

Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Nur Aziizatul Fattah¹, Nur Ainy Sadiyah², Yulyanti Minarsih³

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps20.nurfattah@mhs.ubpkarawang.ac.id, nur.ainy@ubpkarawang.ac.id,

yulyanti.minarsih@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Education is an important component in human life. Formal and informal education are two sociological models of the education system that help in controlling the learning process, especially in higher education. Currently, the surrounding environment which requires a person to study while working can influence the development of academic procrastination which has an impact on psychological elements such as self-efficacy. The aim of this research is to determine the influence between academic procrastination and self-efficacy in psychology study program students at Buana Perjuangan University, Karawang. The methodology used is quantitative, while the sampling technique uses non-probability sampling with a quota sampling technique. Using a 5% error rate in the Isaac Michael methodology, a total of 235 individuals were obtained. The results of hypothesis testing show that there is an influence between academic procrastination and self-efficacy of 10%.

Keywords: Self Efficacy; Academic Procrastination; Psychology Students

ABSTRAK

Pendidikan merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan formal dan informal merupakan dua model sosiologi sistem pendidikan yang membantu dalam mengendalikan proses pembelajaran, khususnya di perguruan tinggi. Saat ini, lingkungan sekitar yang mengharuskan seseorang untuk belajar sambil bekerja dapat memengaruhi perkembangan prokrastinasi akademik yang berdampak pada unsur-unsur psikologis seperti efikasi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa program studi psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Metodologi yang digunakan adalah kuantitatif, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik sampling kuota. Dengan menggunakan tingkat kesalahan 5% pada metodologi Isaac Michael, diperoleh total 235 individu. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri sebesar 10%.

Kata kunci: Efikasi diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Psikologi

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan seseorang. Terkait hal ini, Heriyati (dalam Apriyanto dan Herlina, 2020) menegaskan bahwa pendidikan dalam konteks ini selalu dikaitkan dengan kurikulum tertentu dan pendidikan perlu dimulai sejak usia dini agar manusia dapat memperoleh ilmu

pengetahuan yang sebesar-besarnya dan tumbuh menjadi sumber daya manusia yang unggul. Pembelajaran seumur hidup (*long-life education*), di sisi lain pendidikan dalam definisi yang paling ketat adalah studi tentang tujuan pembelajaran dan membantu siswa agar berhasil dalam lingkungan belajar. Untuk mencapai tingkat keamanan dan kesejahteraan yang maksimal sebagai pribadi dan anggota masyarakat, pendidikan berfungsi untuk membimbing sifat-sifat anak secara keseluruhan (Pristiwanti dkk, 2022).

Dalam sistem pendidikan nasional, jenjang lembaga pendidikan resmi dari prasekolah hingga pendidikan dasar, menengah, dan akhirnya pendidikan tinggi memenuhi kebutuhan siswa untuk mendapatkan standar hidup yang baik. Pendidikan formal dan informal yang mencakup pendidikan tinggi adalah dua bentuk sosiologis dari sistem pendidikan yang menyistematisasi pembelajaran, salah satunya ialah perguruan tinggi (Karim, 2020).

Perguruan tinggi dan universitas merupakan lembaga pendidikan yang sangat penting dalam menghasilkan sumber daya manusia (SDM) dengan kualitas terbaik untuk memenuhi kebutuhan pembangunan. Terutama di era otonomi daerah, sistem pendidikan tinggi yang adil dan responsif terhadap kebutuhan lokal memainkan peran penting dalam pembangunan daerah. Dengan demikian, program pendidikan tinggi harus mempertimbangkan minat dan masa depan mahasiswa (Nikmah, 2015).

Mahasiswa merupakan individu yang penting dalam dunia pendidikan. Menurut Siswoyo (dalam Papilaya & Huliselan, 2016), mahasiswa dapat dianggap sebagai individu dengan kecerdasan tinggi, kemampuan berpikir kritis, serta kemampuan bertindak cepat dan tepat. Istilah "mahasiswa" merujuk pada mereka yang belajar di institusi pendidikan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga setara. Diharapkan mahasiswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan memiliki kreativitas. Mereka seharusnya mengalokasikan lebih banyak waktu, perhatian, dan minat untuk belajar serta mencari informasi baru yang relevan dengan bidang studi yang dipilih, meskipun mereka juga bekerja.

