

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri dan Efikasi Diri?

Fadillah Lintang Ramadhanti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: fadillahlintang1@gmail.com

Abstract

The level of student academic procrastination as well as the level of self-control and self-efficacy are the focus of this research. This research uses a correlational quantitative approach which is commonly used in quantitative research. Using the quota sampling method and taking a representative sample of 263 undergraduate students at the University of 17 August 1945 in Surabaya. The results of multiple regression analysis show that the relationship between self-control and self-efficacy and academic procrastination simultaneously shows that there is a significant negative relationship between self-control and self-efficacy and academic procrastination in students. Partial test results show that there is a significant negative relationship between self-control and academic procrastination. The partial test results show that there is no significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, meaning that the hypothesis in this study is rejected. It is recommended that students improve their self-control and increase their self-efficacy to achieve the targets they want to achieve.

Keywords: Self-Efficacy; Self control; Academic Procrastination

Abstrak

Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa serta tingkat kontrol diri dan efikasi diri menjadi fokus penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang lazim digunakan dalam penelitian kuantitatif. Menggunakan metode quota sampling dan mengambil sampel representatif sebanyak 263 mahasiswa tingkat sarjana Universitas 17 Agustus 1945 di Surabaya. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik secara simultan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji parsial menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji parsial menunjukkan tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya hipotesis pada penelitian ini ditolak. Disarankan untuk mahasiswa memperbaiki kontrol diri yang dimiliki dan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki untuk mencapai target yang ingin dicapai.

Kata kunci: Efikasi Diri; Kontrol Diri; Prokrastinasi Akademik

Pendahuluan

Rentang usia mahasiswa pada umumnya adalah 18-21 tahun, yang dianggap sebagai masa transisi antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal (Hurlock, 1980). Perkembangan pada fase ini sangat berdampak langsung pada sikap dan perilaku individu untuk membuat suatu keputusan (Santrock, 2011). Mahasiswa pada fase tersebut seringkali dihadapkan dengan aktivitas akademik dan non akademik dalam proses perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk fokus terhadap kemampuan pengembangan potensi baik di akademik dan non akademik untuk menentukan karirnya di bidang pilihannya setelah lulus kuliah. Mahasiswa dengan kemauan yang tinggi akan mampu untuk bertanggung jawab, berkomitmen, dan akan memprioritaskan aktivitas perkuliahannya. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat fokus menjalankan aktivitas akademik dan non akademik. beberapa mahasiswa malah memilih untuk melakukan aktivitas menyenangkan di luar perkuliahan, seperti berbelanja, menonton TV, bermain game, dan aktivitas serupa (Aznar-Díaz, dkk., 2020). Aktivitas tersebut menjadikan individu menunda mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas dengan hasil yang tidak optimal karena keterbatasan waktu.

Penundaan didefinisikan sebagai praktik menunda dimulainya atau selesainya suatu kegiatan sampai jangka waktu tertentu telah berlalu, demi kepentingan lain yang lebih menyenangkan secara psikologis dapat disebut dengan prokrastinasi (Ferrari, 1995). Banyak bagian kehidupan yang dapat menyebabkan prokrastinasi, termasuk akademik, rutinitas, pekerjaan, keluarga, dan kesejahteraan (Klingsieck, 2013). Prokrastinasi akademik merupakan salah satu jenis penundaan yang terjadi di bidang akademik. Tuckman (2002) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik ditandai dengan pola perilaku dimana siswa secara rutin menunda mengerjakan pekerjaan rumah atau secara aktif menghindari mengerjakannya demi kepentingan yang kurang produktif.

