

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peranan regulasi diri dan efikasi diri?

Martha Novena Yubilea^{1*}, Herlan Pratikto^{2*}, Suhadianto³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: herlanpratikto@untag-surabaya.ac.id

Published:
1 November
2023

Abstract

This research aims to determine the relationship between self-regulation and self-efficacy and academic procrastination in students who are active in organizations. The research participants totaled 210 students who were recruited using convenience sampling techniques. The instruments in this research used the academic procrastination scale, self-regulation scale and self-efficacy scale. Through psychometric testing, all instruments have good item discrimination and reliability indices. Not all assumption tests can be met so the data analysis technique in this research uses Bayesian Regression. The results of hypothesis testing show that there is a significant simultaneous correlation between self-regulation and self-efficacy and academic procrastination in students who are active in organizations. Implications for further research are discussed.

Keywords: Academic procrastination; Bayesian method, Self-Efficacy; Self regulation; Student Organization.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Partisipan penelitian berjumlah 210 mahasiswa yang direkrut menggunakan teknik convenience sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri dan skala efikasi diri. Melalui pengujian psikometri, semua instrumen telah memiliki indeks diskriminasi item dan reliabilitas yang baik. Tidak semua uji asumsi dapat terpenuhi sehingga teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Regresi Bayesian. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan ada korelasi simultan yang signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Implikasi penelitian selanjutnya dibahas.

Kata kunci: Efikasi diri, Mahasiswa organisasi; Metode Bayesian; Prokrastinasi akademik; dan Regulasi diri.

Copyright © 2023 Martha Novena Yubilea, dkk.

Pendahuluan

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Lubis, 2018). Oleh karena itu sistem pendidikan di perkuliahan cukup berbeda dengan tingkatan pendidikan sebelumnya, mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam menentukan jadwal perkuliahan, mencari referensi bacaan, pakaian untuk pergi kuliah, mengatur waktu aktivitas akademik dan non akademik, dan

mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan. Organisasi mahasiswa berfungsi untuk mengembangkan kreativitas, kepekaan, daya kritis, keberanian, dan kepemimpinan, serta rasa kebangsaan (Kementrian Hukum dan HAM, 2012). Melalui kegiatan kepengurusan dan kepanitiaan yang diadakan oleh organisasi-organisasi tersebut, banyak manfaat yang diperoleh mahasiswa seperti mendapatkan pengalaman baru, relasi baru, mengembangkan bakat dan minat, dan dapat belajar dan meningkatkan *soft skill* seperti komunikasi, *problem solving*, *leadership*, bekerja dalam tim, dll.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi diharapkan mampu membagi waktu dapat mengelola dengan baik antara belajar dibangku perkuliahan dengan organisasi yang diikuti (Satria, 2020; Wulandari & Matulesy, 2023). Namun pada kenyataannya dalam menjalani kegiatan akademik dan non akademik, mahasiswa seringkali berjumpa dengan permasalahan belajar seperti jam belajar, metode belajar yang efektif, persiapan ujian, dan penyelesaian tugas kuliah (Putra dkk., 2022). Berdasarkan hasil survey peneliti kepada 22 responden yang merupakan mahasiswa aktif berorganisasi melalui aplikasi *google form*. Dari survey tersebut peneliti mendapatkan hasil bahwa sebanyak 63,6% mahasiswa yang aktif berorganisasi sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya yang memperoleh hasil sebanyak 76,8% mahasiswa menunda mengerjakan tugas membaca buku referensi, 73% mahasiswa menunda pengerjaan tugas membuat makalah, 61,8% mahasiswa menunda saat akan belajar, 56,8% menunda waktu memasuki kelas atau terlambat, dan 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Kebiasaan menunda mengerjakan tugas yang dilakukan berulang-ulang dapat disebut dengan prokrastinasi (Suhadianto & Pratitis, 2019). Prokrastinasi dapat terjadi di bidang akademik maupun non akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda mengerjakan tugas di bidang akademik. Penundaan tersebut dapat dikatakan prokrastinasi apabila dilakukan pada tugas atau hal-hal penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Lubis, 2018; Solomon & Rothblum, 1984).