Situasi yang berkembang saat ini terkait dengan aktivitas belajar sambil bekerja. Fenomena ini banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Pilihan karir yang mereka kejar akan ditentukan oleh keterampilan mereka. Alasan yang mendasari mereka bekerja juga beragam, salah satunya adalah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi.

Menurut Mu'min (2016) ketika seorang mahasiswa memutuskan untuk memasuki dunia kerja, diperlukan persiapan mental dan pengendalian diri agar berjalan lancar antara pekerjaan dan perkuliahan yang menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa, agar tugas-tugas perkuliahan tidak mempunyai kendala atau menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademis didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja dan berulang yang dilakukan dengan tujuan memfokuskan perhatian pada tugas lain yang tidak penting untuk menyelesaikan tugas. Istilah ini berasal dari bahasa Latin "*procrastinare*," yang berarti "maju," dan "*crastinus*," yang berarti "besok" atau "ditunda," sehingga secara harfiah berarti "ditunda hingga besok." Orang yang melakukan ini disebut prokrastinator.

Prokrastinasi akademik sebagaimana didefinisikan oleh Tuckman (dalam Fahira & Hidayati, 2022), adalah penundaan tugas yang disengaja untuk menghindari tanggung jawab menyelesaikannya sesuai tenggat waktu. Menurut penelitian Carthy (Nafeesa, 2018), prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari pilihan, komitmen, atau tugas yang memiliki tenggat waktu.

Menurut Basri (2017), prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas-tugas penting yang disengaja dan terus-menerus demi tugas-tugas yang tidak penting. Efikasi diri yang rendah merupakan salah satu faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik memiliki empat aspek yaitu adanya penundaan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan (Ferrari, 2020).

Prokrastinasi akademik dapat menjadi sumber stres bagi individu ketika tugas atau pekerjaan tidak selesai tepat waktu atau tidak mencapai hasil yang optimal. Hal ini dapat mengakibatkan stres dan menghambat mahasiswa dalam meraih prestasi yang baik. Hal ini selaras dengan penelitian Widyawati dan Asih (dalam Sagita dkk, 2017) bahwa prokrastinasi menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, dan kecemasan yang berlebihan menyebabkan stres akademik jangka panjang dan bahkan depresi, yang menyebabkan terganggunya kehidupan efektif siswa. Kebiasaan menunda tugas akan menyebabkan tugas menumpuk dan membuat prokrastinator.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Desember 2023, terdapat 27 responden yang mengisi kuesioner pra-penelitian. 18 responden merupakan mahasiswa yang bekerja, dan 9 responden merupakan mahasiswa yang tidak bekerja. Dari aspek adanya penundaan terdapat 22 responden dengan persentase 81,5% tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Dari aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas terdapat 23 responden dengan persentase 85,2% yang membutuhkan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas karena terhalang dalam pekerjaan dan lain sebagainya. Dari aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual terdapat 21 responden dengan persentase 77,8% yang merasa kesulitan untuk meluangkan waktu dalam bekerja dan dalam perkuliahan. Dari aspek melakukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan terdapat 27 responden dengan persentase 100% yang ketika ada waktu luang lebih memilih untuk berjalan-jalan, bermain dengan teman atau melihat sosial media sehingga tugas di perkuliahan tidak terselesaikan.

Menurut Ferrari (dalam Iskandar, 2023) prokrastinasi dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. Lingkungan sekitar dan pola asuh merupakan contoh variabel internal. Sementara itu, faktor penentu eksternal meliputi motivasi, kesadaran diri, pengendalian diri, efikasi diri, sikap kritis terhadap diri sendiri, kepercayaan diri, dan kemampuan mengatur diri sendiri.

Efikasi diri memiliki dampak signifikan terhadap seberapa banyak pekerjaan yang dilakukan dan bagaimana orang bertahan dalam menghadapi kesulitan. Semakin aktif dan ulet upaya yang dilakukan, semakin tinggi efikasi dirinya. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi terhadap kemampuan mereka sendiri

tidak akan menyerah dan akan menghadapi tantangan secara langsung. Hal ini khususnya berlaku bagi siswa yang merasa kesulitan menyelesaikan tugas karena mereka dibebani dengan kegiatan belajar yang menuntut banyak energi dan manajemen waktu yang cermat. Hasilnya, ide-ide siswa memengaruhi seberapa gigih mereka mengatasi rintangan dan pengalaman yang tidak menyenangkan untuk menyelesaikan tugas kuliah. Siswa akan bekerja lebih keras dan lebih aktif jika mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri (Herawati & Suyahya, 2019).

