

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Ahmad Hafidz Firdaus

J01219004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah duitulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Lamongan, 04 Mei 2023



Ahmad Hafidz Firdaus

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada
Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaaya

Oleh:

Ahmad Hafidz Firdaus

NIM. J01219004

Telah Disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 4 Mei 2023

Dosen Pembimbing



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M. Ag

NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Yang disusun oleh :
Ahmad Hafid Firdaus
J01219004

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 20 Juni 2023



Susunan Tim Penguji
Penguji I



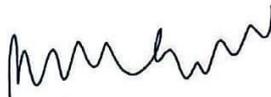
Dr. dr. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji II



Dr. H. Jainudin, M.Si.
NIP. 196205081991031002

Penguji III



Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005

Penguji IV



Romyun Alvy Khoiriyah, M. Si
NIP. 198306272014032001

PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Hafidz Firdaus
 NIM : J01219004
 Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
 E-mail address : ahmadhafid534@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

UIN Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Juli 2023

Penulis

(Ahmad Hafidz Firdaus)

ABSTRAK

perilaku prokrastinasi merupakan kebiasaan secara sengaja menunda pekerjaan yang individu itu harapkan meskipun individu tersebut mengetahui bahwa dengan menunda pekerjaannya akan memberikan dampak yang tidak baik kepadanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan Kontrol diri dan Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini merupakan Penelitian Kuantitatif dengan menggunakan teknik convenience sampling. Subjek dari penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat akhir di semester 10-14 pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan jumlah 152 Mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai R square 0,412 hal ini mengandung arti bahwa X1 dan X2 berhubungan simultan dengan variabel Y sebesar 41,2%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Prokrastinasi Akademik di pengaruhi oleh variabel control diri dan variabel efikasi diri sebanyak 41.2% sedangkan sisanya 58,8% di pengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Efikasi diri, Prokrastinasi Akademik.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	1
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	2
HALAMAN PERSEMBAHAN	4
KATA PENGANTAR.....	5
ABSTRAK	7
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL	10
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	11
A. Latar Belakang	11
B. Rumusan Masalah	15
C. Keaslian Penelitian.....	15
D. Tujuan Penelitian	18
E. Manfaat Penelitian	18
F. Sistematika Pembahasan	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
A. Prokrastinasi Akademik	21
B. Kontrol Diri.....	26
C. Efikasi Diri	30
D. Kerangka Teoritik	34
E. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37

A. Rancangan Penelitian	37
B. Identifikasi Variabel.....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Nilai <i>Skala Likert</i>	41
Table 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	42
Table 3. 3 Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	43
Table 3. 4 <i>Blue Print</i> Valid Skala Prokrastinasi Akademik.....	44
Table 3. 5 Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	45
Table 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri.....	46
Table 3. 7 Uji Validitas Skala Kontrol diri	47
Table 3. 8 <i>Blueprint</i> Valid Skala Kontrol Diri.....	48
Table 3. 9 Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur	49
Table 3. 10 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri.....	50
Table 3. 11 Uji Validitas Skala Efikasi Diri	51
Table 3. 12 <i>Blueprint</i> Valid Skala Efikasi Diri.....	51
Table 3. 13 Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	52
Table 3. 14 Uji Normalitas.....	53
Table 3. 15 Uji Linieritas	54
Table 3. 16 Uji Multikolinieritas	55
Gambar 3. 1 Uji Heteroskedastisitas.....	56
Tabel 4. 1 Deskripsi Subyek (Jenis Kelamin).....	61
Tabel 4. 2 Deskripsi Subyek (Fakultas).....	62
Tabel 4. 3 Deskripsi Subyek (Jurusan)	63
Tabel 4. 4 Koefisien.....	65
Tabel 4. 5 Anova.....	66
Tabel 4. 6	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi muda memiliki peran penting dalam meningkatkan dan membangun pendidikan Indonesia, hal ini dapat dilihat dari setiap aktivitas generasi muda dalam mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia (SDM) nya. Mahasiswa merupakan salah satu unsur dari generasi muda yang dapat mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia (SDM). Dalam kegiatan belajar dan mengajar, pengerjaan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen merupakan suatu rutinitas yang mesti dilalui dan dilakukan oleh setiap mahasiswa, namun sering kali kita melihat dan mendengar bahwa sebagian mahasiswa terlambat dalam mengerjakan tugas. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas merupakan salah satu bentuk perilaku menunda. Perilaku menunda bisa berdampak buruk dalam pengembangan dan peningkatan kapasitas serta potensi diri mahasiswa, oleh karena itu perilaku menunda sangat tidak dianjurkan dalam kehidupan dewasa ini. Kebiasaan perilaku ini ialah tindakan yang tidak sesuai dengan apa yang dirancang sebelumnya dan cenderung melaksanakan tugas atau mengerjakan tugasnya dengan sengaja di waktu terakhir (Wahyuningsih et al., 2021). Mengerjakan tugas yang tidak sesuai yang direncanakan dan seringkali dikerjakan ketika batas waktu hampir habis, perilaku seperti inilah yang disebut prokrastiansi akademik. Sedangkan menurut (Tuaputimain, 2021)

menjelaskan mengenai prokrastinasi ialah kebiasaan tingkah laku dalam menunda tanggung jawab yang dapat menghambat akademik.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang sepatutnya untuk tidak menjadi kebiasaan bagi mahasiswa, karena seorang prokrastinator sebetulnya sadar bahwa memiliki pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya, akan tetapi dengan sengaja dilakukan berkali-kali maka perasaan cemas dan tidak nyaman lalu menyalahkan diri sendiri itu muncul, karena hal itu diharuskan bagi mahasiswa untuk mempunyai kontrol dirinya agar tidak terjadi prokrastinasi akademik (Setyowani et al., 2018). Mahasiswa seringkali mengerjakan tugasnya ketika diberitahu akan adanya tugas dan perasaan keinginan untuk mengerjakan disaat mahasiswa yang lain sudah selesai akan tugasnya (Larasati & Sugiasih, 2019).

Fenomena tingginya prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa. Pada tahun 2016 data mahasiswa sebanyak 24,493 mahasiswa aktif pada strata S1 seluruh fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 4,937 mahasiswa telah menempuh dan menyelesaikan skripsinya. Akan tetapi, masih ada mahasiswa yang tidak mengerjakan skripsinya dari waktu yang telah ditentukan. Selain itu fenomena lain ditemukan di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) menunjukkan 74,74% dengan kategori tertinggi, dan berkategori sedang dengan 13,68% sedangkan berkategori rendah dengan presentase 11,58% (Arifin, 2019). Selain itu data dari Forlapdikti dan Tata Usaha Psikologi Universitas Negeri Jakarta mendapatkan 84 mahasiswa tahun Angkatan 2011-2014 tidak lulus tepat

waktu dan 42 mahasiswa di tahun 2019 pada mahasiswa Angkatan 2015 tidak mengambil tugas akhirnya di tahun tersebut. Dari data tersebut bahwa adanya indikasi dari mahasiswa tersebut dalam melakukan prokrastinasi (Harkinawati, 2019).

Berdasarkan Litbang data PK identitas Unhas telah melakukan berupa survei untuk mengetahui isu prokrastinasi akademik kepada mahasiswa nya. Alhasil, angka menunjukkan bahwa 77% mahasiswa dengan sadar dan sengaja tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan yang diberikan, khususnya pada tugas kuliah dengan angka 62,8%. Dari data tersebut tentu menjadi fokus mengapa banyak mahasiswa yang terindikasi prokrastinasi akademik (Hadriana, 2018). Data fenomena juga di utarakan di situs kumparan yang menjelaskan akan perilaku dan pola pikir mahasiswa selama pandemi dengan system daring menjadikan mahasiswa bermalas-malasan dan kurang bertanggung jawab akan tugas yang di tentukan sehingga diskusi atau pemahaman materi kurang bisa di fahami dengan baik (Shafira, 2021).

Ada beberapa sebab atau yang dijadikan alasan oleh para mahasiswa terkait melakukan prokrastinasi akademik. Hasil didapatkan dari wawancara dengan beberapa mahasiswa bahwa mereka seringkali mengerjakan skripsinya di akhir waktu dikarenakan bahwa mereka menemukan materi atau pandangan di akhir waktu tersebut dan mereka berpendapat bahwa itu efektif. Tapi mereka juga menyadari bahwa skripsi yang telah di kerjakan dari beberapa tahap tidak selalu maksimal. Namun mereka tetap melakukan prokrastinasi (Wahyuningsih, 2021).

Peneliti melakukan penghitungan jumlah keseluruhan dari data yang diperoleh melalui Kasubag kampus, yakni mendapatkan pada data mahasiswa aktif di semester gasal pada tahun 2022 di Univeristas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya terdapat 422 mahasiswa aktif untuk angkatan 2016, terdapat 861 mahasiswa aktif untuk angkatan 2017, dan terdapat 1675 mahasiswa aktif untuk angkatan 2018. Total keseluruhan mahasiswa aktif untuk angkatan 2016-2018 yang ter-indikasi melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 2958. Data tersebut didapatkan peneliti dari Kordinator Bag. Akademik Uin Sunan Ampel Surabaya.

Pada penelitian sebelumnya telah diteliti dari Wulandari et al. (2020) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Bahwa presentase 24,9% di pengaruhi oleh Efikasi Diri sedangkan 15,1% di pengaruhi oleh kontrol diri. Selain itu hasil penelitian Lestari & Dewi (2018) menemukan semakin tingginya efikasi diri dan kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang muncul. Mahasiswa dengan kontrol diri dan efikasi yang rendah akan muncul prokrastinasi atau proses menunda – nunda mengerjakan skripsinya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing (Mayasari dkk., 2010) bahwa dari salah satu Univeristas yang ada di Surabaya menunjukkan 95% mahasiswa mengaku pernah melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yakni kontrol diri dan konformitas. Selain itu Irawati (2015) Menjelaskan antara efikasi diri kesadaran pada diri dengan

prokrastinasi akademik terdapat hubungan negative. Secara sederhana nya adalah rendahnya prokrastinasi akademik disebabkan tingginya efikasi diri dan kesadaran diri, begitupun sebaliknya.