Sebuah studi luar negeri dari Ellis & Knaus (dalam Ismunandar, 2016) menemukan bahwa 25% - 75% mahasiswa dari seluruh dunia melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Literatur mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa banyak dilakukan di Indonesia. Salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 500 subjek mahasiswa Universitas ter-akreditasi A di Surabaya menemukan bahwa 73% mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas penyusunan makalah dan memilih untuk aktivitas yang lebih menyenangkan, 76,8% mahasiswa menunda membaca buku atau referensi dan memilih aktivitas lain yang menyenangkan, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas (Suhadianto & Pratitis, 2020). Peneliti lainnya menemukan bahwa sebanyak 80% mahasiswa menunda tugas karena tugas terlalu sulit dan menganggap *deadline* pengumpulan tugas yang masih panjang. Selain faktor tugas 80% subjek penelitian mengasosiasikan prokrastinasi dengan kemalasan (Suhadianto & Pratitis, 2020). Penelitian yang sama dilakukan oleh Purnomo (2021) pada 115 responden mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945

memperoleh hasil bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi termasuk dalam kategori sedang dengan 51 responden atau sebesar 44,34%.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa meliputi mahasiswa mengalami pola hidup tidak sehat, memiliki tingkat stress, kecemasan berlebihan, kecurangan akademik akan membuat mahasiswa seringkali mencontek, tugas yang dikerjakan akan memiliki kualitas yang tidak sama dengan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi akademik, dan mendapatkan hasil nilai yang tidak maksimal (Xu, 2016; Patzek et al, 2015; Jansen, 2015).

Dampak negatif prokrastinasi akademik tersebut seringkali dilakukan oleh mahasiswa. Dampak-dampak prokrastinasi akademik Menurut penelitian Suhadianto & Pratitis (2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa menimbulkan stress sebanyak 45%, cemas 60%, sakit 35%, nilai rendah 55%, kelelahan 45%, dan dapat menimbulkan malas dalam menjalankan perkuliahan sebanyak 35%. Sehingga, dampak positif prokrastinasi akademik hanya dirasakan 1 orang atau 5% dari subjek penelitian seperti merasa tertantang dan merasa tenang dalam waktu sementara.

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal yang datang secara alami dari individu yang melakukan prokrastinasi akademik dan faktor eksternal yang tidak berkaitan dengan diri prokrastinator. Biasanya berkaitan dengan lingkungan atau keadaan sekitar (Samfriati, Lilis & Mercy, 2019). Menurut Janson & Carton (dalam Agustina, 2019) mengungkapkan hasil bahwa perilaku prokrastinasi dapat diprediksi oleh beberapa faktor meliputi rendahnya *self-consciousness* (kesadaran diri), *self-control* (kontrol diri), *self-efficacy* (efikasi diri), *self-esteem* (harga diri), dan *social anxiety* (kecemasan sosial). Pada penelitian ini peneliti ingin memfokuskan pada kontrol diri dan efikasi diri sebagai variabel yang berhubungan perilaku prokrastinasi akademik.

Salah satu faktor Penyebab prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satunya aspek kontrol diri (Hen & Goroshit, 2020). Kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu. Hal ini dapat didukung oleh penelitian Pertiwi & Darminto (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengatur waktu dengan baik dan akan memprioritaskan tugas perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung mengejar kesenangan tanpa memikirkan konsekuensinya. Sebagai mahasiswa apabila memiliki kontrol diri yang tinggi, ia akan mengatur dan mengarahkan perilakunya untuk melakukan tanggung jawab dalam berbagai tugas perkuliahan. Mahasiswa akan mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi dengan mempertimbangan konsekuensi yang akan ia dapatkan. Sehingga ia akan menghindari aktivitas yang membuat waktu terbuang sia-sia.

Terbukti efikasi diri juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadi prokrastinasi akademik (Przepiórka dkk, 2019). Hal ini didukung penelitian Dewi, dkk (2023) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Menurut Bandura (1989) mengungkapkan

bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kapasitas dan kemampuannya dalam melakukan suatu pencapaian tertentu.

Mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan perlu adanya keyakinan diri yang tinggi agar tugas yang diberikan dapat dikerjakan sesuai dengan kemampuan yang ia miliki dan dapat dikerjakan dengan baik. Penelitian Herawati & Suyahya (2019) yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah biasanya tidak yakin akan kemampuan di dalam dirinya untuk mengerjakan suatu tugas sehingga ia cenderung melakukan prokrastinasi dan terkadang melakukan perilaku mencontek. Efikasi pada mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukannya. Dengan kata lain apabila individu tersebut memiliki persepsi yang kuat, maka individu akan lebih pantang menyerah dan bersemangat untuk bisa mencapai tujuan yang ia harapkan.

