



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

¹Maftuhah Manan & ²Wikan Galuh Widyarto

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia
Email: 1Maftuhahmn@gmail.com; 2wikan.galuh@uinsatu.ac.id

Received: Apr, 2022

Accepted: Jul, 2022

Published: Dec, 2022

Abstract: This study has a purpose, namely knowing the level of student self-efficacy, knowing the level of student academic procrastination, and seeing the relationship between self-efficacy and academic procrastination of Islamic Counseling Guidance students at Sayyid Ali Rahmatullah University Tulungagung. The correlational quantitative method is the method used in research. The sample is 138 students using a simple random sampling technique. The scale of self-efficacy and academic procrastination becomes a means of collecting data in research, and data analysis in research uses descriptive statistics, classical assumption tests, and product moment correlation hypothesis testing. This study showed the level of student self-efficacy in the medium category at 33.3% and the level of student academic procrastination in the medium category at 40.6%, and found a relationship between self-efficacy and academic procrastination with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means H_0 is rejected and H_a is accepted. And obtained a recount of -0.759, which indicates a negative and strong correlation. So, if students have high self-efficacy, the level of academic procrastination will be low, and vice versa.

Keywords: Self Efficacy; Academic Procrastination; Student; Islamic Counseling Guidance

Abstrak: Penelitian ini memiliki tujuan, yakni mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa, mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, serta melihat hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode kuantitatif korelasional merupakan metode yang digunakan dalam penelitian. Sampel berjumlah 138 mahasiswa dengan menggunakan teknik penarikan sampel simple random sampling. Skala efikasi diri dan prokrastinasi akademik menjadi alat pengumpul data dalam penelitian, dan analisis data dalam penelitian menggunakan statistik dekskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis korelasi product moment. Penelitian ini, menunjukkan tingkat efikasi diri mahasiswa pada kategori sedang dengan 33,3%, dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sedang dengan 40,6%, dan ditemukan hubungan efikasi diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dan diperoleh nilai r hitung -0,759, yang menunjukkan adanya korelasi yang negatif dan kuat. Sehingga, jika mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi maka tingkat kemunculan prokrastinasi akademik akan rendah, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa; Bimbingan Konseling Islam

A. PENDAHULUAN

Masa Pada dasarnya mahasiswa merupakan salah satu anggota yang ada dalam susunan lembaga pendidikan perguruan tinggi yang diharuskan untuk menyelesaikan kewajibannya dengan mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain. Dan tugas utama mahasiswa yakni belajar, menyelesaikan tugas akademik yang berkaitan dengan bidang yang ditempuhnya atau aktivitas-aktivitas lain yang berhubungan dengan perkuliahannya menjadi tanggung jawab yang harus diselesaikan bagi mahasiswa. Namun, pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang dengan sengaja bermalasan dalam mengerjakan apa yang harus dikerjakannya. Mengulur-ngulur pengerjaan tugas, lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang tidak mempunyai hubungan dengan tugas yang mereka miliki, hal ini menjadi bentuk ketidaksiapan untuk menjadi mahasiswa. perilaku penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sehingga menjadi kebiasaan bagi individu tersebut, dapat dikatakan sebagai prokrastinasi.

Melakukan penundaan pada apa yang harusnya dilakukan untuk memenuhi atau menggapai tujuan maupun keinginan tertentu sampai beberapa waktu yang akan datang, dengan anggapan bahwa tugas atau kegiatan tersebut terasa memberatkan, kurang menarik dan tidak menyenangkan dapat disebut sebagai perilaku prokrastinasi. Menurut Ellis dan Knaus dalam (Triyono, 2018), prokrastinasi menjadi kebiasaan penundaan yang sia-sia dan tidak berguna dalam suatu tugas atau kegiatan yang dilakukan oleh individu, dengan sebab individu takut akan kegagalan dan juga memiliki anggapan bahwa segala sesuatu yang dilakukannya harus selesai dengan sempurna, sehingga hal tersebut akan membuat individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan kegiatan tersebut dengan segera, dan individu akan lebih memilih untuk menghindari kegiatan tersebut. Menurut Azura dalam (Wangid, 2019), menunda mengerjakan tugas perkuliahan secara umum, menunda belajar ketika menghadapi ujian, menunda tugas membaca, menunda mengurus administratif, menunda menghadiri pertemuan atau praktikum, termasuk ke dalam perilaku prokrastinasi yang penundaannya berkaitan dengan kegiatan akademik dan sering dilakukan oleh mahasiswa, maka hal tersebut dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik.

Millgran dalam (Rumiani, 2006), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pengerjaan tugas yang tidak diperlukan dan tidak

berguna, dikarenakan penundaan yang dilakukan tidak memberikan hasil yang lebih baik atau kesempurnaan pada tugas yang dikerjakan, meskipun individu yang melakukannya memiliki anggapan bahwa prokrastinasi yang dilakukan bertujuan untuk menyempurnakan tugas secara optimal. Dalam perspektif agama islam juga, dianjurkan untuk menghindari kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas maupun kegiatan yang seharusnya diselesaikan, mempergunakan waktu yang kita miliki dengan sebaik-baiknya menjadi bentuk rasa syukur kita terhadap Allah SWT. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah:

أَلَمْ نُنشَرْحْ لَكَ صَدْرَكَ ۱ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۲ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۳ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۴ فَإِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا ۵ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۶ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۷ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ۸

Artinya: "Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap." (Q.S Al-Insyirah 1-8).