Kebiasaan menunda di bidang akademik ini memiliki dampak yang buruk jika terus dilakukan, antara lain waktu yang terbuang sia-sia, tugas yang menumpuk selesai dengan tidak maksimal, mengakibatkan munculnya rasa cemas bahkan depresi, kemungkinan jumlah kesalahan yang dilakukan tinggi karena diselesaikan dengan waktu terbatas yang menjadikan individu kurang teliti (Solomon & Rothblum, 1984). Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan penundaan di bidang akademik bahkan cenderung mengulangi hingga menjadi kebiasaan. Hal ini terungkap pada survey yang dilakukan oleh peneliti. Dari survey tersebut peneliti mendapatkan hasil 31,8% responden menunda mengerjakan tugas karena tidak paham dengan tugas yang diberikan, 22,7% responden menunda mengerjakan tugas karena batas waktu pengumpulan yang dirasa masih lama, 18,2% responden menunda mengerjakan tugas karena merasa belum ada dorongan atau motivasi untuk mengerjakan tugas, 13,6% responden menunda mengerjakan tugas karena terdapat kegiatan organisasi yang dirasa lebih penting, 9% responden menunda mengerjakan tugas karena terlalu fokus bermain *gadget*, bermain *game*, melihat drama, dan 4,5% responden menganggap semua faktor penyebab munculnya prokrastinasi itu benar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya, yang menunjukkan adanya faktor internal penyebab munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu merasa waktu pengumpulan tugas masih lama, merasa tugas terlalu sulit, malas mengerjakan tugas, motivasi untuk mengerjakan tugas rendah,

terlalu fokus bermain *hp*, lupa, sibuk bekerja, dll. Selain itu juga terdapat faktor eksternal penyebab munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu teman yang suka menunda-nunda, Dosen memberikan tugas terlalu banyak, Dosen terlalu memberikan toleransi, dll (Suhadianto & Pratitis, 2019). Pada penelitian lain faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah regulasi diri, efikasi diri, kontrol diri, dan keyakinan irasional (Lubis, 2018; Steel, 2007).

Namun pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya mengatakan bahwa regulasi diri dan efikasi diri tidak ditemukan sebagai faktor penyebab prokrastinasi akademik. Hal tersebut terjadi karena pertanyaan yang digunakan dalam penelitiannya adalah pertanyaan terbuka (Suhadianto & Pratitis, 2019). Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut dan mendetail agar mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang merupakan metode penelitian menggunakan statistika dalam proses analisis data dan berupa angka-angka. Metode kuantitatif ini dapat disebut juga dengan metode ilmiah karena memiliki kaidah-kaidah ilmiah antara lain konkrit, obyektif, sistematis, terukur, dan rasional. Penelitian ini juga menggunakan bentuk korelasional. Penelitian korelasional merupakan bentuk penelitian yang mengungkapkan suatu hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini variabel yang dipakai sebanyak 3 yang terdiri dari regulasi diri (X1) dan efikasi diri (X2) sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik (X2) sebagai variabel terikat.