Maka dari itu Peneliti melakukan penelitian pada perilaku mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan faktor lain yakni kontrol diri dan efikasi diri menjadi variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan pada latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat merumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik?
2. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik?
3. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik?

C. Keaslian Penelitian

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azkarina & Dewi (2019). Mendapatkan besaran nilai signifikansi 0,000 dan hipotesis diterima antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Berarti adanya hubungan antara kedua variabel tersebut

Penemuan selanjutnya dari Chisan & Jannah (2021) menemukan hasil bahwa kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mendapatkan hubungan negatif. Rendahnya perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi tingginya perilaku kontrol diri, sebaliknya.

Penelitian Artanti (2019) menunjukkan hasil nilai koefisien regresi -0,677 dan besaran nilai signifikansi 0,000 yang artinya adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Selain itu Nurhayati (2015) melakukan penelitian pada pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Iir menjelaskan adanya hubungan negatif dan signifikan pada variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi pada kerja.

Penelitian (Sulistiyani & Wibowo, n.d.) yang dilakukan pada siswa SMK “X” mendapatkan nilai signifikan atau berhubungan dari kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut dijelaskan bahwa tingginya tingkat kontrol diri mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, berarti siswa yang mampu mengontrol dirinya sendiri maka tidak ada kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya

Pada penelitian Khotimah et al. (2016) menjelaskan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel konsep diri, efikasi diri, dan harga diri. Ketiga variabel tersebut dilakukan secara bersamaan terhadap prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang negatif.

Lubis (2018) menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *self regulated learning* dan *Self Efficacy* terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dijelaskan karena adanya hubungan negatif dan signifikan.

Erdianto & Dewi (2020) melakukan penelitian pada siswa Kelas XI di SMA X menyatakan terkait efikasi diri dan prokrastinasi mempunyai hubungan negatif. Penelitian lain yang dilakukan Afriyeni & Murjito (2003)

pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Padang juga mendapatkan hasil negatif antara hubungan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik

Pada penelitian Penelitian Larasati & Sugiasih (2019) terkait kesadaran diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mempunyai hubungan negatif. Temuan lain oleh Azkarina & Dewi, (2019) menyatakan adanya korelasi dari variabel efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Berdasarkan penelitian Desta Mandasari (2019) menunjukkan adanya prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi di SMP 12 Padang. Selain itu dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti apabila siswa memiliki *self-control* yang tinggi maka prokrastinasi akademik siswa rendah, begitupun sebaliknya apabila prokrastinasi akademik siswa tinggi maka *self-control* siswa rendah (Desta Mandasari, 2019).

Peneliti mengambil penelitian dengan kontrol diri dan efikasi diri sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Pada penelitian ini yang menjadi perbedaan dari penelitian sebelumnya terletak pada karakteristik subjek yaitu Mahasiswa tingkat akhir dengan 3 kategori semester dari seluruh mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya yang sebagai perwakilan dari tiap fakultas.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.
2. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk memberi pengetahuan dan ilmu serta wawasan atau pandangan terbaru dalam bidang keilmuan Psikologi dan Pendidikan. Memberikan penjelasan kepada pembaca agar mampu memahami dan menyikapi terhadap persoalan yang diambil pada penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan pada hasil penelitian ini menjadi salah satu landasan untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang menjadi sebuah kebiasaan dari seorang mahasiswa

b. Bagi Pendidik

Dari apa yang ditemukan bisa menjadikan suatu ide atau gagasan terbaru dalam memberikan motivasi pada mahasiswa dalam menjalankan proses perkuliahan..

c. Bagi Peneliti

Dari apa yang ditemukan pada hasil penelitian ini bisa menjadi acuan dalam penelitian untuk penelitian berikutnya, agar menjadi referensi untuk kedepannya.

F. Sistematika Pembahasan

Penyusunan laporan hasil penelitian ini menggunakan sistematika yang merujuk pada referensi panduan dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Pada penyusunan terdapat lima BAB pada pembahasan

Pada BAB pertama terdapat rangkaian isi berupa latar belakang yang menjadi dasar pengambilan penelitian, keaslian penelitian, tujuan dari penelitian, dan manfaat penelitian serta sistematika pada pembahasan

Pada BAB kedua terdapat isi mengenai teori yang diambil dan dijelaskan pada kajian penelitian, antara lain Teori Kontrol diri, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik. Pada BAB kedua menjelaskan terkait variabel satu dengan variabel lain untuk mencari kesinambungan antara variabel supaya tergambar akan kerangka teoritik dan menentukan hipotesis penelitian

BAB ketiga menjelaskan terkait metode yang digunakan pada penelitian ini sebagai alat dalam pengambilan data antara lain rancangan penelitian, mengidentifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik sampling, dan instrument penelitian serta melampirkan validitas dan reliabilitas, terakhir yakni menjelaskan teknik analisis data.

Penjelasan terkait hasil penelitian dan hasil dari uji hipotesis yang dilengkapi dengan pembahasan terdapat pada BAB keempat. Rincian dari BAB keempat adalah persiapan dan pelaksanaan penelitian, menguraikan menjadi pembahasan hasil uji hipotesis berdasarkan data statistik yang didapatkan. Terakhir, pada pembahasan meliputi beberapa teori dari penelitian sebelumnya.

Terakhir BAB kelima, terdapat kesimpulan dari awal yakni permasalahan yang telah diuji melalui analisis data maupun penelitian sebelumnya. BAB kelima juga terdapat terkait saran akan penelitian yang dilakukan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) berpendapat bahwa perilaku prokrastinasi merupakan kebiasaan secara sengaja menunda pekerjaan yang individu itu harapkan meskipun individu tersebut mengetahui bahwa dengan menunda pekerjaannya akan memberikan dampak yang tidak baik kepadanya. Menambahkan bahwa yakni prokrastinasi merupakan individu tersebut sadar bahwa dengan tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan maka itu akan berdampak kepada masa depannya kelak.

Sedangkan McCloskey (2011) mengatakan bahwa perilaku dalam tidak segera menyelesaikan tanggung jawab terkait soal akademik adalah perilaku prokrastinasi akademik, pendapat lain dari Solomon & Rothblum (1984) juga mengatakan terkait suatu tingkah laku yang menunda tugas adalah hal yang umum dan seharusnya hal itu tidak menjadi tingkah laku karena akan berakibat ketidaknyamanan serta menunda tugas yang berkaitan dengan akademik maka disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Burka dan Yuen (2008) berpendapat seorang prokrastinator mempunyai akan pandangan irasional yakni menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan itu harus baik dan sempurna yang di ekspektasikan, hal itulah yang menjadikan seorang mahasiswa tidak perlu mengerjakannya dengan cepat. Apabila diselesaikan dengan tergesa gesa

maka hasilnya tidak akan baik dan tidak sempurna. Dengan kata lain, hal yang dimaksud ialah dengan kategori apabila penundaan tersebut sudah menjadi kebiasaan yang telah menjadi rasa nyaman bagi mahasiswa tersebut.

Dalam perspektif islam menganggap orang yang seringkali menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya dilakukan dengan segera ialah orang yang lalai, sebagaimana hadis Rasulullah SAW yang artinya “Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu.” (HR Hakim). Berdasarkan dari hadist diatas dapat disimpulkan ialah larangan dalam menunda pekerjaan adalah tidak ada yang mengetahui akan kematian seseorang, tidak ada jaminan bahwa masih diberikan nikmat Kesehatan, dan waktu luang dihari esok serta akan menjadi kebiasaan yang buruk dikemudian hari. Penjelasan lain juga disampaikan oleh ALLAH SWT dengan firmanya, QS. Al-'Ashr:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat

menasehati supaya menetapi kesabaran”. Ayat-ayat di dalamnya menjelaskan pentingnya waktu bagi kehidupan manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan mengalami kerugian. Secara sederhannya adalah barangsiapa yang menghargai waktu ialah mereka yang menghargai hidupnya karena mereka sadar bahwa esok belum tentu ia akan hidup lagi.

Johnson, & Mc Gown serta Steel (2007) berpendapat aspek prokrastinasi antara lain yaitu:

1. *Perceived Time*

Pada aspek ini menjelaskan bahwa seseorang sulit pada menepati batas waktu yang diberikan. Seseorang tersebut cuman focus pada yang terjadi saat ini dan tidak berorientasi kepada yang akan datang. Hal ini ialah menyebabkan individu tersebut sulit untuk bisa *On-time* karena tidak bisa merencanakan dalam menyelesaikan pekerjaannya

2. *Intention-action gap* (celah antara perilaku dan keinginan)

Suatu hal yang berbeda antara perilaku dan keinginan ialah di lihat pada ketidakberhasilnya mahasiswa untuk mengupayakan tugas akademiknya. Meskipun ada keinginan dalam mengerjakan tugasnya. Akan tetapi, Semakin mendekati *deadline* maka memperburuk kemungkinan untuk mencari celah akan keinginan dan perilaku. Seseorang awalnya tidak segera mengerjakan tugasnya diwaktu yang kian dekat dapat mengerjakan tugas yang di targetkan sejak awal.

3. *Emotional distress*

Setiap kali melakukan perilaku prokrastinasi perasaan yang sering muncul ialah kecemasan. Hal tersebut lah yang menjadikan rasa tidak nyaman sehingga akan berdampak buruk

4. *Perceived ability (keyakinan terhadap kemampuan diri)*

Walaupun dapat dikatakan bahwa prokrastinasi tidak mempunyai hubungan dengan kompetensi individu, perasaan tidak percayaan itulah yang menjadikan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Ketakutan dari kegagalan akan memberikan dampak yang buruk sehingga individu tidak percaya terhadap dirinya sendiri. Dalam menanggapi ketakutan akan kegagalan maka individu seharusnya dapat menghadapi ketakutannya secara mandiri akan tugas.