Menurut tafsir dari Quraish Shihab dalam (Shihab, 2003) diterangkan bahwa secara tersurat ayat tersebut tidak memberikan peluang bagi seorang muslim untuk menganggur sepanjang masih memiliki waktu atau usia, karena setelah selesai melakukan satu kesibukan seseorang dituntut melakukan kesibukan lain yang melelehkan atau menghasilkan karya nyata guna mengukir nasibnya. Dari pemaparan tersebut, terlihat bahwa manusia disarankan untuk tidak menganggur atau bermalasan-malasan sehingga membuat pekerjaan atau tugas yang dimiliki menumpuk. Akan lebih baik, jika setiap tugas yang dimiliki segera diselesaikan agar mampu menyelesaikan tugas yang lain. Kebiasaan tersebut dapat memberikan banyak manfaat, dimulai dari pemanfaatan waktu yang baik, energi yang dimiliki terarah ke hal yang positif, dan membantu proses pengembangan diri serta manfaat baik lainnya.

Di dalam dunia perkuliahan, prokrastinasi akademik sudah tidak menjadi hal yang asing lagi, beberapa mahasiswa mungkin menjadi seorang pelaku prokrastinasi. Hal ini terbukti dari beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan (Muyana, 2018), mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa prodi bimbingan konseling, menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi pelaku prokrastinasi akademik berada

pada kategori tinggi sebesar 161 mahasiswa, kategori rendah 65, kategori sangat tinggi 3 orang, dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori sangat rendah. Selain itu, pada analisis mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan (Saman, 2017) ditemukan bahwa rata-rata skor mahasiswa berada pada kategori rendah. Dalam penelitian yang dilakukan (Zuraida, 2019) juga ditemukan kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase 45,45%. Dari beberapa hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, memberikan gambaran bahwa fenomena mengenai prokrastinasi akademik hampir sering terjadi pada kalangan mahasiswa. Dan dari pemaparan tersebut, dapat memberikan sedikit gambaran mengenai adanya kemungkinan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung juga melakukan tindakan prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah, 2015) penelitian ini menunjukkan prokrastinasi akademik dipengaruhi beberapa faktor, terdapat faktor internal dan juga eksternal, faktor eksternal memiliki nilai korelasi tertinggi yakni 0,92, pola asuh orang tua terhadap anaknya, jenjang pendidikan, tugas yang menumpuk, dan kondisi lingkungan sekitar, termasuk kedalam bagian dari faktor eksternal. Kebiasaan prokrastinasi akademik dapat memberikan beberapa dampak negatif yang berupa (Triyono, 2018) menurunnya prestasi akademik, pengerjaan tugas yang kurang maksimal, menimbulkan kecemasan, stress, merasa bersalah dan juga merasa rendah diri. Dari hasil pengamatan (*Observasi Lapangan; 16-18 Agustus 2021*) dan hasil wawancara (*Wawancara Personal; 21-22 Agustus 2021*) yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya terhadap lima mahasiswa dengan berdasar pada indikator prokrastinasi akademik, peneliti menemukan bahwasannya mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang berupa penundaan terhadap pengerjaan tugas kuliah, hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa takut apa yang mereka kerjakan salah, merasa pesimis dalam pengerjaan tugas, merasa malas mengerjakan tugas dan lebih memilih untuk menonton drama, bermain sosial media atau berkumpul bersama teman-temannya. Mahasiswa menyatakan bahwa mereka akan mengerjakan tugas dari yang lebih mudah dan cenderung menghindari dari tugas yang sulit, mereka lebih mengandalkan salinan tugas dari teman yang mereka anggap lebih benar dan tepat dari pengerjaan mereka sendiri. Dan alasan penundaan pengerjaan tugas mereka juga dikarenakan mereka merasa bahwa waktu pengumpulan tugas masih lama dan untuk proses mengumpulkan

bahan atau referensi untuk tugas juga membutuhkan waktu yang banyak. Menurut beberapa mahasiswa, mereka menganggap beberapa tugas yang mereka terima sudah melampaui batas kemampuan mereka, sehingga mereka memilih untuk menunda dan menghindari pengerjaan tugas akademik sampai batas waktu yang ditentukan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, terlihat mahasiswa dengan prokrastinasi akademik cenderung kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Dalam bidang psikologi, keyakinan seseorang akan kemampuannya sendiri dapat disebut sebagai efikasi diri. Dalam (Yapono, 2013), Bandura menyatakan efikasi diri merujuk pada keyakinan yang dimiliki individu terhadap kapasitas atau kemampuannya dalam mengorganisir dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Keyakinan akan kemampuan yang ada dalam diri sendiri, yang dimiliki oleh individu dengan efikasi diri yang tinggi akan membuat individu tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan hambatan atau rencana yang gagal. Dalam (Mawaddah, 2021) dijelaskan bahwa efikasi diri yang kuat mampu memberikan peningkatan prestasi dan juga kesejahteraan dalam kehidupan seseorang dalam keadaan apapun, dengan efikasi diri potensi dapat dikembangkan secara optimal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiana, 2020), penelitian tersebut bertujuan untuk melihat efikasi diri mahasiswa dengan hasil yang menyebutkan mahasiswa dengan efikasi diri yang baik memiliki keyakinan untuk mempelajari materi perkuliahan, mampu mengatasi kesulitan dan stress akademik dalam perkuliahan, serta mampu mendapat nilai yang sesuai dengan yang mereka harapkan.