Partisipan Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 1591 mahasiswa. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu teknik *incidental sampling*. Teknik pengambilan data ini dilakukan dengan didasarkan pada faktor kebetulan yang dijumpai peneliti pada saat melakukan penelitian (Widodo, 2021). Sehingga siapapun peneliti dapat mengumpulkan sejumlah 210 partisipan.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini antara lain skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri, dan skala efikasi diri. Skala prokrastinasi akademik yang disajikan berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Ferrari (1995) yaitu: 1) *Perceived ability*; 2) *Intention-Action*; 3) *Emotional distress*; 4) *Perceived ability*. Pada skala regulasi diri, pernyataan yang disajikan berdasarkan aspek-aspek milik Zimmerman (dalam Arwina dkk, 2022) yang terdiri dari metakognitif, motivasi, dan perilaku. Selanjutnya skala efikasi diri yang dipakai menggunakan aspek-aspek menurut Bandura (dalam Ghuftron & S, 2010; Hasanah dkk, 2019; Yulikhah dkk, 2019) antara lain *level*, *strength*, dan *generality*. Pada penelitian ini menggunakan skala likert untuk menjadi alternatif pilihan jawaban dengan skor sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Pada skala prokrastinasi akademik sebanyak 24 aitem disajikan dan hasil uji validitas pada putaran ketiga tersisa 20 aitem yang valid bergerak dari 0,310 – 0,635. Dalam hasil uji

reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha skala prokrastinasi akademik* sebesar 0,855. Pada skala regulasi diri sebanyak 34 aitem disajikan dan hasil uji validitas pada putaran ketiga tersisa 19 aitem yang valid bergerak dari 0,392 – 0,590. Dalam hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha skala regulasi diri* sebesar 0,885. Pada skala efikasi diri sebanyak 20 aitem disajikan dan hasil uji validitas pada putaran kedua tersisa 17 aitem yang valid bergerak dari 0,307 – 0,657. Dalam hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha skala efikasi diri* sebesar 0,872.

Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan setelah melalui proses pengujian data seperti uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Pada penelitian ini analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis regresi dengan pendekatan Bayesian. Hal ini dikarenakan data berdistribusi tidak normal dan pada uji linearitas variabel efikasi diri didapatkan hasil tidak linier. Analisis regresi ini merupakan salah satu cara untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam perhitungannya, pendekatan bayesian menggunakan bayes faktor untuk mengukur kekuatan bukti yang mendukung hipotesis alternatif. Sehingga dapat dihitung seberapa besar kekuatan menolak atau menerima hipotesis tersebut. Bayes faktor dapat dikatakan sebagai rasio kemungkinan likelihood dari kemungkinan marginal dari dua hipotesis: H_0 dan H_1 , atau dapat dikatakan bahwa faktor bayes merupakan kemungkinan marjinal dari dua model (Held & Bove, 2014; Utomo & Suliadi, 2021).

Hasil

Analisis Deskriptif

Pada tabel 1 dibawah ini dapat diketahui mean dan standar deviasi dari masing-masing skala. Pada regulasi diri didapatkan mean sebesar 69,02 dan standar deviasi sebesar 9,24. Pada efikasi diri didapatkan mean sebesar 54,52 dan standar deviasi sebesar 7,71. Pada prokrastinasi akademik didapatkan mean sebesar 51,28 dan standar deviasi sebesar 8,47.

Tabel 1

Hasil deskriptif skala regulasi diri, skala efikasi diri, dan skala prokrastinasi akademik

Variabel	Mean	Std. Deviation
Regulasi diri	69,02	9,24
Efikasi diri	54,52	7,71
Prokrastinasi akademik	51,28	8,47

Sumber: Output Statistic JASP 0.17.2.1 for Windows

Berdasarkan tabel 2 hasil distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa 65,2% (137 mahasiswa) dari jumlah keseluruhan partisipan yang diteliti berjenis kelamin perempuan dan 34,8% (73 mahasiswa) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Aspek	Keterangan	Jumlah	Persentasi
Jenis Kelamin	Perempuan	137	65,2%
	Laki-laki	73	34,8%
Total		210	100%

Berdasarkan tabel 3 frekuensi kategori variabel regulasi diri di bawah ini, peneliti mengelompokkan total skor setiap partisipan ke dalam kategori yang sesuai. Dari tabel tersebut dapat terlihat sebanyak 15,24% (24 mahasiswa) memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, 73,33% (154 mahasiswa) memiliki tingkat regulasi diri sedang, dan 11,43% (32 mahasiswa) memiliki tingkat regulasi diri rendah.