Individu dengan kontrol diri yang baik dan efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Muyana, 2018). Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik dan efikasi diri yang tinggi membuat mahasiswa tidak akan melakukan penundaan pada tugas. Apabila individu memiliki kontrol diri yang baik dan efikasi diri yang tinggi berarti ia mampu untuk mengatur dirinya dalam melakukan suatu tindakan tertentu dan memilih untuk memprioritaskan tugas terlebih dahulu, setelah itu individu akan lebih fokus serta lebih percaya akan kemampuan yang ia miliki dalam mengerjakan tugas tersebut. Sehingga, prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa akan semakin menurun.

Metode

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 263 responden mahasiswa dengan perhitungan didasarkan atas kesalahan 10% dan sampel yang diperoleh mempunyai taraf kepercayaan 90% terhadap populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* berupa *quota sampling*. Peneliti menggunakan instrumen berupa skala prokrastinasi akademik yang diadaptasi oleh Suhadianto (2023) berdasarkan alat ukur Tuckman *Procrastination Scale* (TPS). Selanjutnya Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi oleh Unger, dkk (2016) dan diterjemahkan oleh peneliti berdasarkan alat ukur Tangney's *Self Control Scale*. Sedangkan skala efikasi diri menggunakan skala yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan teori Bandura (1997). Skala ini kemudian disebar menggunakan link google form dan disebar oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya melalui media sosial seperti : WhatsApp dan Instagram. Skala tersebut memiliki pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung atau tidak memihak objek penelitian (*unfavorable*) dengan empat alternatif jawaban yang sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Hasil

Analisis Deskriptif

Tabel 1 berisi mengenai hasil analisis deskriptif tingkatan kategorisasi pada skala kontrol diri diketahui dalam kategori rendah memperoleh rentang nilai lebih kecil dari nilai 42 sebanyak 4 partisipan mahasiswa dengan persentase 1,3%. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 42-63 sebanyak 260 partisipan mahasiswa dengan persentase 85,2%. Kategori tinggi memperoleh rentang nilai lebih besar dari nilai 63 sebanyak 41 partisipan mahasiswa dengan persentase 13,4%. Berdasarkan hasil dari kategori skala kontrol diri yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel kontrol diri cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 1
 Hasil Analisis Uji Deskriptif Skala Kontrol Diri

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
Kontrol diri	$X < 42$	Rendah	4	1,3%
	$42 \leq X \leq 63$	Sedang	260	85,2%
	$63 \leq X$	Tinggi	41	13,4%
Total			305	100%

Tabel 2 berisi mengenai hasil analisis deskriptif tingkatan kategorisasi pada skala efikasi diri diketahui dalam kategori rendah memperoleh rentang nilai lebih kecil dari nilai 36 sebanyak 4 partisipan mahasiswa dengan persentase 1,3%. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 36-54 sebanyak 236 partisipan mahasiswa dengan persentase 77,4%. Kategori tinggi memperoleh rentang nilai lebih besar dari nilai 54 sebanyak 65 partisipan mahasiswa dengan persentase 21,3%. Berdasarkan hasil dari kategori skala efikasi diri yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel efikasi diri cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 2
 Hasil Analisis Uji Deskriptif Skala Efikasi Diri

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	presentase
Efikasi diri	$X < 36$	Rendah	4	1,3%
	$36 \leq X \leq 54$	Sedang	236	77,4%
	$54 \leq X$	Tinggi	65	21,3%
Total			305	100%