Dalam (Triyono, 2018), langkah untuk menggapai suatu hal yang diinginkan akan lebih mudah digapai seseorang dengan efikasi diri taraf tinggi dengan mengerahkan semua kemampuan yang dimiliki, sedangkan seseorang dengan efikasi diri taraf rendah sering memilih menghindar dan mundur dari pengerjaan tugas yang seharusnya dikerjakan, upaya yang dilakukan pun akan menurun jika individu menemui hambatan atau masalah dalam prosesnya. Disini menunjukkan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh ketika seseorang berusaha untuk menyelesaikan tugasnya, baik dari segi kemampuan, waktu dan usaha. Hal ini berkaitan dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S AL-Baqarah 286).

Dalam (Syaiikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, 2001), dipaparkan bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang di atas kemampuannya, setiap orang mendapat pahala atas segala perbuatan baiknya, dan mendapat siksa atas segala perbuatan buruknya, ucapkanlah kalimat itu dalam setiap doa' mu, bermakna janganlah engkau siksa kami ya Allah SWT atas segala kelalaian kami dan kesalahan kami, dan janganlah engkau bebankan kepada kami beban-beban yang berat, yang kami tidak mampu melaksanakannya, sebagaimana engkau bebankn kepada orang-orang sebelum kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami beban dan cobaan yang tidak mampu memikulnya. Dari penafsiran tersebut, dapat memberikan gambaran mengenai efikasi diri seseorang atau keyakinan yang ada dalam diri seseorang, dalam ayat tersebut sudah disebutkan bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuannya, hal tersebut dapat menjadi pupuk untuk menumbuhkan efikasi diri, jika seseorang merasa mampu dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, maka ia akan mampu melewatinya, begitu juga sebaliknya jika ia merasa tidak mampu dan pesimis terhadap kesulitan yang ia alami, maka ia tetap berada di area tersebut tanpa ada kemajuan, semua ini berhubungan dengan keyakinan yang mereka yakini.

Berdasarkan pada pemaparan diatas, maka peneliti memutuskan untuk mengambil mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai subjek penelitian. Dan peneliti tertarik melihat bagaimana tingkatan dari efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, serta mencari tahu lebih lanjut mengenai ada atau tidaknya hubungan efikasi diri dan

prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri disebut juga keputusan, keyakinan, maupun harapan terkait sejauh mana perkiraan seseorang terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan yang mereka inginkan melalui proses kognitif. Pendapat tersebut dicetuskan pertama kali oleh Albert Bandura (Triyono, 2018)

Dalam ilmu perilaku, bentuk efikasi diri dapat dikatakan sebagai dorongan rasa percaya dan yakin yang ada terhadap diri sendiri. Efikasi diri lebih kepada tataran rasa yakin yang tumbuh di dalam diri terhadap kemampuan menyelesaikan suatu tujuan tertentu, dibandingkan dengan tataran bentuk menyukai diri sendiri dan apa yang dihadapi. Dalam pernyataan tersebut, efikasi diri dikategorikan sebagai hal yang subjektif, karena penilaian tersebut secara subjektif terdapat kemungkinan siapapun berada dalam prestasi tinggi namun belum merasa mampu atau bisa menyelesaikannya (Kristiyani, 2020). Terdapat asumsi-asumsi yang muncul dalam dirinya yang beranggapan itu rumit, berat, juga tidak bisa diselesaikan sehingga memutuskan untuk tidak berada di dalamnya dan menghindarinya (Rustika, 2012). Dampak dari siklus tersebut kemungkinan dapat menimbulkan meningkatnya rasa cemas sekaligus rasa *insecure*. Pribadi yang memiliki perasaan tersebut dan memilih menghindar berpotensi menjuru kepada hal-hal maupun kondisi yang mereka anggap 'lebih aman' meskipun secara umum itu tidak sepenuhnya benar.

b. Aspek-aspek Efikasi Diri

Setiap individu mendapati tataran atau level efikasi diri yang tidak sama, alias berbeda tiap satu pribadi dan pribadi yang lain. aspek-aspek efikasi diri disampaikan oleh Bandura (Ghufron & Risnawita S, 2010) sebagai berikut;

1) Dimensi Tingkat (*level*)

Dimensi pertama yakni dimensi tingkat. Dimensi ini memuat terkait tingkatan-tingkatan kesulitan terhadap tugas yang sedang dicoba untuk diselesaikan. Misal apabila seseorang merasa mampu dalam menyelesaikan tugas hingga tingkat 'ABCD', maka efikasi dirinya mungkin akan terbatas pada tingkat tersebut. Perilaku tersebut sesuai dengan tingkatan batasan-batasan yang dimiliki. Individu memenuhi

tugas yang dalam dirinya ia yakin untuk menyelesaikan, dan menghindari tugas yang ia tidak yakin untuk menyelesaikannya.

2) Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi kedua yaitu dimensi kekuatan, dimensi ini berhubungan dengan rasa yakin atau harapan yang dimiliki individu terkait profesionalitasnya. Dimensi kedua ini berkaitan dengan dimensi sebelumnya. Dalam artian semakin tinggi takaran kesulitan suatu tugas, maka berdampak semakin lemah rasa yakin dan percaya dapat menyelesaikan tugas tersebut. Berlaku juga sebaliknya, rasa yakin dan kepercayaan yang tinggi dapat mendobrak semangat menyelesaikan tugas.

3) Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi terakhir yaitu dimensi generalisasi, dimensi ini merujuk pada tujuan yang dimana seseorang beranggapan bahwa dirinya mampu dan akan berhasil menyelesaikan tugas dalam persyaratan dan ketentuan yang ada. Dalam pembahasan ini, setiap pribadi dapat menyelesaikan tugas pada berbagai bidang, atau juga hanya pada tugas-tugas tertentu.

2. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi menunjukkan kebiasaan penundaan yang dilakukan dalam ranah penyelesaian tugas maupun pekerjaan. Dalam (Ghufron & Risnawita S, 2010), Silver menjelaskan bahwa prokrastinator tidak acuh dan tidak lari dari tanggung jawab terhadap tugasnya. Namun, prokrastinator hanya menunda pengerjaan, yang membuat banyak waktu terbuang percuma dan menyebabkan gagalnya penyelesaian tugas secara tepat waktu.. Gagalnya pemenuhan target perilaku atau tindakan untuk mencapai hal yang diinginkan dianggap sebagai prokrastinasi, yang terjadi akibat adanya penundaan dalam pengerjaannya. Penundaan terjadi dalam berbagai macam tugas, terutama pada tugas yang penting. Kebiasaan prokrastinasi dilakukan secara sadar, sengaja, dan berulang, sehingga dapat memunculkan perasaan tidak nyaman, seperti cemas, bingung, serta merasa bersalah bagi pelakunya, dan prokrastinator menjadi penyebutan bagi pelaku prokrastinasi.(Hidayah & Atmoko, 2014)

Menurut Peterson (Ghufron & Risnawita S, 2010), prokrastinasi berlaku pada semua kegiatan yang dilakukan oleh manusia, dalam artian pelaku prokrastinasi bisa saja melakukan prokrastinasi pada bidang atau aktivitas tertentu, tetapi terdapat

kemungkinan juga bahwa pelaku prokrastinasi melakukan prokrastinasi di setiap kegiatan. Tugas pegawai kantor, tugas pelajar, kegiatan-kegiatan rumah tangga, dan kewajiban dalam pembuatan keputusan menjadi tugas-tugas yang sering ditunda. Menurut Green (Ghufron & Risnawita S, 2010), setiap kegiatan atau tugas yang memiliki keterkaitan dengan bidang akademik, termasuk kedalam sasaran atau objek prokrastinasi akademik.

b. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferarri dkk (Triyono, 2018), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, yakni:

1) Penundaan dalam mengawali dan menyelesaikan tugas

Prokrastinator melakukan penundaan pada permulaan atau proses merampungkan tugasnya, pelaku sebenarnya sadar bahwa ada tugas yang harus diselesaikan dengan segera. Namun, pada kenyataannya individu lebih memilih untuk menghindari dan menunda pengerjaan tugasnya dengan alasan-alasan tertentu.

2) Kelambanan ketika pengerjaan tugas

Pelaku prokrastinasi memerlukan lebih banyak waktu untuk mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan tugasnya, seperti mempersiapkan diri sebelum mengerjakan tugasnya, mempersiapkan bahan atau referensi, namun persiapan tersebut dilakukan secara berlebihan dan cenderung melakukan kegiatan-kegiatan yang sebenarnya tidak diperlukan dalam penyelesaian tugasnya. Segala kegiatan tersebut tanpa diimbangi dengan perhitungan waktu, sehingga tidak menyadari banyak waktu terbuang dan hilangnya kesempatan untuk memanfaatkan waktu yang terbatas dengan baik.

3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan realitas

Pelaku prokrastinasi mengalami kesulitan dalam melakukan tugas atau kegiatan sesuai dengan waktu yang sudah direncanakan atau sudah ditetapkan batas waktunya, baik ketentuan tersebut dibuat oleh orang lain maupun dirinya sendiri. Individu sering mendapat, dirinya melanggar dan tidak melakukan kegiatan sesuai rencana, kebiasaan tersebut membuat adanya kegagalan dan keterlambatan individu dalam memenuhi penyelesaian tugasnya.

4) Memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan

Pelaku prokrastinasi lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menurutnya lebih menghibur, tugas yang seharusnya dikerjakan akan tergeser oleh kegiatan lain yang seharusnya dapat dihindari terlebih dulu. Seperti halnya, Mendengarkan musik, menonton film, mengobrol dan jalan-jalan menjadi aktivitas yang lebih dipilih karena dianggap menyenangkan dan menghibur, padahal ketika kegiatan tersebut dilakukan secara berlebihan dapat menghabiskan banyak waktu yang ia miliki.

c. Faktor Adanya Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang muncul pada seseorang didasari oleh beberapa faktor (Ghufron & Risnawita S, 2010), penjabarannya sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal ada dari dalam diri individu, yang mempunyai pengaruh bagi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan meliputi kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik memiliki keterkaitan dengan keadaan kesehatan yang kurang baik, seperti tubuh mudah merasa lelah, sakit kepala dan mudah terserang penyakit lainnya. Dan untuk kondisi psikologis berkaitan dengan motivasi intrinsik, perasaan cemas yang ada, gagal memperkirakan waktu, keyakinan akan kemampuannya sendiri, serta adanya perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang sebenarnya.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal ada dari luar diri individu, yang meliputi gaya atau pola asuh orang tua dalam mendidik anaknya, kondisi lingkungan yang minim pengawasan juga menjadi salah satu bentuk dari faktor kemunculan perilaku tersebut.