Tabel 3
Hasil frekuensi kategori variabel regulasi diri

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 78	24	15,24%
Sedang	60 – 78	154	73,33%
Rendah	< 60	32	11,43%
Total		210	100%

Berdasarkan tabel 4 frekuensi kategori variabel efikasi diri di bawah ini, peneliti mengelompokkan total skor setiap partisipan ke dalam kategori yang sesuai. Dari tabel tersebut dapat terlihat sebanyak 10,95% (23 mahasiswa) memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, 78,57% (165 mahasiswa) memiliki tingkat efikasi diri sedang, dan 10,48% (22 mahasiswa) memiliki tingkat efikasi diri rendah.

Tabel 4
Hasil frekuensi kategori variabel efikasi diri

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 63	23	10,95%
Sedang	47 - 63	165	78,57%
Rendah	< 47	22	10,48%
Total		210	100%

Berdasarkan tabel 5 frekuensi kategori variabel prokrastinasi akademik di bawah ini, peneliti mengelompokkan total skor setiap partisipan ke dalam kategori yang sesuai. Dari tabel tersebut dapat terlihat sebanyak 11,90% (25 mahasiswa) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 75,24% (158 mahasiswa) memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 12,86% (27 mahasiswa) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah.

Tabel 5
Hasil frekuensi kategori variabel prokrastinasi akademik

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 60	25	11,90%
Sedang	42 - 60	158	75,24%
Rendah	< 42	27	12,86%
Total		210	100%

Uji Asumsi Klasik

Pada tabel 6 dibawah ini hasil uji normalitas menggunakan metode *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistic 25.0 for windows*, didapatkan signifikansi sebesar 0.009. Artinya, data yang tersebar dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 6
Hasil uji normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Keterangan
	N	Assymp. Sig. (2-tailed)	
Prokrastinasi Akademik	210	0,009	Tidak normal

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 for Windows

Pada tabel 7 dibawah ini hasil uji linearitas yang dilakukan pada variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik, didapatkan hasil koefisien *deviation from linearity* sebesar 0.107, sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik, didapatkan hasil koefisien *deviation from linearity* sebesar 0.001, sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang tidak linear.

Tabel 7
Hasil uji linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Regulasi Diri – Prokrastinasi Akademik	1,341	0,107	Linier
Efikasi Diri – Prokrastinasi Akademik	2,136	0,001	Tidak Linier

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 for Windows

Pada tabel 8 dibawah ini hasil uji multikolinearitas yang dilakukan didapatkan koefisien *collinearity statistic tolerance* sebesar 0.463 dan koefisien VIF sebesar 2.161 yang berarti dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel regulasi diri dan efikasi diri.

Tabel 8
Hasil uji multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Regulasi diri – Efikasi Diri	0,463	2,161	Tidak terjadi Multikolinearitas

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 for Windows

Pada tabel 9 dibawah ini hasil uji heterokedastisitas yang dilakukan pada variabel regulasi diri didapatkan koefisien signifikan sebesar 0.202 dan pada variabel efikasi diri didapatkan koefisien signifikan sebesar 0.573. Koefisien signifikan kedua variabel tersebut di atas 0.05 yang berarti variabel regulasi diri dan efikasi diri tidak mengalami heterokedastisitas.

Tabel 9
Hasil uji heterokedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi Diri	0,202	> 0.05	Tidak terjadi heterokedastisitas
Efikasi Diri	0,573	> 0.05	Tidak terjadi heterokedastisitas

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 for Windows

Uji Hipotesis

Pada tabel 10 berdasarkan hasil uji parsial menggunakan analisis regresi dengan pendekatan bayesian antara regulasi diri dengan prokrastinasi diperoleh skor signifikan $BF_{10} = 1.251$ ($BF_{10} \geq 1.00$), maka dapat dinyatakan bahwa regulasi diri dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik dengan klasifikasi rendah.