Baron Byrne (dalam Ardiansyah, 2018) mengatakan efikasi diri adalah penilaian individu mengenai kemampuan dan keterampilannya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan menciptakan hasil.

Menurut Schwarzer dan Jerusalem (dalam Jariyah, 2017) Efikasi diri juga menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kapasitasnya untuk menangani berbagai tantangan dan keadaan, agar orang menjadi lebih ulet dalam menyelesaikan hal-hal yang menjadi haknya.

Menurut Gist dan Mitchell (dalam Monica, 2018) efikasi diri memengaruhi keputusan, tujuan, pendekatan pemecahan masalah, dan ketekunan dalam mencoba, yang dapat menyebabkan perilaku berbeda di antara orang-orang dengan bakat serupa.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widyastari dkk (2020), menunjukkan korelasi substansial antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri yang. Dengan demikian prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri, semakin besar efikasi diri seseorang, semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin besar prokrastinasi akademiknya, semakin rendah efikasi dirinya.

Kejadian tersebut mendorong peneliti untuk menyelidiki hubungan antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri pada mahasiswa psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dan desain penelitian kausal asosiatif. Prokrastinasi akademik merupakan variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan efikasi diri merupakan variabel independen.

Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang terdaftar dalam perkuliahan sambil bekerja menjadi subjek penelitian ini. Sebanyak 600 mahasiswa yang bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang menjadi populasi penelitian ini.

Peneliti menggunakan tabel dengan tingkat kesalahan 5% yang dibuat oleh Isaac dan Michael untuk menentukan jumlah sampel dari populasi (Sugiyono, 2019). Karena tingkat kesalahan dalam mengekstrapolasi temuan dari hasil penelitian agak

kurang dari tingkat kesalahan 1%, maka peneliti menggunakan tingkat kesalahan 5%. Besar sampel ditentukan sebanyak 235 mahasiswa berdasarkan tabel Isaac dan Michael dari Sugiyono (2019) dengan tingkat kesalahan 5%. Dalam penelitian ini, analisis regresi dasar digunakan sebagai metode analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Data Demografi

Tabel 1. Hasil Data Demografi Usia

USIA		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 - 24 TAHUN	169	71.9	71.9	71.9
	25 - 29 TAHUN	64	27.2	27.2	99.1
	30 - 40 TAHUN	2	.9	.9	100.0
	Total	235	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa gambaran umum usia kelompok sampel mahasiswa yang bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang berada dalam rentang 20-24 tahun, yaitu sebanyak 169 mahasiswa dengan persentase 71,9%. Untuk rentang usia 25-29 tahun terdapat 64 mahasiswa dengan persentase 27,2%, dan sisanya, yaitu 2 mahasiswa berusia 30-40 tahun dengan persentase 9%.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
		235
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.64400713
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.082
	Positive	.063
	Negative	-.082
Test Statistic		.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		.082
Point Probability		.000

Dari data berikut diperoleh nilai *Exact. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,082 > 0,05$ artinya dari data yang tersebar efikasi diri dan prokrastinasi akademik mengikuti distribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI	Between (Combined)	1444.232	12	120.353	6.422	.000
* EFIKASI DIRI	Groups	557.734	1	557.734	29.763	.000
	Linearity	886.498	11	80.591	4.301	.000
	Deviation from Linearity					
	Within Groups	4160.133	222	18.739		
	Total	5604.366	234			

Data tersebut menghasilkan nilai linearitas sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel prokrastinasi akademik dengan variabel efikasi diri.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	557.734	1	557.734	25.750	.000 ^b
	Residual	5046.632	233	21.659		
	Total	5604.366	234			

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI

b. Predictors: (Constant), EFIKASI DIRI

Dari data di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 yaitu dibawah 0,05 menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di fakultas psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Regresi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	41.609	4.002		10.396	.000
	EFIKASI DIRI	.534	.105	.315	5.074	.000

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI

Berdasarkan data tersebut diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05, yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang dipengaruhi oleh efikasi diri.

Persamaan regresi dapat dinyatakan sebagai $Y = a + bX$ karena nilai konstanta (a) adalah 41,609 dan nilai *self-efficacy* (b/koefisien regresi) adalah 0,534, seperti yang terlihat dari data di atas.

$$Y = 41.609 + 0.534X$$

Konstanta 41,609 dalam persamaan menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik mempunyai nilai konsisten sebesar 41,609; sedangkan koefisien regresi X menunjukkan bahwa nilai efikasi diri bertambah sebesar 0,534 untuk setiap kenaikan 1% nilai efikasi diri.