Janssen dan Carton berpendapat ada lima hal yang sering menjadi faktor yang dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu

1. Rendahnya kontrol diri (*self-control*)

Tingkat kontrol diri yakni merujuk terhadap kompetensi individu, jika kontrol dirinya rendah maka tidak ada kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu dan tidak mengetahui apa yang penting tidak bagi dirinya serta tidak pernah berikiran apa dampak pada masa yang akan datang. Sedangkan, kontrol diri yang tinggi maka adanya kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dalam menentukan dirinya

sendiri dalam melakukan sesuatu dan mampu berfikir apa yang akan berdampak padanya di masa akan datang

2. *Self-consciousness* (kesadaran diri)

Tingkatan tinggi rendahnya kesadaran diri pada individu akan memberikan dampak pada cara berpikir sebelum bertindak akan pengaruh yang diperoleh..

3. *Self-esteem* (penilaian diri)

Self-esteem merupakan penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya didapat dari pengalamannya. Bila penilaian diri rendah seperti kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam *low self-esteem*. Individu yang masuk pada golongan *low self-esteem* mempunyai penilaian negatif juga terhadap tugas yang diterima, sehingga respon yang ditunjukkan ialah respon negatif yaitu dengan prokrastinasi akademik.

4. *Self-efficacy*

rasa yakin pada kompetensi atau kemampuan oleh individu pada dirinya sendiri, sehingga hal tersebut juga berpengaruh pada usaha yang akan diberikan walaupun mendapatkan kesulitan.

5. Kecemasan sosial

Haycock Mengatakan bahwa ada variabel lain juga yang terkait dengan prokrastinasi yaitu kecemasan (*anxiety*). Kecemasan social memberikan pengaruh terhadap usaha yang akan dilakukan.

B. Kontrol Diri

Menurut Goldfried dan Merbaum (1973) kontrol diri merupakan kompetensi yang dimiliki individu dalam menentukan arah dan menentukan aturan-aturan terhadap perilakunya agar individu tersebut mengarah ke hal yang baik atau positif baginya. Sedangkan Menurut Carlson (1987) mengatakan bahwa kontrol diri ialah kompetensi yang dalam berfikir yang bagaimana merespon hal lain, kemudian di praktikan.

Menurut Chalhoun dan Acocella (1990) kontrol diri ialah serangkaian tahap yang dari psikis atau mental dan tingkah laku individu dalam mengarahkan dirinya sendiri. Skinner (dalam Alwisol, 2009) menambahkan bahwa kontrol diri ialah konsep dalam mengatur hal yang diluar kendali manusia dalam menentukan perilakunya. Karena perilaku bisa atur lewat beberapa cara seperti menghiraukan, menjauh, dan perasaan jenuh akibat hal yang tidak disukai serta memperbaiki diri.

Pentingnya dalam mengontrol diri dalam hal ini adalah agar individu tersebut mampu dan memahami betapa pentingnya dalam mengatur atau mengarahkan dan mengendalikan perilakunya supaya sikap yang ditunjukkan tidak memberikan dampak buruk pada individu tersebut di

norma sosial. Selain itu, mengontrol diri sebagai bentuk rasa kepedulian pada sekitar atau lingkungan sekitar dengan mengendalikan sikap perilaku dan emosi pada diri.

Sebagaimana firman Allah SWT yang dijelaskan pada Q.S. Al-Insyirah 94 ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”. Dalam kandungan ayat tersebut adalah manusia wajibkan untuk mengontrol dirinya untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawab yang lainnya ketika tugas dan tanggung jawabnya yang satu selesai. Hal ini mengartikan agar manusia senantiasa beruaha sebagaimana tuhan telah memberikan mereka akal untuk berfikir dan menjadikan perbedaan antara makhluk hidup yang lainnya dari tuhan ciptakan.

Mengontrol diri sendiri memang lah tidak mudah karena manusia mempunyai kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang negatif dan hal negatif adalah hal yang disukai oleh syaitan, manusia melakukan sesuatu yang tercela ialah karena bujukan atau rayuan dari syaitan. Hal ini tercantum pada al quran surat Al-Mujadalah ayat 19

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ
الْخٰسِرُونَ

Yang artinya “ Syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa akan mengingat Allah mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya golongan syaitan itulah golongan yang merugi”. Kandungan dalam surat tersebut adalah mereka yang merugi apabila terhasut oleh rayuan syaitan dan tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri sehingga mereka berpaling dalam kuasa Allah SWT.

Menurut Calhoun & Acocella (1990) menjelaskan terdapat tiga aspek kontrol diri, diantaranya yaitu::

1. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku yakni cara berfikir individu dalam memahami situasi yang tidak disukai baginya. Kemampuan dalam memahami dan mengatur tingkah lakunya terhadap hal tersebut apakah orang lain, diri sendiri, atau dari pihak eksternal.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Upaya akan mengontrol suatu informasi agar tidak mengalami tekanan secara berlebihan dengan cara memahami, memilah, dan mengatur akan kejadian yang sama dari kejadian yang dialami.

3. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decision Making*)

Upaya menentukan tingkah laku melalui hal yang dirasa benar dan disetujui agar tidak mengalami dampak buruk secara besar..

Menurut Ghufron dan Rini (2017:32) membagi 2 faktor yang secara umum yang dapat mempengaruhi kontrol diri:

1. Faktor Internal

Usia menjadi faktor internal yang berperan terhadap kontrol diri, karena jika usia semakin bertumbuh maka semakin baik cara mengatur dirininya sendiri.

2. Faktor eksternal

Lingkungan keluarga menjadi faktor luar atau eksternal. Terutama pada pola asuh orang tua yang menjadi hal penting bagi individu tersebut. Karena dari pola asuh tersebut individu akan menilai, memahami, dan menentukan dari apa yang telah dilakukan orang tua nya terhadap nya, seperti orang tua mengajarkan sikap disiplin sejak masa anak secara konsisten sampai masa remaja. Hal inilah yang menjadi poin kepada anak dalam cara mengontrol dirinya sendiri.

Menurut Goldfried & Marbaum (dalam Achmad Nuryadi & Alin, 2017:36) kontrol diri dijabarkan 2 hal, yaitu:

1. Kontrol Diri Tinggi

Pada tingkat kontrol diri yang tinggi akan memberikan cara berpikir yang baik pada individu, reaksi yang akan dilakukan dalam menyelesaikan tugasnya tidak berdampak buruk pada dirinya untuk kedepannya.

2. Kontrol Diri Rendah

Sebaliknya, pada tingkat kontrol diri yang rendah tidak peduli pada cara berfikir yang baik dan memahami apakah akan berdampak untuk kedepannya jika tugas atau tanggung jawabnya tidak terselesaikan. Cenderung memprioritaskan pada hal yang dianggap menyenangkan dibandingkan hal yang menjadi tanggung jawabnya..

C. Efikasi Diri

Albert Bandura (1997) menjelaskan bahwa rasa yakin dan percaya terhadap kelebihan dirinya dalam mengelola dan menjalankan suatu hal agar tercapai impian atau target dan berjuang dalam seluruh kegiatan yang kompleks. Sedangkan menurut Alwisol (2006) pandangan atas kemampuannya sendiri dengan mengetahui sejauh mana ia bisa bertahan atas kondisi yang tertentu dan perilaku apa yang yang diberikan agar tercapai yang diinginkan disebut efikasi diri. Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa efikasi diri adalah sebagai upaya akan individu untuk mencapai tujuan atau keberhasilan yang diharapkan melalui keyakinan atas ilmu, ketrampilan, dan kemampuan yang dimiliki.

Efikasi diri dalam perspektif islam dijelaskan dalam firman Allah SWT yang terkandung dalam Q.S. Al-Baqarah/2.286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
 أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا 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

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka berdo’a Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang yang 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”. Pada kandungan ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia telah diberikan kemampuan atas dirinya sendiri dalam menghadapi segala sesuatu yang bersifat ujian yang diberikan oleh Tuhan atau sesuatu pekerjaan yang diterimanya ialah tidak akan membebani atas diluar kemampuan manusia tersebut. Allah SWT mengisyaratkan pada manusia dalam menghadapi ujian atau tanggung jawab yang diterima dengan keyakinan atas apa yang terjadi maka kita mampu menghadapinya karena hal tersebut adalah bekal dari Allah SWT kepada manusia.

Penjelasan atas ayat tersebut antara lain adalah sesungguhnya Allah SWT mengetahui apa yang tidak diketahui oleh hambaNya dan Allah SWT mewajibkan pada hambaNya untuk selalu berusaha dan dengan rasa yakin atas kemampuanNya dalam menghadapi segala permasalahan

dikehidupannya, Allah SWT menganjurkan pada hamba nya untuk selaly berfikir positif dan yakin akan dirinya sendiri.

Alwisol (2006) menjabarkan ada 4 faktor yang bisa mempengaruhi efikasi diri pada individu, yakni:

1. Pengalamam Keberhasilan

Pengalaman keberhasilan seperti hal yang pernah dicapai di masa lalunya. Kunci dari efikasi diri adalah pada pengalaman yang dipunyai oleh seseorang. Bila pengalaman itu buruk maka akan menjadi pelajaran tetapi akan mengurangi harapan efikasi diri dan apabila pengalaman tersebut baik akan menjadi kenangan dan hal tersebut akan menjadi semangat dari harapan efikasi diri.

2. Pemodelan Sosial

Dengan memandang terhadap keberhasilan orang lain yang dianggap tidak jauh berbeda kelebihanannya dengan individu tersebut akan menjadi reaksi dengan meningkatnya efikasi diri nya. Beguiputun demikian bila orang yang di pandang tersebut mengalami keterpurukan dari tidak berhasilnya maka hal itu akan mengurangi efikasi diri individu tersebut.

3. Persuasi Sosial

Persuasi sosial berpengaruh pada efikasi diri, walaupun hal ini ada Batasan dalam mempengaruhi tetapi memberikan dampak pada efikasi diri seseorang.

4. Keadaan Emosional

Individu yang tidak bisa mengatur emosinya sendiri akan memberikan pengaruh pada efikasi diri individu. Hal ini bisa menyebabkan peforma pada individu tersebut.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdapat ada 3 aspek, antara lain :

1. Generalisasi (*Generality*)

Generality adalah secara umum seseorang menunjukkan pekerjaan terhadap tugas yang berubah-ubah. Pada hal ini seseorang percaya terhadap kelebihanannya di kondisi yang berbeda.