Tabel 10

Hasil Uji hipotesis regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

Models	BF_{10}	Keterangan
Regulasi diri (X1)	1.251	Signifikan

Sumber: *Output Statistic JASP 0.17.2.1 for Windows*

Pada tabel 11 berdasarkan hasil uji parsial menggunakan analisis regresi dengan pendekatan bayesian antara efikasi diri dengan prokrastinasi diperoleh skor signifikan $BF_{10} = 0.000$ ($BF_{10} \leq 1.00$), maka dapat dinyatakan bahwa efikasi diri tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik.

Tabel 11

Hasil Uji hipotesis efikasi diri dengan prokrastinasi akademik

Models	BF_{10}	Keterangan
Efikasi diri (X2)	0.000	Tidak signifikan

Sumber: *Output Statistic JASP 0.17.2.1 for Windows*

Pada tabel 12 berdasarkan hasil uji simultan menggunakan analisis regresi dengan pendekatan bayesian antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi diperoleh skor signifikan $BF_{10} = 1.000$ ($BF_{10} \geq 1.00$), maka dapat dinyatakan bahwa regulasi diri dan efikasi diri dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik dengan klasifikasi rendah.

Tabel 12

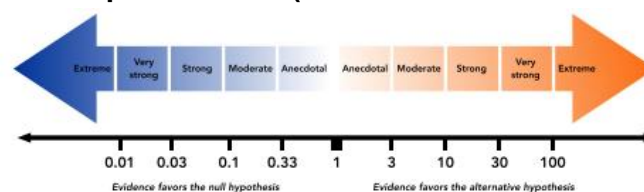
Hasil Uji hipotesis efikasi diri dengan prokrastinasi akademik

Models	BF_{10}	Keterangan
Regulasi diri (X1) + Efikasi diri (X2)	1.000	Signifikan

Sumber: *Output Statistic JASP 0.17.2.1 for Windows*

Gambar 1

Diagram klasifikasi interpretasi BF_{10} (Sumber: Quintana & Williams, 2018)



Pembahasan

Pada Uji Prasyarat yang telah dilakukan peneliti terdapat hasil data yang tidak normal dan tidak linear, sehingga pada uji hipotesis tidak dapat dilakukan dengan uji parametrik menggunakan analisis regresi berganda. Agar ketiga hipotesis dapat terjawab, pada uji hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi dengan pendekatan bayesian melalui

program *JASP 0.17.2.1 for Windows* untuk mengetahui besarnya kemungkinan regulasi diri dan efikasi diri secara signifikan dapat menjadi prediktor yang memprediksi adanya prokrastinasi akademik. Karena dalam perhitungannya metode bayesian menggunakan bayes faktor sebagai statistik uji yang nantinya mampu mengukur kekuatan bukti yang mendukung hipotesis alternatif. Sehingga dapat dihitung seberapa besar kekuatan menolak atau menerima hipotesis tersebut.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik melalui analisis regresi dengan pendekatan bayesian dinyatakan bahwa regulasi diri dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan juga bahwa regulasi diri dapat memprediksi adanya perilaku prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Arwina (2022) yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ialah karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengaturan diri dan mengendalikan perilaku untuk merubah perilaku yang tidak sesuai. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Muntazhim (2022) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian tersebut diketahui arah hubungan antara kedua variabel tersebut adalah negatif, yang artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang terjadi.