Tabel 3 berisi mengenai hasil analisis deskriptif tingkatan kategorisasi pada skala prokrastinasi akademik diketahui dalam kategori rendah memperoleh rentang nilai lebih kecil dari nilai 22 sebanyak 56 partisipan mahasiswa dengan persentase 18,4%. Kategori sedang memperoleh rentang nilai 22-33 sebanyak 207 partisipan mahasiswa dengan persentase 67,9%. Kategori tinggi memperoleh rentang nilai

lebih besar dari nilai 33 sebanyak 42 partisipan mahasiswa dengan persentase 13,8%. Berdasarkan hasil dari kategori skala prokrastinasi akademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel prokrastinasi akademik cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 3
Hasil Analisis Uji Deskriptif Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	presentase
Prokrastinasi Akademik	$X < 22$	Rendah	56	18,4%
	$22 \leq X \leq 33$	Sedang	207	67,9%
	$33 \leq X$	Tinggi	42	13,8%
Total			305	100%

Uji Asumsi Klasik

Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal. Dengan demikian, variabel kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Hal ini didukung dengan uji normalitas sebaran variabel kontrol diri dan efikasi diri yang dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$).

Tabel 4
Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik	0,200	Normal

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Hasil uji linieritas antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel. Nilai $f = 287,114$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ untuk variabel pertama dan nilai $f = 47,211$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ untuk variabel kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel.

Tabel 5
Hasil Analisis Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kontrol diri_prokrastinasi akademik	287, 114	0,000	Linier
Efikasi diri_prokrastinasi akademik	47, 211	0,000	Linier

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Berdasarkan analisis data, tidak ditemukan adanya multikolinearitas pada variabel independen yaitu kontrol diri dan efikasi diri yang ditunjukkan dengan nilai toleransi sebesar $0,663 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,508 < 10,0$ yang diperoleh dari uji multikolinieritas antara kedua variabel tersebut.

Tabel 6
 Hasil Analisis Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kontrol diri	0,663	1,508	Tidak terjadi multikolinieritas
Efikasi diri	0,663	1,508	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Hasil uji heteroskedastistas terhadap variabel kontrol diri memiliki nilai signifikansi heteroskedastistas sebesar $0,061 > 0,05$ yang berarti tidak terjadi heteroskedastistas pada variabel kontrol diri dan diperoleh hasil uji heteroskedastistas terhadap variabel efikasi diri yang memiliki nilai signifikansi heteroskedastistas sebesar $0,095 > 0,05$ yang berarti pada variabel efikasi diri tidak terjadi heteroskedastistas.

Tabel 7
 Hasil Analisis Uji Heteroskedastistas

Variabel	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Kontrol diri	0,061	$>0,05$	Tidak terjadi heteroskedastistas
Efikasi diri	0,095	$>0,05$	Tidak terjadi heteroskedastistas

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Uji Hipotesis

Berdasarkan temuan analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25 for Windows, analisis statistik hubungan variabel kontrol diri dan efikasi diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik memperoleh nilai $F = 133,907$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Uji koefisien determinan memperoleh skor R-square pada variabel independent yaitu kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, diperoleh nilai R-square pada taraf moderat yakni sebesar 47% yang berarti kontrol diri dan efikasi diri secara bersama-sama mempunyai pengaruh sebesar 47% terhadap prokrastinasi

akademik. Sedangkan 53% dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 8

Hasil Uji Simultan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik	133,907	0,000	0,686	0,470

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Berdasarkan hasil uji parsial variabel kontrol diri ditemukan korelasi negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri ($\beta = -0,707$; $t = -13,751$) dengan tingkat signifikansi 0,000. Artinya semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki. Sementara itu, tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri, hal ini terlihat dari hasil uji parsial variabel efikasi diri ($\beta = 0,039$; $t = 0,754$) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,451.