2. Kekuatan (*Strength*)

Dimaksud Kekuatan ialah ketika seseorang mampu bertahan di situasi yang sulit dan memepercayai atas kelebihanannya dalam berusaha agar tercapai apa yang diinginkan.

3. Tingkatan (*Level*)

Tingkatan ialah perasaan dan pandangan seseorang di tingkatan yang berbeda dan menilai atas tingkatan pekerjaan yang akan dilakukan. Hal tersebut berkesinambungan atas kemampuan untuk melaksanakan pekerjaan dari yang mudah sampai yang sulit.

D. Kerangka Teoritik

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda–nunda menyelesaikan tugas dan kewajiban di bidang akademik secara sengaja. Kebiasaan seperti ini adalah tidak segera mengerjakan pekerjaan tersebut sampai batas yang telah disepakati, kurang lebih tidak mampu menyelesaikan tugas akademik dari yang telah direncanakan individu tersebut (Wahyuningsih et al., 2021). Prokrastinasi akademik arti lain menunda akan tanggung jawab yang diperoleh atau menunda tugas dari hari ke hari pada waktu yang tidak direncanakan. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sering dilakukan untuk memperlambat proses keberhasilan pada akademik dengan cara menghindar atau tidak segera melaksanakan tugasnya (Tuaputimain, 2021).

Prokrastinasi merupakan perilaku yang sepatutnya untuk tidak menjadi kebiasaan bagi mahasiswa. Karena seorang prokrastinator sebetulnya sadar bahwa memiliki pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya, akan tetapi dengan sengaja dilakukan berkali-kali maka perasaan cemas dan tidak nyaman lalu menyalahkan diri sendiri itu muncul, Karena hal itu diharuskan bagi mahasiswa untuk mempunyai kontrol dirinya agar tidak terjadi prokrastinasi akademik (Setyowani et al., 2018). Mahasiswa seringkali mengerjakan tugasnya ketika diberitahu akan adanya tugas dan perasaan keinginan untuk mengerjakan disaat mahasiswa yang lain sudah selesai akan tugasnya (Larasati & Sugiasih, 2019).

Kesimpulan lain juga di jelaskan oleh Steel (Lubis, 2018) menjelaskan bahwa rendahnya efikasi diri dan kurangnya kontrol pada diri serta perasaan takut yang secara berlebihan menjadi penyebab akan individu melakukan prokrastinasi akademik. Efikasi diri yang baik memberikan keyakinan secara penuh bagi individu sehingga tugas atau tanggung jawabnya bisa terselesaikan

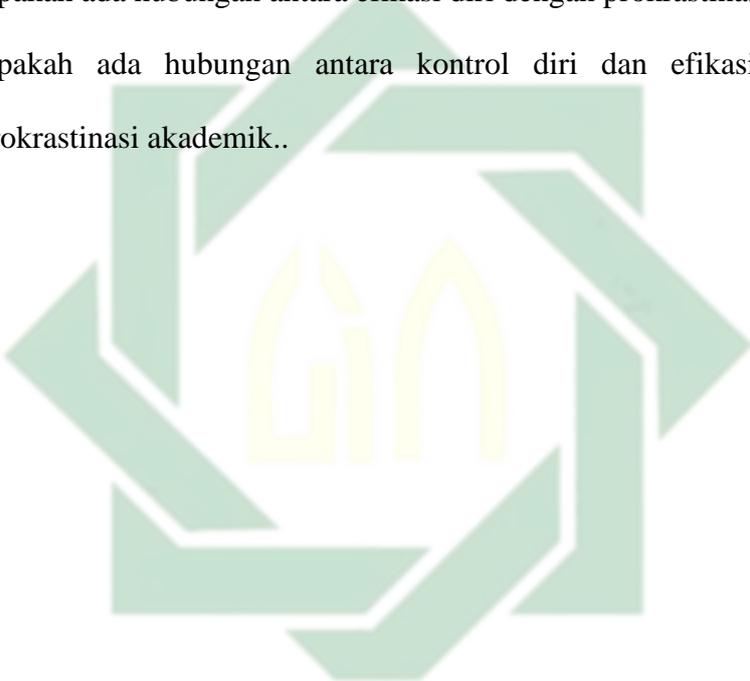
Selain itu penting memiliki kekompetensi yang mampu mengontrol dirinya agar bisa mencapai target yang telah direncanakan sebelumnya (Calhoun & Acocella, 1995: 131). Upaya yang perlu dilakukan untuk mencapai hal yang jadi tujuan utama aialah dengan mengontrol dirinmya dan menjauhkan diri dari perilaku atau sikap yang negatif. Gambaran terkait kerangka teoritik didapatkan dari uraian diatas, sebagai berikut:



E. Hipotesis

Hipotesis didapatkan dari penjelasan kerangka teoritik pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.
2. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.
3. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik..



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan kuantitatif sebagai rancangan pada penelitian ini. Pendekatan menggunakan kuantitatif adalah proses dari pengambilan data dan pengumpulannya, secara penafsiran dan terakhir dari hasil yang diperoleh berupa angka. Kemudian diproses menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis berupa korelasional.

Metode korelasional digunakan dalam mencari tahu adanya hubungan variabel secara keseluruhan meliputi koefisien korelasi. Olah data dengan rumus statistic yang terdapat di SPSS. Untuk mengetahui akan hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y1 ialah menggunakan Teknik regresi linier berganda.

B. Identifikasi Variabel

Objek atau fokus pada penelitian disebut Variabel, meliputi dari teori dan ditekankan oleh hipotesis pada penelitian. (Suryabrata, 1998), berbagai variasi objek pada penelitian. Pada penelitian ini meliputi 4 variabel secara rinci ada 2 variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y)

Berdasarkan pemaparan pada kajian Pustaka terkait variabel. Maka tiga variabel ditetapkan pada penelitian, sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (X 1) : Kontrol Diri
- b. Variabel bebas (X 2) : Efikasi Diri
- c. Variabel terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

C. Definisi Operasional

Serangkaian petunjuk terhadap objek yang sedang diamati dan mengukur serta diuji kesempurnaan pada konsep disebut Definisi Operasional. Definisi operasional berisikan item-item yang ditentukan pada instrument penelitian (Sugiyono, 2014). Karakteristik dari variabel yang menjadi objek menjadi salah satu sebuah rumusan akan definisi operasional (Azwar,2015). Masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda dengan kegiatan atau tugas dengan sengaja sehingga berdampak buruk di bidang akademik. Pada variabel prokrastinasi akademik ini menggunakan aspek perceived time, aspek intention-action gap, aspek emotional distress, dan aspek perceived ability sebagai alat ukur.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah bisa dihindari. Pada variabel ini menggunakan aspek

kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif, dan aspek kontrol dalam mengambil keputusan sebagai alat ukur.

3. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan. Pada variabel ini menggunakan aspek generalisasi, aspek kekuatan, dan aspek tingkatan sebagai alat ukur..

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Subjek secara keseluruhan dan karakteristik yang sama akan menjadi subjek pada penelitian disebut populasi (Arikunto, 2010).

Berdasarkan uraian diatas subjek yang diteliti dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa aktif semester 10-14 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berjumlah 2.958 mahasiswa, data didapat dari survei awal yang dilakukan.

2. Teknik Sampling

Pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience* sampling. Teknik *convenience* sampling merupakan *convenience* sampling merupakan metode penentuan sampel dengan memilih sampel secara bebas dari waktu yang telah ditentukan. (Sugiyono, 2015). Metode penelitian ini digunakan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian dengan alasan

responden yang digunakan merupakan mahasiswa tingkat akhir yang jarang berada di kampus dan sulit untuk ditemui.

3. Sampel

Arikunto (2002) menjelaskan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili kriteria yang telah ditentukan. Hasil dari keseluruhan populasi diperoleh dengan jumlah sampel sebanyak 152 Mahasiswa dengan semester 10, semester 12, dan semester 14 dari batas waktu yang telah ditentukan yakni pada 1 maret-28 april 2023. Sampel diperoleh merupakan mahasiswa tingkat akhir yang dapat di jangkau dan bersedia mengikuti penelitian ini hingga selesai.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam sebuah penelitian agar proses tersebut berjalan secara sistematis dan hasil yang didapatkan lebih mudah untuk dikelola (Arikunto, 2010). Menurut Sumadi Suryabrata instrument pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mempermudah perekaman data dilakukan dengan menggunakan atribut psikologi. Pada penelitian ini menggunakan tiga instrument penelitian yaitu skala kontrol diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik.

Skala likert menjadi instrument pada penelitian ini. Tujuan menggunakan skala likert adalah mengetahui sikap, persepsi akan fenomena dan pendapat individu maupun kelompok dari fenomena tersebut (Sugiyono, 2014). Ciri

dari *skala likert* adalah adanya 2 pernyataan yakni *Favourable* sebagai pernyataan positif atau mendukung akan objek yang diteliti sedangkan *Unfavourable* sebagai pernyataan yang tidak mendukung akan objek diteliti atau bersifat negatif.

Pada instrumen penelitian ini menggunakan empat alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Nilai pada masing-masing pilihan jawaban dituliskan sebagai berikut:

Table 3. 1 Nilai Skala Likert

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	S
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

Pada penelitian ini terdapat tiga skala yang digunakan sebagai alat ukur yang akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Operasional

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda dengan kegiatan atau tugas dengan sengaja sehingga berdampak buruk di bidang akademik. Pada variabel prokrastinasi akademik ini

menggunakan aspek *perceived time*, aspek *intention-action gap*, aspek *emotional distress*, dan aspek *perceived ability* sebagai alat ukur.

b. Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini mengacu pada aspek – aspek yang terdapat dalam variabel prokrastinasi akademik. Aspek – aspek tersebut merupakan aspek *perceived time*, aspek *intention-action gap*, aspek *emotional distress*, dan aspek *perceived ability*. Blue print dari alat ukur ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 3. 2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek - Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah Aitem
1.	Aspek <i>Perceived Time</i>	1,4,6,7	2,3,5,8	8
2.	Aspek <i>Intention-Action Gap</i>	16,17,20,23, 24	18,19,21,22	9
3.	Aspek <i>Emotional Distress</i>	26,30	25,27,28,29	6
4.	Aspek <i>Perceived Ability</i>	9,12,14	10,11,13,15	7
	Total	14	16	30

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Validitas adalah akurasi maupun kesamaan sebagai alat mengukur. Dikatakan valid apabila hasil dari alat yang diukur sesuai tingkat keakurasiannya. Mengetahui tingkat validitasnya akan kuisioner tersebut menggunakan Teknik *Corrected to Correlation* dengan angka minimal $< 0,3$ (Azwar,2012).