A. METODE

Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasional yang dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan populasi seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang berjumlah 460 orang dan berdasarkan ketentuan. Jika populasi berjumlah kurang dari 100, maka jumlah tersebut dikatakan belum memenuhi syarat, maka peneliti dapat mengambil sekitar 60%-75% sebagai sampel dari populasi penelitian, dan juga berlaku jika jumlah sama dengan 100 orang. Pengambilan 30% sebagai sampel dari populasi besar dianggap cukup untuk mewakilinya (Idrus, 2009), dari penjelasan tersebut, maka sampel berjumlah 138 orang. Dan teknik *simple random sampling* menjadi teknik penarikan sampel dalam penelitian ini.

Peneliti menggunakan instrumen atau angket yang berupa skala efikasi diri dan skala prokrastinasi akademik, skala likert lima kategori dipakai sebagai model skala dalam penelitian, yang terbagi menjadi dua bagian berupa pernyataan favorable dan unfavorable. Angket penelitian disebarakan secara online dengan menggunakan bantuan *google form*. Analisis data dalam penelitian menggunakan statistik dekskriptif dengan melihat (*mean* dan standar deviasi), uji asumsi klasik berupa uji normalitas (*one sample kolmogrov-smirnov test*) dan uji linieritas, serta uji hipotesis korelasi product moment, melalui program SPSS 20.0 *for windows*.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

Dari penelltian yang dilakukan, maka diperoleh hasil:

Tabel 1. Hasil uji statistik dekskriptif

	Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
N	138	138
Valid		
Missing	0	0
Mean	98,0580	70,3261
Median	97,0000	72,0000
Mode	9.100	68,00
Std. Deviation	10,41529	10,59.966
Minimum	71,00	3.500
Maximum	127,00	91,00

Tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) efikasi diri yakni 98 dan 10 untuk standar deviasi. Begitu juga prokrastinasi akademik, yang memiliki nilai rata-rata sebesar 70 dan standar deviasi 11. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dilakukan kategorisasi kecenderungan lima jenjang, berdasar pada norma menurut (Sudijono, 2011).

Tabel 2. Distribusi kategorisasi efikasi diri

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		frekuensi	%	
1	$x < 83$	7	51	Sangat Rendah
2	$83 < X \leq 93$	40	29	Rendah
3	$93 < X \leq 103$	46	333	Sedang
4	$103 < X \leq 113$	32	232	Tinggi
5	$x > 113$	13	94	Sangat Tinggi

Total 138 100

Pengkategorian mengenai tingkatan dari variabel efikasi diri mahasiswa, kategori sangat rendah terdapat 7 mahasiswa (5,1%), kategori rendah terdapat 40 mahasiswa (29%), kategori sedang terdapat 46 mahasiswa (33,3%), kategori tinggi terdapat 32 mahasiswa (23,2%), dan kategori sangat tinggi terdapat 13 mahasiswa (9,4%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel efikasi diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berada pada kategori sedang (33,3%).

Tabel 3. Distribusi kategorisasi prokrastinasi akademik

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		frekuensi	%	
1	$X < 53,5$	9	65	Sangat Rendah
2	$53,5 < X \leq 64,5$	26	188	Rendah
3	$64,5 < X \leq 75,5$	56	406	SedanQ
4	$75,5 < X \leq 86,5$	42	304	Tinggi
5	$X > 86,5$	5	36	Sangat Tinggi
Total		138	100	

Pengkategorian mengenai tingkatan dari variabel prokrastinasi akademik mahasiswa, kategori sangat rendah terdapat 9 mahasiswa (6,5%), kategori rendah terdapat 26 mahasiswa (18,8%), kategori sedang terdapat 56 mahasiswa (40,6%), kategori tinggi terdapat 42 mahasiswa (30,4%), dan kategori sangat tinggi terdapat 5 mahasiswa (3,6%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel efikasi diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berada pada kategori sedang (40,6%).

Tabel 4. Uji normalitas

		Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
N		138	138
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	98,06	70,33
	Std. Deviation	10,415	10,600
Most Extreme Differences	Absolute	,060	,092
	Positive	,060	,063
	Negative	,047	,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,707	1,082
Asymp. Sig. (2-tailed)		,700	,192

a. Test distribution is normal.

Maftuhah Manan Dkk - Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi...

b. Calculated from data.

Dasar pengambilan keputusan yang dipakai dalam uji normalitas ini ialah apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi normal, begitupun sebaliknya jika nilai signifikansi $<0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Hadi, 2000). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa signifikansi sebesar 0,700 dari efikasi diri, dan nilai signifikansi sebesar 0,192 dari prokrastinasi akademik, jadi disimpulkan nilai signifikansi dari kedua variabel lebih dari 0,05 yang berarti data dari keduanya berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik *	Between Groups (Combined)	11097,719	39	284,557	8,49 ¹⁾	,000
	Linearity	8867,281	1	8867,281	202,3 ¹⁾	,000
	Deviation from Linearity	2230,438	38	58,696	5	,127
					1,339	
Within Groups		4294,607	98	43,823		
Total		15392,326				