Diterimanya hipotesis ini juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik yaitu regulasi diri. Hal ini seperti pendapat Como, Snow, dan Jacson (dalam Muntazhim, 2022) bahwa apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik, maka mahasiswa tersebut mengerti cara melindungi dan mengatur dirinya sehingga dapat terhindar dari hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya. Penelitian lainnya yang selaras dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk., (2022) yang dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. mahasiswa organisasi yang memiliki regulasi diri yang tidak baik atau buruk dapat menimbulkan peluang terjadinya tindak prokrastinasi akademik yang lebih besar. Hal tersebut dapat terjadi karena terlalu aktifnya berorganisasi dan tidak dapat lagi mengatur diri, sehingga menunda menyelesaikan tugas akademik. Penelitian yang selaras berikutnya yaitu yang dilakukan oleh Wati (2021) yang mengatakan bahwa regulasi diri mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, penelitian terakhir mengenai regulasi diri dengan prokrastinasi akademik yang selaras yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fajriani, dkk (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa magister yang bekerja. Namun pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa yang bekerja memiliki regulasi diri yang tinggi, para mahasiswa tersebut masih melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menggambarkan bahwa walaupun mahasiswa tersebut memiliki kemampuan dalam mengatur diri yang baik, namun dari segi mengatur diri dalam menyelesaikan tugas akademik masih kurang. Seperti halnya Mahasiswa yang memiliki aktivitas rutin selain di bidang akademik, yaitu aktif berorganisasi. Mahasiswa tersebut memiliki tanggung jawab yang lebih berat karena harus menyelesaikan tugas akademik serta tugas organisasi yang diikuti.

Selain regulasi diri, variabel bebas yang diteliti ialah efikasi diri. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik melalui analisis regresi dengan pendekatan bayesian dinyatakan bahwa efikasi diri

tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan juga bahwa efikasi diri tidak dapat memprediksi adanya perilaku prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, tidak terdapat hubungan dengan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis yang diajukan ditolak. Hal ini tidak selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salsabila (2023) yang diperoleh hasil bahwa efikasi diri mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada individu, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan semakin rendah. Menurut pendapat Hussain, dkk (dalam Salsabila, 2023) yang mengatakan bahwa efikasi diri lah yang membuat individu yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun terdapat hambatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Venanda (2022) mengenai hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik juga memberikan hasil yang tidak selaras dengan penelitian ini karena dalam penelitiannya menyatakan bahwa efikasi diri dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan memiliki keyakinan kuat atas kemampuan diri mereka sendiri dalam berperilaku dan membuat keputusan. Namun apabila mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah maka mahasiswa tersebut akan mudah terpengaruh dengan hambatan yang sedang terjadi, mudah menyerah dengan situasi, dan kesulitan mendapatkan motivasi dari dalam dirinya sendiri.

Selanjutnya juga terdapat perbedaan pada hasil antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih, dkk (2021), pada penelitian tersebut efikasi diri secara signifikan terdapat hubungan dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri pada mahasiswa dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik, namun jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan Putri & Ghazali (2022) juga tidak selaras dengan penelitian ini, penelitian tersebut memberikan hasil bahwa efikasi diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian terakhir yang tidak selaras dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk (2023) yang menyatakan bahwa tingkat efikasi diri pada diri mahasiswa memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik yang dialami. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung meragukan kemampuan yang dimiliki sehingga mahasiswa tersebut menghindari tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih yakin dalam mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, serta mengerahkan lebih banyak upaya dalam menghadapi tugas akademik dibandingkan dengan menghindarinya.

Lalu melalui hasil uji hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dinyatakan bahwa regulasi diri dan efikasi diri secara bersamaan dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan juga bahwa regulasi diri dan efikasi diri dapat memprediksi adanya perilaku prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, regulasi diri dan efikasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. dalam penelitian tersebut diketahui bahwa arah hubungan yang terjadi adalah negatif, yang berarti semakin tinggi regulasi diri dan efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri dan efikasi diri. Prokrastinator akademik secara garis besar memiliki ciri-ciri antara lain

melakukan penundaan tugas akademik, melibatkan perasaan tidak nyaman, adanya pikiran irrasional seperti takut gagal, perbedaan antara rencana dan kinerja, mengerjakan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan.