Pada skala Prokrastinasi akademik dari jumlah 30 aitem menjadi 19 aitem dikarenakan dari uji validitas sehingga berjumlah 11 item dinyatakan gugur dari syarat minimal 0,3. Rincian akan hal tersebut dijelaskan pada table 3.3:

Table 3. 3 Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek Prokrastinasi Akademik	Aitem Gugur		Aitem Valid	
	F	UF	F	UF
<i>Perceived Time</i>	1	2,3,5	4,6,7	8
<i>Intention-Action Gap</i>	-	-	16,17,20,23,24	18,19,21,22
<i>Emotional Distress</i>		25,27,28	26,30	29
<i>Perceived Ability</i>	12,14	11,13	9	10,15
Total	11		19	

Pada tabel 3.3. dijelaskan dari uji validitas sebanyak 19 aitem dinyatakan valid 4, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, sedangkan 11 item yang gugur yakni nomor 1, 2, 3, 5, 11, 12, 13, 14, 25, 27, 28.

Pada tabel 3,4 adalah *Blueprint* akan skala prokrastinasi akademik yang dianggap valid.

Table 3. 4 Blue Print Valid Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	<i>Aspek Perceived Time</i>	4,6,7	8	4
2.	<i>Aspek Intention-Action Gap</i>	16,17,20,23,24	18,19,21,22	9
3.	<i>Aspek Emotional Distress</i>	26,30	29	3
4.	<i>Aspek Perceived Ability</i>	9	10,15	3
Total		11	8	19

2) Reliabilitas

Untuk mengukur tingkat tingginya sebagai alat ukur akan konsistensi agar dapat digunakan disebut Reliabilitas (Azwar,2012). Reliabilitas berfungsi dalam menggambarkan akan

tingkat konsistensinya andai dilakukan pada kejadian dengan kejadian sama secara berulang-ulang

Untuk mengetahui Reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebagai uji koefisien dapat melalui SPSS pada komputer. Jika nilai koefisien reliabilitas diatas atau mendekati 1,00 disebut *reliable* atau lebih baik dan bisa dipakai dan jika nilai kurang diatas 0,6 disebut kurang baik serta apabila nilai 0,7 atau mendekati 1.00 disebut sangat baik (Azwar,2012).

Hasil dari Uji Reliabilitas pada Skala prokrastinasi akademik bisa dilihat melalui tabel 3.5:

Table 3. 5 Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

<i>Cronbach's Alpha</i>	N
.812	19

Hasil dari tabel 3.5 menggambarkan terkait besaran nilai *Cronbach's alpha* yakni 0,812 lebih dari 0,7 atau mendekati 1,00 berarti Sangat Baik.

2. Skala Kontrol Diri

a. Definisi Operasional

Arti kontrol diri respon dari berfikir dalam menahan, mengatur atau mengarahkan keinginan pada diri dengan mmpertimbangkan banyak hal supaya keputusan yang diambil tidak memebrikan

dampak yang buruk dan dapat dihindari pada sesuatu yang buruk, pada variabel ini menggunakan tiga aspek yakni aspek kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif, dan aspek kontrol pada mengambil keputusan.

b. Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan instrument dari adaptasi oleh (Anisa, 2017) mengacu pada aspek – aspek yang terdapat dalam variabel kontrol diri. Aspek yang terdapat ialah aspek kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif, dan aspek kontrol untuk mengambil keputusan. Bisa diamati pada tabel 3.6:

Table 3. 6 Blueprint Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah Aitem
1.	<i>Kognitif</i>	7,8,10,15,18, 20,21,22,24, 27,28,34	9,16,17,25,33	17
2.	Kontrol Perilaku	4,5,6,11,14,2 3,22,29,31, 32,35	12,13,30,33	12
3.	Kontrol Pengambilan Keputusan	1,36,37,40,1 9	2,3,16,38,39	6
Total		29	11	40

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

tabel 3.3. dijelaskan dari uji validitas sebanyak 9 aitem yang bisa digunakan atau valid yaitu 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 19, 26 dan sebanyak aitem yang gugur adalah 31 yaitu nomor 1, 2, 3, 5, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Pada tabel 3,8 adalah Blueprint akan skala kontrol diri yang dianggap valid.

Table 3. 7 Uji Validitas Skala Kontrol diri

Aspek Kontrol Diri	Aitem Gugur		Aitem Valid	
	F	UF	F	U F
Kognitif	8,18,20,21,22,24,27,28,34	9,16,17,25,33	7,10,15	-
Kontrol Perilaku	5,14,23,29,31,32,35	13,30,33	4,6,11,26	12
Kontrol Pengambilan Keputusan	1,36,37,40	2,3,16,38,39	19	-
Total	31		9	

Pada tabel 3.3. dijelaskan dari uji validitas sebanyak 9 aitem yang bisa digunakan atau valid yaitu 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 19, 26 dan sebanyak aitem yang gugur adalah 31 yaitu

nomor 1, 2, 3, 5, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Pada tabel 3,8 adalah Blueprint akan skala kontrol diri yang dianggap valid.

Table 3. 8 Blueprint Valid Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah Aitem
1.	Kognitif	7,10,15	-	3
2.	Kontrol Perilaku	4,6,11,26	12	5
3.	Kontrol Pengambilan Keputusan	19	-	1
Total		8	1	9

2) Reliabilitas

Untuk mengukur tingkat tingginya sebagai alat ukur akan konsistensi agar dapat digunakan disebut Reliabilitas (Azwar,2012). Reliabilitas berfungsi dalam menggambarkan akan tingkat konsistensinya andai dilakukan pada kejadian dengan kejadian sama secara berulang-ulang

Untuk mengetahui Reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebagai uji koefisien dapat melalui SPSS pada komputer. Jika nilai koefisien reliabilitas diatas atau mendekati 1,00 disebut *reliable* atau lebih baik dan bisa dipakai dan jika nilai kurang diatas 0,6

disebut kurang baik serta apabila nilai 0,7 atau mendekati 1.00 disebut sangat baik (Azwar,2012).

Hasil dari Uji Reliabilitas pada Skala prokrastinasi akademik bisa dilihat melalui tabel 3.9:

Table 3. 9 Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	N
.663	9

Hasil dari tabel 3.9 menyatakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.663 yang lebih dari 0,6 atau mendekati 1,00 berarti Baik.

3. Skala Efikasi Diri

a. Definisi Operasional

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan. Pada variabel ini menggunakan aspek generalisasi, aspek kekuatan, dan aspek tingkatan sebagai alat ukur.

b. Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur hasil atas adaptasi dari (Yeli, 2021) mengacu pada aspek – aspek yang terdapat dalam variabel efikasi diri. Aspek – aspek tersebut merupakan aspek

generalisasi, aspek kekuatan, dan aspek tingkatan. Blue print dari alat ukur ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 3. 10 Blueprint Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah Aitem
1.	Aspek Generalisasi	9,13,14,16	10,11,	7
2.	Aspek Kekuatan	12,18,20,24	17,19,21,23,25 ,15	10
3.	Aspek Tingkatan	1,2,5,8,22	3,4,6,7	8
	Total	13	12	25

c. Validitas dan Reliabilitas

1) Validitas

Validitas adalah akurasi maupun kesamaan sebagai alat mengukur. Dikatakan valid apabila hasil dari alat yang diukur sesuai tingkat keakurasiannya. Mengetahui tingkat validitasnya akan kuisioner tersebut menggunakan Teknik *Corrected to total Correlation* dengan angka minimal $< 0,3$ (Azwar,2012).

Pada Skala Kontrol diri dari jumlah 25 aitem menjadi 18 aitem dikarenakan dari uji validitas sehingga berjumlah 7 item dinyatakan gugur dari syarat minimal 0,3. Rincian akan hal tersebut dijelaskan pada table 3.11

Table 3. 11 Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Aspek Efikasi Diri	Aitem Gugur		Aitem Valid	
	F	UF	F	UF
Generalisasi		11	9,13,14,16	10
Kekuatan	18,20,24	19,23	12	17,21,25,15
Tingkatan	22	3	1,2,5,8	4,6,7
Total	8		17	

Pada tabel 3.11. dijelaskan dari uji validitas sebanyak 17 aitem yang valid yaitu 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 25 dan sebanyak 8 aitem yang gugur yaitu nomor 3, 11, 18, 19, 20, 22, 23, 24.

Pada tabel 3,8 adalah Blueprint akan skala kontrol diri yang dianggap valid.

Table 3. 12 Blueprint Valid Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah Aitem
1.	Generalisasi	9,13,14,16	10	5
2.	Kekuatan	12	17,21,25,15	5
3.	Tingkatan	1,2,5,8	4,6,7	7
	Total	9	8	17

2) Reliabilitas

Difungsikan untuk mengamati akan tingkat konsistensinya andai digunakan pada kejadian yang sama secara berulang-ulang

Untuk mengetahui Reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebagai uji koefisien dapat melalui SPSS pada komputer. Jika nilai koefisien reliabilitas diatas atau mendekati 1,00 disebut *reliable* atau lebih baik dan bisa dipakai dan jika nilai kurang diatas 0,6 disebut kurang baik serta apabila nilai 0,7 atau mendekati 1.00 disebut sangat baik (Azwar,2012).