Uji Koefisien Deteminasi

Sugiyono (2013) mengatakan nilai koefisien menunjukkan seberapa pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.315 ^a	.100	.096	4.65396

a. Predictors: (Constant), EFIKASI DIRI

Dari data di atas nilai korelasi yaitu sebesar 0.315, kemudian dari tabel tersebut diperoleh koefisien determinasi 0.100 yang artinya pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang adalah 10%, sisanya 90% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Uji Kategorisasi

Kategorisasi yaitu mengelompokkan individu ke dalam posisi tingkatan berdasarkan kategori yang akan di ukur (Sugiyono, 2013). Adapun pedoman kategorisasi yang diterapkan yaitu kategorisasi dua jenjang dari Azwar (dalam Putri, 2022) sebagai berikut:

a. Efikasi Diri

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi Efikasi Diri

KATEGORISASI EFIKASI DIRI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	150	63.8	63.8	63.8
	RENDAH	85	36.2	36.2	100.0
	Total	235	100.0	100.0	

Tabel 8. Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tinggi	Rendah
Laki-laki	97	53
Perempuan	53	32
Total	150	85
Persentase Laki-laki	41.3%	22.6%
Persentase Perempuan	22.5%	13.6%
Total Persentase	63.8%	36.2%

Hasil uji kategorisasi gambaran umum efikasi diri berdasarkan jenis kelamin laki-laki dengan persentase 41.3% (97 laki-laki) dan 22.6% (53 laki-laki), dan jenis kelamin perempuan dengan persentase 22.5% (53 perempuan) dan 13.6% (32 perempuan) sehingga dapat diakumulasikan efikasi diri berada dalam kategori tinggi sebanyak 63.8% (laki-laki), sedangkan sisanya sebesar 36.2% (perempuan) berada dalam kategori rendah.

b. Prokrastinasi Akademik

Tabel 9. Hasil Uji Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

KATEGORISASI PROKRASTINASI AKADEMIK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	120	51.1	51.1	51.1
	RENDAH	115	48.9	48.9	100.0
	Total	235	100.0	100.0	

Tabel 10. Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tinggi	Rendah
Laki-laki	77	73
Perempuan	43	42
Total	120	115
Persentase Laki-laki	33.2%	30.6%
Persentase Perempuan	17.9%	18.3%
Total Persentase	51.1%	48.9%

Hasil uji kategorisasi gambaran umum prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin laki-laki dengan persentase 33.2% (77 laki-laki) dan 30.6% (73 laki-laki), dan jenis kelamin perempuan dengan persentase 17.9% (43 perempuan) dan 18.3% (42 perempuan) sehingga dapat diakumulasikan efikasi diri berada dalam

kategori tinggi sebanyak 51.1% (laki-laki), sedangkan sisanya sebesar 48.9% (perempuan) berada dalam kategori rendah.

Uji Beda

Tabel 11. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

	ANOVA				
	Variabel Y				
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11.579	1	11.579	.482	.488
Within Groups	5592.787	233	24.003		
Total	5604.366	234			

Hasil uji beda menggunakan One Way Anova dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki *sig.* Sebesar 0,488. Sig (2-tailed) menunjukkan $0.488 > 0,05$, artinya menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan jenis kelamin.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas dari data, diperoleh nilai signifikansi *Exact. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,082 > 0,05$ ditemukan pada hasil uji kenormalan data, yang menunjukkan adanya pengaruh antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk efikasi diri. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari dkk, (2020) menyebutkan bahwa salah satu faktor prokrastinasi akademik adalah efikasi diri, hasil dari penelitian itu menyebutkan bahwa adanya pengaruh sebanyak 24,9% efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu, ditemukan nilai *sig linearitas* sebesar 0,00 atau kurang dari 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan linear antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hubungan yang sangat kuat antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri ditemukan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nabila dan Nastiti (2023) dengan jumlah mahasiswa yang bekerja sebanyak 249 orang, sehingga diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,947$.

Hipotesis pertama, H_a diterima dan H_0 ditolak berdasarkan hasil uji hipotesis analisis regresi sederhana yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri yang dimilikinya. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,100%, yang berarti efikasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan sebesar 10,0%, sedangkan sisanya sebesar 90,0% dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian.