Oleh karena itu regulasi diri dan efikasi diri secara bersamaan merupakan faktor penting yang berhubungan dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada saat ini. Mahasiswa organisasi yang mampu merencanakan strategi, mengontrol dan mengevaluasi perilaku, memberikan motivasi pada diri sendiri, yakin atas kemampuan yang dimiliki, serta mampu bertahan saat terjadi hambatan maka individu tersebut cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik. Karena mereka memiliki rasa tanggung jawab untuk mencapai tujuan utama sebagai mahasiswa dan mengetahui bahwa prokrastinasi akademik dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan menjadi hambatan bagi mereka dalam mencapai tujuan utama mereka jika dilakukan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya, regulasi diri termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya, regulasi diri termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, yaitu bagi subyek penelitian atau mahasiswa yang tergabung dalam organisasi mahasiswa disarankan untuk meningkatkan regulasi diri dengan mengatur jadwal kegiatan akademik dan organisasi, mengevaluasi perilaku, mengatur strategi belajar, dan mengontrol emosi, dan memberi motivasi atau dorongan dari dalam diri sendiri. Bagi universitas disarankan memberikan pelatihan atau upaya lainnya untuk mahasiswa organisasi dalam meningkatkan regulasi diri dan efikasi diri yang bertujuan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan penelitian di universitas lainnya untuk membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya. Selain itu peneliti juga menyarankan untuk mengembangkan variabel bebas yang digunakan agar pada penelitian selanjutnya dapat diketahui faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti manajemen waktu, intensitas bermain gadget, dan kecenderungan perfeksionis.

Referensi

Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

- Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Dewi, N. L. O. W., Yanti, N. P. E. D., & Sawitri, N. K. A. (2023). *Efikasi Diri Berhubungan Dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan*. *Community of Publishingin Nursing (COPING)*. 11, 89–97.
- Fajriani, N., F, N. R., Ismawati, I., & A, F. A. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691–698. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1625>
- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, McCown Wiliam G, & Judith L. Johnson. (1995). *Procrastination and*.
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (1st ed.). Ar-Ruzz Media.
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit, Engange, Explore, Explain, Elaborate, Evaluate, and Extend). *Prisma Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2, 551–555.
- Held, L., & Sabanés Bové, D. (2014). Applied statistical inference: Likelihood and bayes. In *Applied Statistical Inference: Likelihood and Bayes* (Vol. 9783642378874). <https://doi.org/10.1007/978-3-642-37887-4>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Kementrian Hukum dan HAM. (2012). UU RI No. 12/2012 tentang Pendidikan Tinggi. *Undang Undang*, 18.
- Muntazhim, M. A., & Psikologi, J. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Putra, M. D. A., Nasution, S. A., Feriz, N. J., Sa'adah, N., & Rahma, G. A. (2022). *Analisis Pengaruh Regulasi Keaktifan Berorganisasi , dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktivis FEB UMS) Analisis Pengaruh Regulasi Diri , Keaktifan Berorganisasi , dan Manajemen Waktu Terhadap P*. 135–145.
- Putri, Hesti Intan Sasongko & Affandi, Ghozali Rusyid. (2022). Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring pada Mahasiswa Organisatoris Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 819–827. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4882>
- Salsabila, D., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). Pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik di SMKN 31 Jakarta. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.205>
- Satria, A. (2020). *Hubungan Psychological Ownership Dalam Organisasi Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi*. Universitas Andalas.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10, 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Utomo, Meysani Eka P & Suliadi. (2021). Penerapan Metode Bayesian pada Analisis Regresi untuk Menguji Pengaruh Kepadatan Penduduk dan Aktivitas Ekonomi terhadap Kasus Terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia. *Universitas Islam Bandung*. Volume 7(2), 684–691.
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40–55. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Wahyuningsih, P., & Handoyo, A. W. (2021). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 39–45. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp/article/view/736>
- Wati, L. (2021). Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 608. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>
- Widodo. (2021). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis* (1st ed.). Rajagrafindo Persada.
- Wulandari, A. E., & Matulesy, A. (2023). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis: Bagaimana peranan manajemen waktu dan motivasi belajar? Pendahuluan*. 2(4).
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>