Hasil dari Uji Reliabilitas pada Skala prokrastinasi akademik bisa dilihat melalui tabel 3.9:

Table 3. 13 Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	N
.790	18

Pada tabel 3.13 menyatakan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.790 yang lebih dari 0,7 atau mendekati 1,00 berarti Sangat Baik.

F. Analisis Data

Pada penelitian ini menjadikan Regresi Linier Berganda sebagai Teknik Analisa data dengan SPSS. Tujuan dari analisis data adalah mengetahui adanya keterikatan dari dua variabel Kontrol diri dan efikasi diri terhadap satu variabel prokrastinasi akademik. Melakukan Uji prasyarat meliputi Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Multikolinearitas, dan Uji Heteroskedestisitas adalah langkah awal sebelum melakukan Uji hipotesis.

a. Uji Prasayarat

Tujuan dari melakukan Uji prasyarat adalah mengumpulkan data yang menjadi persyaratan dan dilakukan analisis dengan Teknik yang telah ditentukan.

1. Uji Normalitas

Bertujuan pada pengujian data untuk mengetahui apakah data telah terdistribusi secara baik dan normal supaya meminimilaisir terjadinya bias (Apriyono, 2013). Jika hasil nilai yang muncuul dari variabel lebih tinggi atas level signifikan 5% ($>0,050$) berarti variabel tersebut dikatakan normal. Sebaliknya, jika hasil nilai yang muncul dari variabel lebih rendah atas level signifikan 5% ($>0,050$) berarti tidak normal.

Hasil atas Uji Normalitas dapat dilihat apda Tabel 3.14:

Table 3. 14 Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
N	152

Normal Parameters	Mean	.0000000
	Standar Deviation	5.58607040
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.048
	Negative	-.059
Kolmogorov-Smirnov Z		.732
Asymp.Sig. (2-tailed)		.657

a. Test distribution is Normal

Hasil dari table 3.14 menunjukan nilai signifikansi 0,657. Hasil tersebut terdistribusi normal karena $0,657 > 0,050$ pada nilai signifiakansi. Jadi dikatakan telah memenuhi atas Uji Normalitas dengan nilai $0,657 > 0,050$ dan terdistribusi secara normal

2. Uji Linieritas

Bertujuan untuk mengetahui adanya hubugnan yang linier dari variabel yang akan diujikan. Apabila tidak terpenuhi akan syarat uji linieritas berarti role atas regresi linier tidak dapat lakukan. Untuk mengetahui hal tersebut dengan memperhatikan nilai signifikansi atas *deviation from linierity* yakni *deviation from linierity* $>$ Alpha (0,05) disebut linier (Djazari, 2013).

Pada Tabel 3.15 hasil dari Uji Linieritas didapat dari SPSS:

Table 3. 15 Uji Linieritas

			F	Sig.
Unstandardized	Between	(Combined)	1.459	.092

Residual *	Groups	Linearity	.000	1.000
Unstandardized				
Predicted Value		Deviation from Linearity	1.472	.087

la Pada hasil Tabel 3.15 memunculkan $0,087 > 0,05$. Berarti penelitian ini dikatakan linier dan memenuhi Uji Linieritas..

3. Uji Multikolinieritas

Tujuan dari Uji Multikolinieritas adalah untuk mengetahui korelasi pada variabel. Role dari regresi dikatakan normal ialah Ketika tidak terdapat korelasi terhadap variabel dependen. Secara sederhana ialah Nilai VIF-nya dan nilai Toleracne nya sama dengan yang lain dan dikatakan bermasalah apabila nilai melebihi 10 (Djazari,2013).

Pada tabel 3.16 hasil dari Uji Multikolinieritas didapat dari SPSS:

Table 3. 16 Uji Multikolinieritas

Model	Unstandardized		Standardized		Sig.	Collinearity	
	Coefficients		Coefficients			Statistics	
	B	Std.Error	Beta	t		Tolerance	VIF
1 (Constant)	81.569	4.309		18.929	.000		
Kontrol Diri	-.190	.158	-.085	-1.201	.232	.790	1.265
Efikasi Diri	-.702	.083	-.599	-8.473	.000	.790	1.265
(Constant)	81.569	4.309		18.929	.000		

a. Dependent Variable: hasil belajar

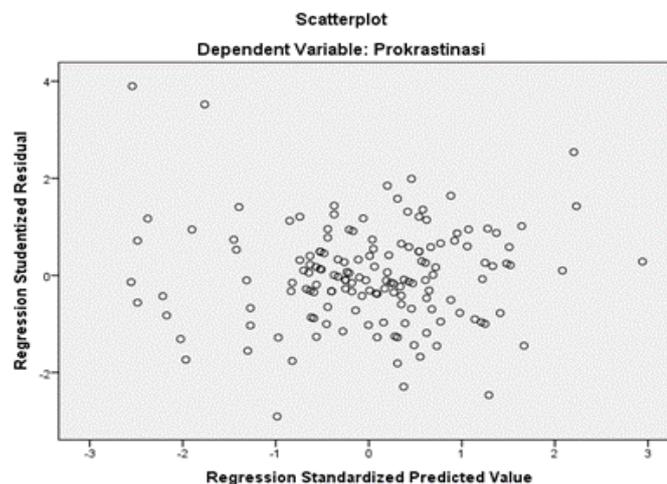
I tolerance pada variabel kontrol diri dengan nilai $0,790 > 0,10$ dan VIF se-nilai $1,265 < 10$ artinya tidak terjadi multikolinieritas. Hasil tolerance pada variabel efikasi diri $0,790 > 0,10$ dan VIF sebesar $1,265 < 10$ artinya variabel ini tidak terjadi multikolinieritas. Data tersebut

menunjukkan bahwa variable efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik tidak Multikolineritas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas untuk mengetahui ada tidaknya heteroskedastisitas. Dengan membandingkan atas nilai alpha yang telah ditetapkan dengan tingkat signifikansi dari hasil olah data. Jika alpha yang ditetapkan adalah 5% dan hasil koefisien signifikansi adalah < 0.05 berarti terjadi heteroskedastisitas dan jika hasil koefisien signifikansi > 0.05 berarti tidak terjadi heteroskedastisitas (Djazari,2013).

Pada Gambar 3.1 hasil dari Uji heteroskedastisitas :



Gambar 3. 1 Uji Heteroskedastisitas

gambar 3.1 menggambarkan bahwa titik yang tersebar dan tidak terbentuk suatu pola semacam gelombang, mengerucut, dan melebar. Disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Data Hasil yang telah dilakukan atas empat Uji dari Uji prasyarat diaktakan baik dan normal atau sesuai. Berarti bisa dilakukan apda Uji Hipotesis dengan regresi linier berganda sebagai Teknik anailisis dengan program SPSS.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Rancangan awal pada penelitian guna mengoptimalkan akan hasil yang sesuai ialah dengan mempersiapkan segala keperluan yang berkaitan dengan penelitian ini agar tidak terjadi adanya masalah pada pelaksanaan penelitian. Persiapan akan penelitian antara lain, sebagai berikut:

a. Tahap Pertama

Mengidentifikasi akan suatu problem adalah langkah awal pada penelitian. Kemudian dirumuskan untuk dikaji dan menentukan tujuan dari penelitian. Dengan memilih metode penelitian kuantitatif maka dari identifikasi masalah dilanjutkan akan menentukan tema, variabel, dan hipotesis penelitian. Studi *Literatur* atau studi Pustaka dijadikan sebagai acuan akan sumber untuk memperkuat penelitian dengan menambahkan beberapa teori terkait atau data-data yang bisa dijadikan asumsi untuk memahami dan mengetahui akan variabel yang ditentukan. Upaya pada studi literatur atau studi Pustaka adalah dengan menambahkan beberapa referensi bacaan dari karya ilmiah atau jurnal penelitian yang telah dipublikasi dari beberapa sumber.

Pada tahap pertama, dilakukan identifikasi atas permasalahan yang diambil. Dari identifikasi tersebut maka menentukan rumusan masalah

yang akan di teliti agar tujuan dari apa permasalahan tersebut diketahui, dari tujuan tersebut maka di anggap sebagai hasil dari penelitian. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, sehingga yang dilakukan setelah identifikasi dari permasalahan selanjutnya menentukan topik atau tema, variabel dan hipotesis pada penelitian yang diambil. Untuk memperkuat pada hipotesis yang akan diambil maka diperlukan studi literatur ataupun studi Pustaka dalam mengetahui dan memahami pengetahuan terkait teori, data lain, atau gagasan lain terkait variabel yang dipilih, memperbanyak referensi bacaan dari jurnal penelitian sebelumnya dengan hasil penelitiannya atau juga dengan skripsi atau karya ilmiah lainnya adalah upaya dari studi literatur atau studi pustaka.

b. Tahap Kedua

Pada kedua dilakukan menentukan subjek dan kriteria yang menjadi objek pada penelitian. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Semester 10-14 atau pada Angkatan 2016, 2017, dan 2018 pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang akan dikaji pada variabel kontrol diri, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik

c. Tahap Ketiga

Tahap ketiga ini merupakan proses penyusunan desain penelitian. Dalam proses ini peneliti melakukan proses penyusunan instrument yang dilakukan supaya hasil yang didapatkan dalam penelitian tersebut

dapat dipercaya atau dikatakan valid. Adapun beberapa langkah yang harus diselesaikan pada proses penyusunan instrument sebagai berikut:

- 1) Menentukan indikator pada tiap variabel.
- 2) Selanjutnya dengan menyusun panduan aitem.
- 3) Merangkai butir aitem menjadi susunan kuesioner dengan mencakup aitem favourable maupun unfavourable sesuai konstruk teori yang digunakan. Pada hal ini aitem favourable akan mendukung konstruk teori sedangkan aitem unfavourable tidak mendukung konstruk teori.
- 4) Langkah terakhir dengan menentukan skor atau nilai pada alat ukur penelitian.

d. Tahap Keempat

Tahap Proses pada pengambilan data penelitian adalah langkah terakhir pada tahap ini, proses pengambilan dilakukan secara online dan offline Memberikan link *G-form* secara langsung kepada mahasiswa bertemu di wilayah kampus Uin sunan Ampel Surabaya 1 atau 2 yang kemudian disebarkan melalui grup masing – masing Angkatan nya atau secara personal melalui media whatsapp. Selanjutnya peneliti menjelaskan dan memandu proses pengisian data kuesioner