Membandingkan nilai signifikansi dari *Deviation from linearity* dengan nilai alpha, merupakan kaidah yang digunakan. Jika nilai signifikansi dari *Deviation from linearity* $>$ alpha 0,05 maka dinyatakan linier (Gunawan, 2004). Hasil uji linieritas di atas menunjukkan nilai sig. *Deviation from linearity* 0,127 yang artinya $0,127 > 0,05$. Maka dinyatakan ada hubungan yang linier dari efikasi diri dan prokrastinasi akademik

Tabel 6. Uji Korelasi Product Moment

		Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Efikasi Diri	Person correlation	1	-,759
	Sig. (2-Tailed)		,000
	N	138	138
Prokrastinasi Akademik	Person correlation	-,759	1
	Sig. (2-Tailed)	,000	
	N	138	138

** Correlation is Significant at the 0,01 level (2tailed).

Nilai Signifikansi antara efikasi diri (X) dan prokrastinasi Akademik (Y), yakni $0,000 < 0,05$ berarti ada korelasi yang signifikan antar kedua variabel. Menurut (Sugiyono, 2013) apabila nilai koefisien korelasi berada di rentang nilai 0,60 – 0,799 maka dianggap memiliki nilai korelasi yang kuat. Dan koefisien korelasi efikasi diri dengan

prokrastinasi akademik sebesar $r_{hitung} = -0,759$ yang berarti adanya korelasi yang kuat dan negatif. Berkorelasi negatif memiliki makna, apabila nilai efikasi diri tinggi, maka nilai prokrastinasi akademik menurun. Begitupun sebaliknya, apabila nilai efikasi diri rendah, maka nilai prokrastinasi akademik pun akan tinggi.

2. Pembahasan

a. Tingkat efikasi diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diketahui tingkat efikasi diri mahasiswa yang berada pada kelompok sangat rendah terdapat 7 orang dengan 5,1%, kelompok rendah 40 orang dengan 29%, kelompok sedang 46 orang dengan 33,3%, kelompok tinggi 32 orang dengan 23,2%, dan kelompok sangat tinggi 13 orang dengan presentase 9,4%. Maka dari itu, dapat ditentukan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, cenderung berada pada kategori menengah atau sedang. Penentuan kategorisasi mengenai efikasi diri mahasiswa ini dilihat dan diperoleh melalui beberapa aspek (Ghufron & Risnawita S, 2010), yakni melalui dimensi tingkat, kekuatan, dan generalisasi. Pemaparannya sebagai berikut (Dewi et al., 2021) dimensi tingkat bersangkutan dengan tingkatan kesulitan tugas yang dikerjakan dan kemampuan dalam melakukan pekerjaan atau tugas tersebut, individu akan cenderung menyelesaikan tugas yang ia rasa mampu dan menghindari tugas yang berada di luar batasan dari kemampuannya. Indikasi dari dimensi kekuatan yakni, berhubungan dengan kekuatan keyakinan mengenai kemampuan yang dimilikinya, adanya harapan yang besar dapat mendorong individu untuk mempunyai keinginan yang kuat dalam mencapai apa yang diinginkannya meskipun individu hanya memiliki sedikit pengalaman. Dimensi generalisasi berhubungan dengan perilaku individu saat berada dilapangan atau saat dihadapkan dengan tugas, hal ini ada hubungannya dengan kepercayaan mengenai kemampuannya sendiri, namun terbatas pada kegiatan tertentu atau situasi dalam beberapa bidang. Individu yang belum memiliki efikasi diri yang ideal berada pada kategori efikasi diri sedang, maka dari itu mahasiswa harus mampu meningkatkan efikasi diri yang ada dalam dirinya, melalui beberapa sumber-sumber efikasi diri yang meliputi, pengalaman performansi atau keberhasilan yang didapat di masa lalu,

pengalaman vikarius atau pengamatan model, persuasi sosial dari orang lain yang dapat dipercaya, dan juga keadaan emosi dari individu itu sendiri (Alwisol, 2018).

Pengalaman performansi dapat diperoleh melalui penghilangan pengalaman buruk yang berkaitan dengan kegagalan dalam berprestasi di waktu yang lalu dan mulai membentuk diri sendiri untuk mencoba melakukan hal baru dan berusaha sebaik mungkin, menerima kegagalan dan menyadari kegagalan dan menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih. Mengamati keberhasilan dari model sosial yang nyata menjadi penyumbang efikasi diri dari aspek vikarius. Bagian dari persuasi sosial dapat berupa arahan, sugesti, dan nasehat dari orang lain yang dipercaya oleh individu, ini berguna untuk menumbuhkan keyakinan mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya agar mampu menangani *problem* yang ada baik saat ini atau yang akan datang. Dan keadaan emosi individu, dapat dilatih melalui pemusnahan sikap emosional atau usaha memunculkan emosi secara simbolik, dan bisa juga melalui berbagai metode relaksasi yang ada (Cahyadi, 2022). Beberapa situasi-situasi tersebut dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang. Mahasiswa dengan taraf efikasi diri tinggi, tentu memiliki perbedaan dengan mahasiswa dalam taraf efikasi diri sedang maupun rendah. Ini berkaitan dengan hasil yang diperoleh (Fahira, 2020) dalam penelitiannya, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi sanggup menghadapi sebuah tekanan maupun tuntutan yang ada dalam proses perkuliahan, sebagaimana seperti hasil dari penelitian (Alfaiz et al., 2017) hasil penelitian membuktikan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh yang besar dalam kompetensi diri seseorang, dengan kompetensi dan keyakinan yang individu miliki serta mampu memenuhi tuntutan atau syarat yang ada, maka akan semakin siap individu dalam melangkah, bertindak dalam kondisi apaun

b. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diketahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada kelompok sangat rendah terdapat 9 orang dengan 6,5%, kelompok rendah 26 orang dengan 18,8%, kategori sedang 56 orang dengan 40,6%, kelompok tinggi 42 orang dengan 30,4%, dan kelompok sangat tinggi 5 orang dengan 3,6%. Maka dari itu, dapat ditentukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, cenderung berada pada kategori menengah atau sedang. Penentuan

kategorisasi mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa ini dilihat dan diperoleh melalui beberapa aspek (Triyono, 2018) yakni, penundaan dalam mengawali dan merampungkan tugas, lelet dalam pengerjaan tugas, adanya kesenjangan waktu rencana dan realitasnya, serta memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan. Dalam artikel (Turmudi & Suryadi, 2021), dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik dianggap sebagai permasalahan yang ada dalam ruang bimbingan dan konseling dikarenakan, individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai pelaku prokrastinasi akademik akan menganggap bahwa perilakunya adalah hal normal, biasa dan sepele. Padahal pada kenyataannya perilaku prokrastinasi akademik menjadi bentuk dari permasalahan dari pengendalian diri dalam belajar. Seorang prokrastinator akademik juga sering membohingi dirinya sendiri, seperti halnya berjanji kepada dirinya sendiri akan mengerjakan tugas esok harinya, tetapi ketika hari telah tiba pelaku prokrastinasi tidak juga mengerjakan tugasnya, para pelaku prokrastinasi juga cenderung membutuhkan pelarian, hal tersebut dilakukan sebagai bentuk ekspresinya dan dapat berupa kecanduan game, berjam-jam bermain sosial media, nongkrong bersama teman dalam waktu yang lama dan sering, serta menghabiskan banyak waktu untuk bermalas-malasan. Kebiasaan tersebut membuat mereka menjadi tidak produktif dan memunculkan penyesalan di kemudian hari. Mencari ketengangan, menunggu waktu deadline hampir tiba, menghindari pekerjaan, dan juga tidak membuat keputusan menjadi beberapa alasan seseroang melakukan prokrastinasi akademik. Kebiasaan tersebut membuat mahasiswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan dapat mempengaruhi hasil belajarnya. dapat membuat individu semakin tidak percaya diri. Dalam penelitian (Jannah, 2014), diperoleh hasil yang sama, di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dengan 167 mahasiswa. Mahasiswa mengalami penundaan tugas akademik secara keseluruhan, seperti dalam tugas membaca buku atau referensi, penulisan dan pengerjaan makalah secara kelompok maupun individu, belajar sebelum ujian, hadir dalam pertemuan akademik dan juga mengalami penundaan dalam tugas administratif. Alasan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik juga beragam, dimulai dari kategori kemalasan dalam pengerjaan tugas, lebih merasa tertantang untuk mengerjakan tugas di waktu-waktu mendekati deadline, merasa takut untuk bertemu atau bertatap muka

dengan dosen, pengaruh teman, dan juga cemas akan evaluasi serta kritik, serta khawatir berlebih akan memperoleh nilai yang kurang bagus.

Menurut Dini (Westri, 2016) Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan berulang-ulang dapat menyebabkan, rendahnya prestasi akademik, tingginya stress dan kecemasan, dan memicu timbulnya penyakit. Dan prokrastinasi akademik juga memberikan dampak konkrit dan emosional bagi yang melakukannya (Syukur et al., 2020), dampak konkrit merupakan dampak yang muncul dari luar diri individu dan dapat berefek bagi prokrastinator sendiri, bagi instansi dan juga bagi lingkungan sosialnya. Adanya ketidakseimbangan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama yang membuat suasana kelas kurang kondusif karena jumlah kelas melebihi batas normal, dan dampak emosional yang dirasakan mahasiswa juga berupa kehilangan teman-teman seangkatan karena teman yang sudah lulus memiliki kesibukan lain dan membuat mereka semakin malas untuk mengikuti perkuliahan karena harus berbaur dengan angkatan dibawahnya, serta sindiran dari tetangga dan juga keluarga membuat individu tidak percaya dan rendah diri. Dalam (Wangid, 2019) dipaparkan mengenai hal yang bisa digunakan untuk melakukan pencegahan, pengembangan, dan penyembuhan pada perilaku prokrastinasi akademik. Untuk proses pencegahan, bisa diawali dengan menentukan secara jelas dan tepat mengenai arah dari kegiatan yang akan dilakukan, mengubah pekerjaan yang besar atau kompleks menjadi lebih kecil dan sederhana, belajar membiasakan untuk mengevaluasi diri sendiri, serta menghindari harapan yang diluar jangkauan. Untuk proses pengembangan dapat dilakukan dengan cara memastikan dan membiasakan untuk memiliki waktu yang cukup untuk berubah dan lebih berkembang, memperhatikan pemberkembangan diri, memberikan hadiah kepada diri sendiri, dan bersikap positif. Untuk proses penyembuhan dapat dilakukan dengan cara memaafkan diri sendiri, memberikan instruksi kepada diri sendiri (*self talk*), dan sesegera mungkin mencoba untuk berubah dan mengubah kebiasaan tersebut.

c. Hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Hasil dari uji korelasi product moment memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dari situ menunjukkan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang signifikan, dan diperoleh nilai r hitung sebesar -0,759 yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan kuat antara efikasi diri dan

prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Hubungan yang negatif berupa hubungan yang berlawanan atau tidak searah, Hal ini sama dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Afriyeni, 2014) dalam penelitiannya ditemukan bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik saling berkaitan dan mempunyai hubungan yang signifikan, serta dalam penelitian yang dilakukan oleh (Erdianto & Dewi, 2020) didalamnya diperoleh hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan mengarah ke negatif dari variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Dan dalam penelitian yang dilakukan (Mujahidin, 2021), diperoleh hasil rhitung sebesar 1,000 berarti efikasi diri dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang sangat kuat.