Sejalan dengan penelitian Widyaningrum & Susilarini (2021) tentang adanya pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik, menunjukkan nilai R Square sebesar 0,607. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi sebesar 60,7%

terhadap variansi prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 39,3% merupakan variabel lain yang tidak diteliti.

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh sejumlah hal, seperti ketidakmampuan mengendalikan diri, rendahnya efikasi diri, ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, dan sifat perfeksionis yang berlebihan (Wahyuningsih dkk, 2021).

Hasil yang diperoleh dari uji kategorisasi efikasi diri berdasarkan jenis kelamin laki-laki berada dalam kategori tinggi sebanyak 63.8% (150 laki-laki), sedangkan sisanya sebesar 36.2% (85 perempuan) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang termasuk ke dalam kategori rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2015) yang mengatakan bahwa laki-laki mempunyai efikasi diri lebih tinggi daripada perempuan. Menurut pendapat Zimmerman (dalam Rahmawati, 2015) cara pria dan wanita mengembangkan keterampilan dan kompetensi mereka berbeda-beda. Wanita sering kali meremehkan diri mereka sendiri, sedangkan pria sering kali mencoba memamerkan keterampilan mereka. Lebih jauh lagi, kepercayaan diri wanita dapat melemah karena orang tua menyebarkan prasangka tentang kesenjangan keterampilan antara kedua jenis kelamin, yang menganggap bahwa wanita kurang mampu daripada pria. Akibatnya, wanita memiliki tingkat efikasi diri yang lebih rendah daripada pria.

Hasil yang diperoleh dari uji kategorisasi prokrastinasi akademik dengan persentase yang diakumulasikan di efikasi diri berada dalam kategori tinggi sebanyak 51.1% (laki-laki), sedangkan sisanya sebesar 48.9% (perempuan) mahasiswa bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang termasuk ke dalam kategori rendah. Mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini lebih banyak menunda-nunda tugas akademik mereka daripada siswa perempuan. Menurut Fuadi (2013), laki-laki merasa belajar itu sulit karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Sutrisno dkk, (2018) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sedikit menunda-nunda tugas di sekolah daripada laki-laki. Lebih lanjut, Zhou (dalam Astuti dkk, 2021) mencatat bahwa laki-laki lebih banyak menunda-nunda tugas daripada perempuan. Menurut Huda (2015), perempuan hanya menyumbang 21,5% dari jumlah prokrastinasi, dibandingkan dengan 78,5% untuk laki-laki. Menurut Fuadi (2013), laki-laki biasanya menunjukkan inisiatif yang lebih rendah, yang menyebabkan mereka menunda tugas hingga nanti. Orang yang kurang inisiatif tidak termotivasi untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.

Dari kategorisasi tersebut kedua variabel masuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini dapat diasumsikan bahwa nilai koefisien determinasi atau besaran pengaruhnya hanya 10.0%, dan 90.0% ini dapat terjadi disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewi & Lestari (2018) yang menemukan adanya korelasi positif antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri, yaitu semakin besar prokrastinasi akademik yang ditunjukkan siswa maka semakin tinggi pula perilaku efikasi dirinya.

Tingginya efikasi diri membuat mahasiswa lebih berusaha menghadapi tantangan dalam pembelajaran. Meskipun ada banyak pemicu prokrastinasi

akademik, mereka tetap tidak putus asa karena memiliki kepercayaan dan kemampuan yang tinggi.

Efikasi diri masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 63.8% dan sisanya 36.2%, hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan atau prokrastinasi akademik melalui tindakan yang efektif. Akan tetapi, jelas bahwa prokrastinasi akademik juga tinggi mencakup 51,1% dan sisanya 48,9%. Pertimbangan internal merupakan salah satu hal yang mendorong siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa sering menunda tugas karena keadaan fisik dan kesehatan yang kurang optimal, yang menunjukkan kapasitas mereka yang terbatas. Selain itu, kondisi psikis juga berperan, di mana setiap mahasiswa memiliki keadaan psikis yang berbeda, termasuk efikasi diri, kontrol diri, dan harga diri.