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subyek

Subjek yakni Mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Ampel Surabaya yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Hasil yang diperoleh akan jumlah Subjek adalah 152 Subjek, data tersebut kurang dari sampel secara keseluruhan

b. Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada tabel 4.1 adalah hasil akan jenis kelamin pada subjek yang diperoleh. Sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Subyek (Jenis Kelamin)

Subyek	Jumlah Siswa	Persentase
Perempuan	99	65%
Laki – Laki	53	35 %
Total	152	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menyatakan bahwa presentase tertinggi terdapat pada subjek perempuan dengan jumlah 99 mahasiswa atau 65% dibandingkan pada subjek laki-laki dengan jumlah 53 mahasiswa atau 35% dari total keseluruhan 152 mahasiswa.

c. Deskripsi Subyek Berdasarkan Fakultas

Pada tabel 4.2 adalah hasil akan fakultas pada subjek yang diperoleh. Sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Deskripsi Subyek (Fakultas)

Fakultas	Jumlah Subyek	Persentase
FPK	7	5%
FTK	17	11%
FUF	18	12%
FDK	20	13%
FISIP	20	13%
FSH	19	12,5%
FEBI	19	12,5%
FAHUM	18	12%
FST	14	9%
Total	152	100%

Berdasarkan Table 4.2 menyatakan bahwa 152 mahasiswa yang mewakili dari fakultas yang di UIN Sunan Ampel Surabaya. Subyek yang dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase sebesar 5% dilanjutkan dari Fakultas Tarbiyah dan keguruan (FTK) persentase sebesar 11% dengan jumlah 17 Mahasiswa, selanjutnya ada Fakultas Ushluhudin dan Filsafat (FUF) dengan mahasiswa berjumlah 18 dengan persentase 12%

Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) terdapat 20 Mahasiswa dengan persentase 13%, lalu ada Fakultas Ilmu Politik (FISIP) terdapat 20 Mahasiswa dengan persentase 13%, dari Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) terdapat 19 Mahasiswa dengan persentase 12,5% yang di dapatkan, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) terdapat 19 Mahasiswa dengan persentase 12,5%, serta dari Fakultas Adab dan Humaniora (FAHUM) terdapat 18 mahasiswa dengan persentase 12% dan terakhir Fakultas Saintek dan Teknik (FST) terdapat 14 Mahasiswa dengan persentase 9%.

Disimpulkan bahwa Fakultas dengan jumlah presentase tertinggi yaitu pada Fakultas Ilmu Politik dan Fakultas Dakwah dan komunikasi yang masing-masing berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase sebanyak 13% dan jumlah persentase terendah yaitu pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan berjumlah 7 mahasiswa dengan nilai sebesar 5%.

d. Deskripsi Subyek Berdasarkan Semester

Pada tabel 4.3 adalah hasil akan presentase dari semester pada subjek yang diperoleh. Sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Deskripsi Subyek (Jurusan)

Semester	Jumlah Subyek	Persentase
Semester 10	62	41%
Semester 12	72	47%

Semester 14	18	12%
Total	152	100%

Berdasarkan dari tabel 4.3 menyatakan bahwa 152 Mahasiswa ditentukan dari 3 semester berbeda yaitu Angkatan 2016 untuk semester 14, Angkatan 2017 untuk semester 12, dan Angkatan 2018 untuk semester 10. Pada Semester 10 diperoleh sebanyak 41% dengan jumlah 41 Mahasiswa. Semester 12 didapatkan sebanyak 47% dengan jumlah mahasiswa 72. Selanjutnya pada Semester 14 didapatkan hasil sebanyak 12% dengan jumlah 18 mahasiswa. Dari data di atas bahwa nilai persentase terendah pada Semester 14 yaitu 12% dari total keseluruhan dan nilai prosesnatsse tertinggi pada semester 12 yakni 47%.

3. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji dari tiga hipotesis yang ditetapkan yakni hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik; hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik; hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

a. Uji Regresi Linier Berganda

Pada tabel 4.4 menggambarkan hasil pengujian yang dilakukan dengan Uji Regresi Linier Berganda dan Uji T-test pada program SPSS. Sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Koefisien

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std.Error	Beta				Tolerance	VIF
1 (Constant)	81.569	4.309			18.929	.000		
Kontrol Diri	-.190	.158	-.085		-1.201	.232	.790	1.265
Efikasi Diri	-.702	.083	-.599		-8.473	.000	.790	1.265
(Constant)	81.569	4.309			18.929	.000		

1. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh nilai koefisien pada variabel kontrol diri ialah $0,232 > 0,05$. Data tersebut berarti hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menyatakan hipotesis pertama ditolak atau tidak adanya hubungan. Hasil yang didapatkan dapat dipengaruhi oleh Jumlah aitem dari kontrol diri yang digunakan sehingga kurang optimal.

2. Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh dengan nilai koefisien dari variabel efikasi diri sebesar $0,000 < 0,05$. Data tersebut berarti hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik menyatakan hipotesis kedua diterima atau adanya hubungan akan kedua variabel tersebut.

Tabel 4. 5 Anova

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3303.432	2	1651.716	52.231	.000 ^b
Residual	4711.832	149	31.623		
Total	8015.263	151			

3. Hubungan Bersama – sama antara Kontrol diri dan Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik

Pada tabel 4.5 menjelaskan F sebesar 52.231 dan nilai signifikansi nya adalah $0,000 < 0,05$. Diartikan pada variabel Kontrol diri dan efikasi diri secara bersama sama berhubungan secara nyata terhadap Prokrastinasi Akademik. Kedua variabel dapat digunakan bersama untuk memprediksi variabel Prokrastinasi Akademik..

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dengan memilih subjek mahasiswa semester akhir atau yang sedang menempuh tugas akhir atau skripsi dengan jumlah yang diperoleh 152 mahasiswa dari jumlah keseluruhan 2.958 pada mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya adalah mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan akan kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Melakukan Uji prasyarat meliputi Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Multikolinearitas, dan Uji Heteroskedestisitas adalah langkah awal sebelum melakukan Uji hipotesis

Dari hasil analisis yang diperoleh dari uji prasyarat pada penelitian kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dijelaskan :

Dari Uji prasyarat disimpulkan telah terdistribusi secara normal dari variabel kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dari Uji linieritas memperoleh dengan kesimpulan terdistribusi secara linier dari variabel kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Pada Uji Multikolinieritas memperoleh dengan kesimpulan tidak adanya Multikolinieritas. Terakhir pada Uji heteroskedastisitas memperoleh dengan kesimpulan tidak terjadinya heteroskedastisitas atas titik yang tersebar tidak membentuk suatu pola semacam gelombang dan mengerucut atau melebar

Diperoleh nilai koefisien pada variabel kontrol diri ialah 1.201 dengan nilai signifikansi $0,232 > 0,05$. Data tersebut berarti hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menyatakan hipotesis pertama ditolak atau tidak adanya hubungan. Hasil yang didapatkan dapat dipengaruhi oleh Jumlah aitem dari kontrol diri yang digunakan sehingga kurang optimal.

Goldfried dan Merbaum (1973) mengatakan kontrol diri ialah kemampuan yang oleh individu untuk mengarahkan dan memutuskan batas yang dilakukan oleh perilaku tersebut supaya inidividu tersebut mengarah kepada sesuatu yang dirasa baik katas dirinya sendiri. Sedangkan Menurut Carlson (1987) mengatakan bahwa control diri adalah kemampuan cara berfikir yang ia terima rangsangan dari luar dan di fahami lalu diterapkan apa yang diketahui. Isitlah

adalah menyadari akan dirinya sendiri sebab menyadari sesuatu lebih baik daripada tidak menyadarinya.

Hasil penelitian ini yang diperoleh tidak relevan pada temuan sebelumnya yang ditemukan oleh Suhartini (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau yang menghasilkan adanya hubungan negatif pada kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Dari hasil Uji validitas yang dilakukan oleh peneliti pada alat ukur variabel kontrol dengan jumlah 9 dari 40 aitem maka diperoleh hasil tidak adanya hubungan akan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Sehingga hasil dari 9 aitem tersebut kemungkinan kurang memberikan kontribusi pada variabel tersebut.

Pada hipotesis yang kedua diperoleh dengan nilai koefisien dari variabel efikasi diri dengan nilai $-0,473$ dan nilai pada signifikansi nya $0,000 < 0,05$. Data tersebut berarti hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik menyatakan hipotesis kedua diterima atau adanya hubungan akan kedua variabel tersebut.

Albert Bandura (1997) memberikan penjelasan bahwa keyakinan dan kepercayaan terhadap kelebihan dirinya dalam mengatur dan menjalankan suatu hal untuk mencapai impian atau target dan bertanggung jawab pada kegiatan yang secara bersamaan. Sedangkan menurut Alwisol (2006) persepsi dari kompetensi dirinya dengan mencari tau seberapa jauh dalam ia bertahan

atas kondisi yang tertentu dan bagaimana perilaku yang akan dimunculkan untuk mencapai sesuatu yang menjadi impian atau target nya disebut efikasi diri.

Pada hipotesis kedua dinyatakan relavan dengan penelitian yang dilakukan Venanda (2022) dengan judul Hubungan Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang menunjukkan hubungan negatife antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Pada uji hipotesis yang secara bersamaan menjelaskan besaran F sebesar 52.231 dan nilai signifikansi nya adalah $0,000 < 0,05$. Diartikan pada variabel Kontrol diri dan efikasi diri secara bersama sama berhubungan secara nyata terhadap Prokrastinasi Akademik. Kedua variabel dapat digunakan bersama untuk memprediksi variabel Prokrastinasi Akademik.

