
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9569

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Peranan Efikasi Diri dan Kontrol Peranan Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo: The Role of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination of Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo

Salwa Rosamarta Firmanti, salwarsmrt@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Gozali Rusyid Affandi, ghozali@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Academic procrastination is a prevalent behavioral issue in higher education that affects students' task completion and academic responsibility. **Specific Background:** Psychological constructs such as self-control and self-efficacy are frequently associated with students' tendencies to delay academic tasks. **Knowledge Gap:** Although prior studies have examined these variables separately, limited empirical evidence simultaneously analyzes their relationship with academic procrastination within a unified quantitative framework. **Aims:** This study aims to examine the relationship between self-control and self-efficacy with academic procrastination among university students. **Results:** The findings indicate that self-control and self-efficacy are significantly related to academic procrastination, showing that students with higher levels of self-regulation and confidence in their abilities tend to demonstrate lower procrastination behavior. **Novelty:** This study provides integrated empirical evidence highlighting the combined role of self-control and self-efficacy in explaining academic procrastination in a university context. **Implications:** The results suggest the importance of developing psychological interventions and academic guidance programs focusing on strengthening students' regulatory capacity and personal belief systems to reduce procrastination tendencies in higher education settings.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Control, Self-Efficacy, University Students, Quantitative Study

Key Findings Highlights:

Higher regulatory capacity is associated with lower delay in completing academic tasks.

Strong personal belief in academic ability corresponds to reduced postponement behavior.

Both psychological variables jointly contribute to explaining student delay patterns.

Published date: 2026-02-15

Pendahuluan

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan jenjang Strata 1 dengan kisaran usia 19-23 tahun sedang berada dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Fase tersebut menuntut mahasiswa menjalani peran ataupun tuntutan baru seperti eksplorasi gaya hidup, penyesuaian diri terhadap pola hidup baru, dan juga kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri termasuk tuntutan-tuntutan akademik dalam perkuliahan. Mahasiswa dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber, termasuk dosen. Pengetahuan dibagikan dalam hubungan dua arah antara dosen dan mahasiswa. Dosen memberikan pengetahuan dengan mentransfernya melalui berbagai metode, termasuk bimbingan belajar, diskusi, tugas, dan membaca banyak buku dan referensi. Hal ini dilakukan dengan harapan pengetahuan akan berhasil ditransfer. Karena hal ini terjadi, para pengajar sekarang diharuskan untuk memberikan tugas rumah kepada para mahasiswa. Tingkat kesulitan tugas yang diberikan dosen dapat berubah dari satu tugas ke tugas lainnya. Mahasiswa membawa lebih dari satu beban mata kuliah, yang menyiratkan bahwa mereka dapat menyelesaikan lebih dari satu tugas untuk setiap tugas. Mahasiswa yang memiliki banyak tugas akan kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Hal ini menyebabkan siswa menunda-nunda pekerjaan akademis mereka atau menunda penyelesaian tugas mereka. Beban tugas yang semakin banyak dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda atau menanggguhkan sesuatu dengan alasan yang tidak masuk akal. Kondisi menunda-nunda akan membuat prokrastinasi atau penunda merasa tidak nyaman. Selain motivasi yang tidak rasional, perilaku menunda juga dapat disengaja. Meskipun mereka sadar akan konsekuensi dan potensi kerugian bagi diri mereka sendiri, orang yang menunda-nunda tetap melakukannya. Orang yang menunda-nunda menyadari apa yang perlu dilakukan namun memilih untuk tidak melakukannya.

Menurut data, 80% hingga 95% siswa telah mengakui menunda-nunda, 75% lainnya percaya bahwa hal tersebut telah menjadi kebiasaan umum, dan 50% percaya bahwa hal tersebut terjadi secara bertahap, yang mengarah pada munculnya masalah akademis lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Izzati didapatkan bawah tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan program studi menunjukkan semua mahasiswa FPIP memiliki presentase perilaku prokrastinasi akademik sebesar 60,5% menemukan gambaran tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari program studi di FPIP menunjukkan presentase di setiap prodi berkisar 60,5% hingga 100%. Semua partisipan program studi melakukan prokrastinasi akademik, sesuai dengan gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan program studi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tingkat prokrastinasi akademik tertinggi di seluruh program studi di FPIP ditemukan di antara mahasiswa psikologi, yaitu sebesar 60,5%, dengan kecenderungan yang signifikan. Konsekuensi masa depan dari penundaan yang berlebihan akan merugikan pelaku. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa universitas Muhammadiyah Sidoarjo berdasarkan kategori menunjukkan 22 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkatan rendah, 58% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dan 20% lainnya termasuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi dalam kategori sedang Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti, terhadap 10 mahasiswa universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 9 diantaranya mengaku melakukan prokrastinasi akademik berupa penundaan tugas kuliah. Berdasarkan keterangan subjek mengaku perilaku yang dilakukan tersebut berdampak pada nilai akademik.

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

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

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

Efikasi diri merupakan salah satu komponen internal yang membentuk komponen kondisi psikologis. Efikasi diri, menurut Bandura, adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk

menyelesaikan suatu situasi sampai batas tertentu. Pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri mereka, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mereka. Perspektif seseorang terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi dapat disebut sebagai tingkat kesulitan dari efikasi diri. Efikasi diri juga dapat dianggap sebagai evaluasi individu terhadap kemampuan mereka untuk mengarahkan dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan.

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

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

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

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

Metode

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

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

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

Skala efikasi yang digunakan merupakan skala yang diadaptasi dari skala efikasi diri Zahratul Fazila. Disusunnya skala tersebut berlandaskan aspek Bandura yaitu dalamnya aspek level, strength, dan generalisasi. Contoh item yang digunakan "Saya memilih diam daripada menggugung orang". Hasil uji validitas menggunakan SPSS didapatkan 5 item dinyatakan gugur dan 16 item dinyatakan valid. Nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,956.

Skala kontrol diri yang digunakan merupakan skala adaptasi dari skala kontrol diri yang disusun oleh Zulfatul meliputi aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Contoh item yang digunakan "Saya yakin dapat

menyelesaikan tugas dengan baik dan benar” Hasil uji validitas menggunakan *SPSS* didapatkan 4 item dinyatakan gugur dan 17 item dinyatakan valid. Nilai koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,945.

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

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

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

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis Deskriptif

Tabel 1 berisi hasil analisis deskriptif skala efikasi diri berdasarkan 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 43 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 12,9 %, sebanyak 217 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 65 % dan 74 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 22,1 %. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala efikasi diri yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel efikasi diri cenderung berada pada kategori sedang.

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 26$	43	12,9 %
Sedang	$26 \leq X < 50$	217	65%
Tinggi	$50 \leq X$	74	22,1 %
Total			