Berdasarkan hasil analisis data demografi diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang berada dalam rentang usia 20-24 tahun, dengan jumlah 169 mahasiswa atau 71,9%. Rentang usia 25-29 tahun terdiri dari 64 mahasiswa (27,2%), dan sisanya, 2 mahasiswa berusia 30-40 tahun (9%). Usia merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan efikasi diri, menurut penelitian oleh Maslach dkk (dalam Rauf, 2015) dengan responden yang lebih muda biasanya memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi. Orang yang lebih muda memiliki keyakinan diri dan optimisme yang lebih besar mengenai kapasitas mereka untuk unggul dalam berbagai usaha. Namun, prokrastinasi akademik juga muncul di kelompok usia ini. Hal ini sejalan dengan temuan Ahmaini (2016) bahwa mahasiswa yang lebih muda cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sering kali menunda tugas karena merasa mampu menyelesaikannya.

Dari data tambahan uji beda menggunakan *One Way Anova* dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki *sig.* sebesar 0,488. *Sig (2-tailed)* menunjukkan $0.488 > 0,05$ artinya menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan jenis kelamin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Kumala (2021) yang menemukan tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Artinya baik laki-laki maupun perempuan berpotensi melakukan prokrastinasi akademik dengan intensitas yang tidak secara signifikan berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembenaran penelitian ini mengarah pada kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dan menunjukkan bahwa H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Dengan kata lain, efikasi diri berkontribusi sebesar 10% terhadap prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, sedangkan 90% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang belum diteliti. Peneliti akan merekomendasikan agar kemajuan yang lebih unggul dihasilkan sebagai hasil dari penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan mutu penelitian selanjutnya.

Saran untuk mahasiswa yang bekerja, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber wawasan dan pengingat mengenai pentingnya pemahaman tentang efikasi diri sehingga tidak menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Bagi yang mengalami prokrastinasi akademik disarankan untuk meningkatkan disiplin dalam mengelola waktu mereka, tanpa terganggu oleh faktor-faktor hiburan yang dapat menyebabkan perilaku menunda-nunda.

Dan saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih detail terkait aspek, dampak ataupun penyebab mengenai prokrastinasi akademik serta memperluas jumlah responden dalam penelitian selanjutnya, dapat dilakukan pengujian dengan menggunakan variabel lain selain efikasi diri, sehingga studi tentang prokrastinasi akademik dapat terus maju dan memberikan manfaat yang lebih signifikan bagi masyarakat. Variabel lain yang dapat diperhatikan yaitu faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, dan faktor eksternal yang berada di lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, M. T., & Herlina, L. (2020). Analisis Prestasi Belajar Matematika pada Masa Pandemi Ditinjau dari Minat Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional dan Diskusi Panel Pendidikan Matematika Universitas Indraprasta PGRI*, 135-144.
- Arumsari. A. D., & Muzaqi. S. (2016). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja. *E Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30-39.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169-184.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2). 142-05.
- Erdianto, A & Dewi, D. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8).
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Sosial Media Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117-127.
- Fuadi, R. (2013). Hubungan antara Hope for Success dan Fear of Failure dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Universitas Indonesia dalam Mengerjakan Skripsi. *Universitas Indonesia, Depok*.
- Ginting, M. C., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2055-2064.

- Hakim, N. R., Prihandhani, I. S., & Wirajaya, I. G. (2019). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Keperawatan Angkatan Vii STIKES Bina Usaha Bali. *Jurnal Pendidikan*, 19(2).
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 43-52.
- Jariyah, A. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikri positif terhadap Efikasi Diri Pencapaian Target Hafalan pada Santri PPTQ Nurul Furqon Malang. Malang.
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-6.
- Mawaddah, H. (2019). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(2), 19-26.
- Musslihah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95-106.
- Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 260-272.
- Nikmah, D. N. (2015). Implementasi Budaya Akademik dan Sikap Ilmiah Mahasiswa. *Manajemen Pendidikan*, 24(6), 483-490.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal Of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Papilaya, J. O., & Hiliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56-63.
- Pramesta. D. K., & Dewi. D. K. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Pristiwanti, D., Badriah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 7911-7915.
- Rahmawati, D. A. (2015). Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi pada Mahasiswa. *Universitas Gajah Mada, Yogyakarta*.
- Rauf, N. W. (2015). Hubungan antara Academic Self-Efficacy dan Kecenderungan Mengalami Academic Burnout pada Mahasiswa serta Tinjauannya Menurut Agama Islam. *Universitas YARSI: Jakarta*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyaningrum, R., & Susilarini. T. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Rafflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34-39.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik. D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Kontrol Diri pada Siswa-siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 82-91.
- Wulandari, M., Umaroh. S. K., & Mariskha. S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(1), 34-43.
- Zusya, A. R., & Akmal. S. Z. (2016). Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.