Tabel 9

Hasil Uji Parsial Variabel Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

Variabel	β	T	Sig.	Keterangan
Kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik	-0.707	-13,751	0,000	Signifikan
Efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik	0,039	0,754	0,451	Tidak signifikan

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Pembahasan

Analisis data menunjukkan bahwa secara simultan prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dengan tingkat kontrol diri dan efikasi diri pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi dan efikasi diri yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya termasuk dalam kategori sedang yang artinya mahasiswa cenderung kurang mampu untuk mengontrol dirinya dengan baik sehingga perencanaan tugas yang sudah diatur dan seharusnya dikerjakan tepat waktu malah digunakan untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan dirinya yang dapat diartikan sebagai akibat dari hilangnya kontrol diri mahasiswa. Mahasiswa yang tidak bisa mengontrol dirinya akan kesulitan

untuk menjalankan aktivitas perkuliahan, sehingga membutuhkan strategi yang tepat dalam menjalankan berbagai tuntutan proses perkuliahan agar dapat mengendalikan emosi dan dorongan yang ada pada dirinya serta mengontrol waktu sehingga dapat mengerjakan tugas sesuai dengan *deadline* yang telah ditetapkan.

Begitupun dengan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang termasuk dalam kategori sedang yang artinya mahasiswa cenderung kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas, hal ini yang menyebabkan tugas menjadi tertunda. Maka dari itu, perlu adanya efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa agar sesulit apapun tugas yang didapatkan, ia mampu dan yakin untuk menyelesaikan tugas tersebut hingga akhir. Adanya kontrol diri dan efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa bertujuan agar dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan mampu untuk bertanggung jawab serta berkomitmen guna untuk mencapai masa depan yang diinginkan.

Dari hasil uji parsial, hipotesis kedua pada penelitian ini diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi & Darminto (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah kemungkinan akan melakukan prokrastinasi akademik, sehingga persentase perilaku prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur dan mengendalikan dirinya sehingga perilaku prokrastinasi akademik juga semakin rendah.

Individu yang mampu mengontrol dirinya pasti dapat mengatur diri antara kesenangan dan tanggung jawab, sehingga ia mampu memprioritaskan tugas yang penting untuk mencapai tujuan yang ia inginkan (Borba, 2008). Individu dengan kontrol diri yang baik juga akan mempunyai perencanaan jangka panjang yang harus ia prioritaskan sesuai dengan perencanaan dan penjadwalan. Maka dari itu, individu dengan kontrol diri yang baik akan konsisten dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah direncanakan. Menurut Zacks & Hen (dalam Chisan & Jannah, 2021) menyebutkan agar mahasiswa tetap dapat berkonsentrasi selama belajar maka harus menguasai dan mampu menggunakan strategi untuk mengontrol dirinya dengan tepat. Kurangnya kontrol diri mengakibatkan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri serta mahasiswa tidak siap untuk mengelola kesulitan dan proses belajar secara keseluruhan.

Dari uji parsial yang kedua, hipotesis ketiga pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, dengan kata lain hipotesis ditolak. Hasil penelitian mengungkapkan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya termasuk pada kategori tinggi, sehingga prokrastinasi akademik juga semakin rendah. Hal tersebut didukung oleh penelitian Juniensia (2017) yang menyatakan

bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya hipotesis yang diajukan pada penelitiannya ditolak.

Menurut Erikson, masa remaja dimulai dari usia 13-19 tahun yang identik dengan masa mencari identitas diri dan sangat berdampak langsung pada sikap serta perilaku individu untuk membuat suatu keputusan (Santrock, 2011). Pada tahapan perkembangan ini ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi seorang remaja dalam melakukan suatu tindakan. Salah satunya yaitu pengaruh eksternal dari kelompok sebaya dan lingkungan sosial (Husna, 2023).

Mahasiswa di dalam perkuliahan sering kali berinteraksi terhadap lingkungan sekitar salah satunya yaitu teman. Teman dapat mempengaruhi gaya hidup, perilaku, pandangan baru, bahkan sampai ke arah perilaku yang merugikan (Tianingrum, 2018). Mahasiswa yang memiliki teman yang baik akan memberikan pengaruh baik di kehidupannya. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki teman yang membawa dampak buruk pastinya akan menjerumuskan kepada perilaku-perilaku yang dapat merugikan. Menurut Rusmaini (2019) pergaulan teman sebaya merupakan salah satu faktor penentu terjadinya prokrastinasi akademik.

Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi belum tentu dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut dilihat dari hasil penelitian peneliti yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi berarti ia mampu dan yakin atas potensi yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas. Namun apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik, maka mahasiswa tersebut mudah terpengaruh oleh teman yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini juga dapat didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2020) mengatakan bahwa sebanyak 75% subjek penelitiannya menganggap pengaruh teman yang suka menunda tugas dapat menjadi salah satu penyebab terjadi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa teman sangat berpengaruh terhadap perilaku dan tindakan mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan Yulianda & Syofyan (2018) mengatakan bahwa teman sebaya memberikan kontribusi dalam mahasiswa mengerjakan tugas. Mahasiswa akan merasa tenang apabila terdapat temannya yang belum menyelesaikan tugas.

Kesimpulan

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 307 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Artinya semakin rendah kontrol diri dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang

dimiliki. Pada uji parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Uji parsial pada variabel efikasi diri menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak. Maka dari itu hasil dari penelitian ini menjadikan kebaruan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menunjukkan bahwa apabila mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi namun keadaan lingkungan tidak mendukung mahasiswa tersebut untuk sesegera mungkin menyelesaikan tugas, maka mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah akan ikut terpengaruh untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Kepada peneliti selanjutnya, peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian serupa dengan menemukan kebaruan dan memperluas lingkup penelitian yang belum ditemukan dalam penelitian ini. Misalnya dengan mencari dan menambahkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, pola pengasuhan orang tua dan faktor internal yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti regulasi emosi, mindfulness, motivasi belajar, dan manajemen waktu.

Referensi

- Agustina, Z. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi* : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 3, 1–9.
- Aznar-Díaz, I., Hinojo-Lucena, F. J., Cáceres-Reche, M. P., & Romero-Rodríguez, J. M. (2020). Pedagogical Approaches in the Knowledge Society: The Flipped Classroom Method for the Development of Creativity and Dialogical Learning. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(3), 4–14.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy, The Excercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Borba, Michele. Ed.D. (2008). *Membangun kecerdasan moral* (tujuh kebijakan utama agar anak bermoral tinggi). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Chisan, Fazaiz Khoirotun & Jannah Miftakhul. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5).
- Dewi, N. L. O. W., Yanti, N. P. E. D., & Sawitri, N. K. A. (n.d.). Efikasi Diri Berhubungan Dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. Retrieved January 30, 2024, from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/96518/48951>
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563.

- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019, December). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI* (Vol. 2, p. 26).
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Husna, N. (2023). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Psikososial Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 2(2), 146–152. <http://jpcion.org/index.php/jpi/article/download/120/92>
- Ismunandar, T. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Janssen, J. (2015). *Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Student and Relationship to Academic Achievement*. Georgia State University Scholar Works Georgia State University.
- Juniensia, W. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir* [Undergraduate, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/95/>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 32(2), 175–185.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029.
- Pertiwi, S., & Darminto, E. (2022). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621185>
- Przepiórka, A., Błachnio, A., & Siu, N. Y. F. (2019). The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults. *Chronobiology international*, 36(8), 1025-1035.
- Purnomo, N., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2021). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring: Bagaimana peranan efikasi diri?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1-11.
- Rusmaini, R., Gunartin, G., Surasni, S., & Lubis, M. (2021). Mengatasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik. *Pekodimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 30-39.
- Samfriati, S., Lilis, N., & Mercy, N. G. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), 89-101.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development* edisi ke dua belas. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal*

- RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Tianingrum, N. A. (2018). Stigma Terhadap HIV Dan AIDS: Bagaimana Guru Dan Teman Sebaya Berpengaruh. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v5i1.894>
- Tuckman, B. W. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance.
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self-control Scale for Chinese students. *PsyCh journal*, 5(2), 101-116.
- Xu, Z. (2016). *Just Do It! Reducing Academic Procrastination of Secondary Students*. Intervention in School and Clinic.
- Yulianda, M., & Syofyan, R. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar, Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v1i2.4767>