Menurut Bandura (Triyono, 2018) efikasi diri ialah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam memenuhi tugas, maka dari itu seseorang dengan efikasi diri yang tinggi memilih untuk selalu terlibat dalam suatu pekerjaan dari pada menghindar, mampu bertahan ketika dihadapkan dengan kesulitan dan selalu optimis serta sungguh-sungguh dalam menyelesaikan pekerjaannya. Prokrastinasi dianggap sebagai perilaku menghindar, maka tingginya efikasi diri berhubungan dengan rendahnya prokrastinasi, begitupun sebaliknya. Seseorang dengan efikasi diri yang baik akan mampu bersikap aktif dalam kehidupan mereka dan tidak bersikap pasif terhadap tekanan sosial. Ciri seseorang dengan efikasi diri yang tinggi, yakni jarang merasa cemas, khawatir atau gelisah, mampu bertoleransi terhadap rasa sakit, memiliki prestasi akademik yang baik, bersedia dalam mengikuti kegiatan sosial yang berhubungan dengan orang lain, dan juga bersedia melakukan kegiatan yang sulit dan membutuhkan perjuangan (Baskoro, 2016). Pengalaman sukses dan gagal dalam mengerjakan tugas akademik di masa yang lalu, akan mempengaruhi keyakinan dan kepercayaan individu akan keberhasilannya dalam mengerjakan tugas-tugas yang ada pada saat ini maupun yang akan datang, hal ini memiliki kaitan dengan efikasi diri. Tinggi rendahnya keyakinan mengenai keberhasilan ini pada gilirannya akan mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Hidayah & Atmoko, 2014).

C. PENUTUP

Bersumber pada penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi kecenderungan tingkat efikasi diri pada responden penelitian, ditemukan bahwa kecenderungan tingkat efikasi diri mahasiswa berada pada kategori sedang (33,3%) dengan 46 mahasiswa. Dan kategorisasi kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik responden penelitian, ada pada kategori sedang (40,6%) dengan 56 mahasiswa. Serta ditemukam adanya hubungan yang kuat berpola negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Yang berarti, tingginya efikasi diri seseorang berdampak pada rendahnya kemunculan kebiasaan prokrastinasi akademik pada seseorang tersebut, begitupun sebaliknya, jika efikasi diri yang dimiliki seseorang rendah maka kemunculan kebiasaan prokrastinasi akademik juga semakin tinggi.

REFERENSI

- Afriyeni, N. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA negeri 9 padang. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 16(2).
- Alfaiz, A., Zulfikar, Z., & Yulia, D. (2017). Efikasi diri sebagai faktor prediksi kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 2(2), 119-124.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Baskoro, D. (2016). *Berubah Itu Mudah*. PT. Gramedia.
- Cahyadi, W. (2022). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Keberhasilan*. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Dewi, N. N. L. P. T., Kep, M., Wati, N. N. M. N., & Kep, M. (2021). *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (Geft) Pada Aspek Psikologis*. Penerbit Qiara Media.
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi HUBUNGAN*, 8(8).
- Fahira, F. (2020). *Identifikasi Efikasi Diri (Self efficacy) dan Motivasi Belajar Mahasiswa Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-teori psikologi*.
- Gunawan, S. R. (2004). *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. 1th. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Hadi, S. (2000). Statistik. Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset 2001. *Statistik. Jilid, 3*.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan sosial budaya dan psikologis pendidikan*. Penerbit Gunung Samudera [Grup Penerbit PT Book Mart Indonesia].
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu sosial*. Yogyakarta: Erlangga.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19–26.
- Mujahidin, N. F. (2021). Studi Korelasi Antara Efikasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik Di Smpn Sidoarjo. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 20, 97–103. <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/104>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 128210.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 55–62.
- Septiana, Y. (2020). Survei Efikasi Diri Mahasiswa Prodi Pendidikan Akuntansi Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 17(2), 83–97. <https://doi.org/10.21831/jep.v17i2.35008>
- Shihab, M. Q. (2003). Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat (Bandung: Mizan, 1996). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 1.
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan (hal 175), PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni. (2001). *Shafwatut Tafāsir: Tafsir-tafsir pilihan, terj. KH.Yasin*. Pustaka Al-Kautsar.
- Syukur, M., Tenri Awaru, A. O., & Megawati, M. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4), 374–380.
- Triyono, R. M. E. (2018). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik*.

- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik. *Al-Tazkiah*, 10(1), 39-58.
- Wangid, M. N. (2019). Prokrastinasi akademik: perilaku yang harus dihilangkan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2).
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *JURNAL ILMIAH KONSELING*, 16(2).
- Yapono, F. (2013). Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Zuraida, Z. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30-41.