

Pengaruh Efikasi diri dan Daya juang terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Galuh Syahrial Ibrahim

Nama Dosen Pembimbing: Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2025

Pendahuluan

Fenomena Prokrastinasi akademik masih banyak terjadi pada mahasiswa. Lebih dari separuh mahasiswa kedokteran tergolong penunda kronis (51,07%) (Saranga et al., 2025). Sebagian besar mahasiswa di Malang berada pada kategori prokrastinasi sedang (53,3%) (Maulana et al., 2025). Studi lain menunjukkan 62,82% mahasiswa menunda tugas penelitian dan 82,05% menunda persiapan ujian (Bela et al., 2023). Mahasiswa paduan suara mayoritas berada pada kategori prokrastinasi sedang (77,2%) (Wowor & Wibowo, 2025). Dukungan sosial dan stres akademik berkontribusi 28,5% terhadap prokrastinasi mahasiswa bekerja (Widhias Tutik & Hardi Ansyah, 2025), dengan sebagian berada pada kategori sedang hingga tinggi (Adhisti et al., n.d.).

Fenomena ini semakin mendapat sorotan akhir-akhir ini. Berdasarkan data penelitian sebelumnya, prokrastinasi akademik tidak hanya terkait dengan hasil belajar yang buruk tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (A. F. Sari et al., 2021). Ada bukti bahwa prokrastinasi dapat memperburuk prestasi akademik; mahasiswa yang sering menunda pekerjaan cenderung memiliki hasil belajar yang lebih rendah (Pratiwi et al., 2024). Dengan demikian dari temuan data tersebut maka pentingnya penelitian ini dilakukan untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Survei pada Juni 2025 terhadap 56 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menggunakan 10 butir pernyataan yang mencakup empat indikator prokrastinasi akademik. Hasil menunjukkan 63,4% mahasiswa menunda memulai atau menyelesaikan tugas, 35,7% terlambat mengerjakan atau mengumpulkan tugas, 49,1% mengalami kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan belajar, serta 41,1% lebih memilih aktivitas sosial dibandingkan belajar. Temuan ini menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di berbagai aspek.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1

Bagaimana pengaruh efikasi diri dan adversity quotient terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

2

Bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

3

Bagaimana pengaruh adversity quotient terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang berarti menggunakan angka dan statistik untuk melihat bagaimana berbagai hal saling berpengaruh (Azwar, 2017).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, yang berdasarkan data didapat dari Direktorat Akademik berjumlah 8.103 mahasiswa. Kriteria partisipan yang ditetapkan yaitu mahasiswa aktif yang terdaftar pada semester ganjil tahun akademik 2025/2026. Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 343 mahasiswa sebagai responden penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis accidental sampling.

Instrumen self-efficacy diadaptasi dari Nabila berdasarkan teori Bandura, terdiri atas 26 item valid dengan tiga dimensi (level, generality, strength) dan reliabilitas 0,940 (Nabila & Nastiti, 2023). Instrumen adversity quotient diadaptasi dari Rosalina berdasarkan teori Stoltz, terdiri atas 17 item valid dengan empat komponen (control, origin-ownership, reach, endurance) dan reliabilitas 0,925 (Rosalina & Nastiti, 2024). Instrumen prokrastinasi akademik diadaptasi dari Izzati berdasarkan teori Ferrari, terdiri atas 18 item valid yang mencakup empat aspek utama, dengan reliabilitas 0,888 (Izzati & Nastiti, 2022).

Hasil

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1575.431	2	787.715	94.098	<,001 ^b
Residual	2846.219	340	8.371		
Total	4421.650	342			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), *Adversity Quotient*, Efikasi Diri

Uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 94.098 kemudian nilai p dibawah 0.001, artinya ini sangat signifikan. Maka efikasi diri dan adversity bersama-sama mampu memprediksi prokrastinasi akademik.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	70.334	1.334			52.705	<,001
Efikasi Diri	-.051	.011	-.205		-4.511	<,001
Adversity Quotient	-.269	.020	-.622		-13.703	<,001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Ditinjau dari masing-masing variabel menunjukkan bahwa Efikasi diri memiliki peranan yang signifikan terhadap Prokrastinasi akademik karena nilai sign. 0,001 < 0,05. Sedangkan Adversity Quotient memiliki juga peranan yang signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik, karena nilai sign. 0,001 < 0,05.

Pembahasan

Hasil uji F menunjukkan bahwa efikasi diri dan adversity quotient secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($F = 94,098$; $p = 0,001$). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh simultan variabel psikologis terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa (Paramithasari et al., 2022; Anitasari, 2023).

Secara parsial, efikasi diri dan adversity quotient masing-masing berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,001$). Kedua variabel menunjukkan hubungan negatif, di mana peningkatan efikasi diri ($\beta = -0,051$) dan adversity quotient ($\beta = -0,269$) berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik, dengan pengaruh adversity quotient yang relatif lebih kuat. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang melaporkan pengaruh negatif signifikan kedua variabel tersebut terhadap prokrastinasi akademik (Paramithasari et al., 2022; Anitasari, 2023).

