.
- [25] M. Herawati And I. Suyahya, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni*, Vol. 2, Feb. 2019, Doi: 10.30998/Prokaluni.V2i0.148.
- [26] 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.
- [27] Suhartini, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Riau," Universitas Islam Riau, Riau, 2019.
- [28] F. Khoirotn Chisan And M. Jannah Psikologi, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas."

- [29] 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.

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.