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,356 menunjukkan bahwa efikasi diri dan adversity quotient secara bersama-sama menjelaskan 35,6% variasi prokrastinasi akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kontribusi efikasi diri sebesar 3,8%, sedangkan adversity quotient memberikan kontribusi lebih besar yaitu 31,8%, yang mengindikasikan bahwa daya juang mahasiswa memiliki peran lebih dominan dalam menekan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menempatkan adversity quotient sebagai prediktor kuat prokrastinasi akademik dibandingkan efikasi diri (Adhellya & Sumiati, 2025; Anitasari, 2023).

Temuan Penting Penelitian

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Adhellya, menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Namun, besar pengaruhnya relatif lebih kecil dibandingkan variabel sosial seperti teman sebaya, dengan nilai R square total sebesar 68,6% terhadap perilaku prokrastinasi (Adhellya & Sumiati, 2025) Dan juga sejalan dengan penelitian Anitasari secara hasil membuktikan bahwa adversity quotient berhubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($p = 0,001$), dan bersama stres akademik menjelaskan R square sebesar 80,5% variasi prokrastinasi (Anitasari, 2023).

Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri dan adversity quotient terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel efikasi diri dan adversity quotient secara simultan memberikan pengaruh sebesar 35,6% terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial, efikasi diri berkontribusi sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan kontribusi adversity quotient sebesar 31,8%, yang menunjukkan bahwa daya juang dan kemampuan menghadapi kesulitan memiliki peran lebih besar dalam menurunkan perilaku menunda tugas dibandingkan keyakinan diri semata. Sisanya sebesar 64,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat efikasi diri, adversity quotient, dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Saran bagi mahasiswa agar lebih menyadari dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik dengan berupaya tidak menunda dalam mengerjakan tugas perkuliahan, serta meningkatkan efikasi diri melalui keyakinan bahwa setiap tugas dapat diselesaikan dengan kemampuan dan usaha pribadi. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan adversity quotient, yaitu kemampuan untuk tetap tangguh dan bertahan menghadapi tekanan akademik, dengan cara melatih control, origin-ownership, reach dan endurance. Bagi pihak universitas, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan langkah nyata dalam menekan prokrastinasi akademik, seperti program bimbingan akademik agar dosen pembimbing lebih berperan dalam memantau dan memotivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, universitas juga dapat menyediakan layanan konseling akademik bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan belajar. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, dukungan sosial, stres akademik, maupun motivasi belajar, serta memperluas subjek penelitian di berbagai universitas agar hasilnya lebih general dan komprehensif.

Referensi

- [1] F. Svartdal, T. I. Dahl, T. Gamst-Klaussen, M. Koppenborg, and K. B. Klingsieck, “How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations,” *Front Psychol*, vol. 11, Nov. 2020, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>.
- [2] Y. , Apriyani and M. Uyun, “The Role of Self-Resilience and Self-Efficacy to Increase Adversity Quotient Peran Ketahanan Diri dan Self-Efficacy untuk Meningkatkan Adversity Quotient,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 11, no. 2, p. 162, May 2023, doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.10988>.
- [3] D. Novaliany and I. N. Alfian, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator,” *Blantika: Multidisciplinary Journal*, vol. 2, no. 2, pp. 236–245, Dec. 2023, doi: <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i2.92>.
- [4] R. Saranga, D. H. C. Pangemanan, and L. M. Tompodung, “Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Pada Mahasiswa Angkatan 2023 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi,” *Medical Scope Journal*, vol. 8, no. 1, pp. 24–30, May 2025, doi: <https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.61338>.
- [5] A. Maulana, N. Agustin Syakarofath, F. Psikologi, and U. Muhammadiyah Malang, “Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang,” *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, vol. 3, pp. 21–34, 2025, doi: <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>.
- [6] A. Bela, S. Thohiroh, Y. R. Efendi, and S. Rahman, “Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: review literatur,” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, vol. 4, no. 1, pp. 37–48, Jul. 2023, doi: <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.
- [7] M. D. R. Wowor and D. H. Wibowo, “Self-Regulation and Academic Procrastination Among Student Choir Members,” *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, vol. 8, pp. 102–108, 2025, doi: <https://doi.org/10.36761/jp.v8i1.5845>.
- [8] Y. Widhias Tutik and E. Hardi Ansyah, “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Universitas Swasta X Sidoarjo,” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 123, pp. 123–135, 2025, doi: <https://doi.org/10.26539/teraputik.913833>.
- [9] O. Adhisti, H. Putri, and W. Kristinawati, “Hubungan Antara Academic Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Peran Ganda,” *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol. 4, no. 10, pp. 7339–7352, doi: <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/9845>.
- [10] A. F. Sari, B. M. Rizki, and A. O. I. Haris, “Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Tolerance? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter,” *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, vol. 12, no. 3, pp. 236–246, Jun. 2021, doi: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i3.15958>.
- [11] A. Pratiwi, N. Hidayah, and S. Sugiyat, “Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Akidah Akhlak Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Birrul Walidain Muhammadiyah Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024,” *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 5, no. 1, pp. 659–672, Apr. 2024, doi: <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.826>.