Steel (2007) berpendapat Ketika individu tersebut secara sengaja menunda akan tanggung jawab atau tugas yang ia terima akan memberikan dampak buruk namun tetap dilakukan maka disebut mengalami Prokrastinasi. Selain itu juga menambahkan ialah prokrastinasi adalah Ketika seseorang tersebut sadar akan tidak segera menuntaskan tugas atau tanggung jawab nya yang diberikan maka itu hal tersebut akan memberikan efek negative akan masa depannya kelak.

Prokrastinasi akdemik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu rendahnya kontrol diri, kesadaran diri yang rendah, penilaian diri, efikasi diri

dan kecemasan sosial. Beberapa faktor tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri serta efikasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Pada deskriptif sesuai jenis kelamin menyatakan bahwa presentase tertinggi terdapat pada subjek perempuan dengan jumlah 99 mahasiswa atau 65% dibandingkan pada subjek laki-laki dengan jumlah 53 mahasiswa atau 35% dari total keseluruhan 152 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Albandary, menyatakan bahwa prokrastinasi akademik lebih didominasi mahasiswa perempuan. Hal ini terjadi karena kemandirian perempuan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Albandary, 2018). Demikian pula pada mahasiswa perempuan di UIN Sunan Ampel Surabaya. Mahasiswa perempuan cenderung lebih aktif didalam kampus dan diluar kampus sehingga membuka peluang terjadi prokrastinasi akademik pada tingkat akhir, dalam penyelesaian tugas skripsi.

Deskripsi Fakultas menunjukkan subyek penelitian pada penelitian ini sebanyak 152 mahasiswa yang mewakili dari fakultas yang di UIN Sunan Ampel Surabaya. subyek yang dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase sebesar 5% dilanjutkan dari Fakultas Tarbiyah dan keguruan (FTK) persentase sebesar 11% dengan jumlah 17 Mahasiswa, selanjutnya ada Fakultas Ushluhudin dan Filsafat (FUF) dengan mahasiswa berjumlah 18 dengan persentase 12%. Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) terdapat 20 Mahasiswa dengan persentase 13%, lalu ada Fakultas Ilmu Politik (FISIP) terdapat 20 Mahasiswa dengan

prosesnatsse 13%, dari Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) terdapat 19 Mahasiswa dengan persentase 12,5% yang di dapatkan, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) terdapat 19 Mahasiswa dengan persentase 12,5%, serta dari Fakultas Adab dan Humaniora (FAHUM) terdapat 18 mahasiswa dengan persentase 12% dan terakhir Fakultas Saintek dan Teknik (FST) terdapat 14 Mahasiswa dengan persentase 9%.

Dari penjelesan tersebut disimpulam bahwa Fakuktas terbesar yaitu pada Fakultas Ilmu Politik dan Fakultas Dakwah dan komunikasi yang masing-masing berjumlah 20 mahasiswa dengan persentase sebanyak 13%. Hasil tersebut kemungkinan diakrenakan bahwa mahasiswa di dua fakultas tersebut mempunyai kecenderungan pada keaktifan di organisasi dan bekerja dalam menitih karir sehingga mereka mengalami kesulitan dalam membagi waktu untuk menyelesaikan tugas akhir nya atau skripsi. Sedangkan jumlah persentase terendah yaitu pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan berjumlah 7 mahasiswa dengan nilai sebesar 5%. Hasil tersebut didapatkan yang mungkin terjadi karena dari fakultas tersebut memberikan penekanan dalam akademiknya sehingga tidak banyak ruang untuk fokus pada aktivitas di luar kampus seperti organisasi dan mengikuti kegiatan diluar kampus.

Hasil analisis deskripsi Semester didapatkan hasil menunjukkan subyek penelitian ini berjumlah 152 Mahasiswa terbagi dalam tiga Angkatan atau semester berbeda yaitu Angkatan 2016 untuk semester 14, Angkatan 2017 untuk semester 12, dan Angkatan 2018 untuk semester 10. Pada Semester 10 didapatkan jumlah persentase sebanyak 41% dengan jumlah Mahasiswa

sebanyak 41 Mahasiswa. Pada Semester 12 didapatkan sebanyak 47% dengan jumlah mahasiswa 72. Selanjutnya pada Semester 14 didapatkan hasil sebanyak 12% dengan jumlah 18 mahasiswa. Berdasarkan data di atas nilai persentase terendah pada Semester 14 yaitu 12% dari total keseluruhan dan nilai prosesnatsse tertinggi pada semester 12 yakni 47%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Eka, Menjelaskan bahwa perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan skripsinya diakibatkan kurangnya kemampuan dalam management stress dan terdampak akibat pandemic covid 19 yang kesulitan pada perizinan tempat penelitian nya, Mahasiswa akhir mencari waktu luang dengan bekerja untuk mengisi waktu luang saat semester pertama dalam pengerjaan skripsi dan di semester kedua mereka percaya mampu menyelesaikannya namun dilapangan sebaliknya (Eka, Herlan , & Suhadianto, 2021). Hal tersebut juga sama yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yang mendapatkan responden di semester 12 yang lebih banyak, mengingat pada tahun 2021-2022 masa PPKM belum sepenuhnya di hapus karena dari pusat pemerintahan PPKM di hilangkan pada akhir tahun 2022 sehingga mahasiswa semester 12 yang terindikasi prokrastinasi kurang bisa membagi waktunya dengan kegiatan luar yang telah mereka ambil. Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa Semester 12 mendominasi dalam indikasi prokrastinasi akadmik dengan kemungkinan bahwa masih banyak waktu dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhirnya dibandingkan mahasiswa semester 14 yang sudah tidak banyak waktu dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa semester 14 menjadi prioritas dalam

kebijakan kampus untuk menuntaskan tanggung jawab pada tugas akhir atau skripsi .

Berdasarkan hasil penjelasan pembahasan tersebut dapat dijelaskan terkait variabel kontrol diri dan efikasi diri secara bersamaan berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Selain itu semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya. Variabel kontrol diri dan emikasi diri secara bersama – sama memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel prokrastinasi akademik.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.642 ^a	.412	.404	5.62344

Tabel 4. 6

Pada Tabel 4.6 output diatas nilai R square 0,412 menggambarkan pada X1 dan X2 berhubungan simultan dengan variabel Y senilai 41,2%. Kesimpulannya adalah kontrol diri dan efikasi diri mempengaruhi akan prokrastinasi akademik dengan nilai 41.2%, sisa akan 58% adalah variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada hasil dan pembahasan atas penelitian yang telah tergambarkan, dapat disimpulkan akan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingginya kontrol diri oleh mahasiswa maka rendahnya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa tersebut, begitupun sebaliknya.
2. Tingginya efikasi diri pada mahasiswa maka rendahnya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa tersebut, begitupun sebaliknya.
3. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi secara bersamaan oleh kontrol diri dan efikasi diri.

B. Saran

Hasil atas penelitian ini. Peneliti memberikan saran atas penelitian yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa diharapkan mampu mengontrol dirinya sendiri dalam situasi yang sedang dialami, sebagai salah satu upaya agar tidak terjerumus pada prokrastinasi terutama pada tugas akhir

2. Bagi Pemegang Kebijakan kampus

Bagi Pemegang Kebijakan kampus diharapkan tetap mengontrol mahasiswa untuk bisa menyelesaikan studinya tepat waktu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti hanya meneliti beberapa faktor pada penelitian ini yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Penelitian ini tidak bisa mengambil sampel secara keseluruhan dari seluruh mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya Khususnya Semester 10, 12 dan 14. Sebab terbatas akan jangkauan untuk penyebaran angket yang dijadikan media dalam mengambil data dan peneliti juga menyadari bahwa kurangnya lebih dalam pada menggali lebih lanjut dari beberapa kriteria pada jenis kelamin tiap fakultas, dan semester pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Maka dari itu diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk mengambil data yang lebih dari peneliti ini lakukan supaya tergeneralisir dan memvariasi dari korelasi yang lain nya dan diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam dan luas sehingga dapat dijabarkan untuk mempresentasikan mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya.

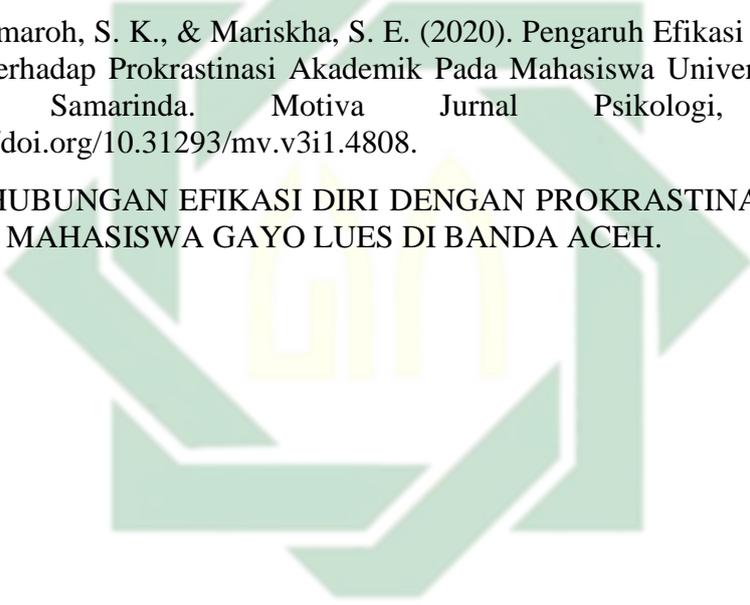
DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, N., & Murjito, W. H. (2003). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Padang. 191–199.
- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>.
- Albandry, D. M. (2018). Prokrastinasi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.)
- Anisa, W. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area.
- Arifin, S. (2019, Oktober 13). Mengatasi Kasus Prokrastinasi Akademik dengan BKG-Pro E-Learning. From NU Online: <https://www.nu.or.id/nasional/mengatasi-kasus-prokrastinasi-akademik-dengan-bkg-pro-e-learning-Skr4U>
- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gombang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 254. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Azkarina, H. D., & Dewi, D. K. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. *Program Studi Psikologi Unesa*, 06(5), 1–4.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (5), 1–10.
- Destas Mandasari, H. N. (2019). Relationship Of Self-Control With Student Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1-7.
- Djazari, M. Diana. Mahendra. 2013. Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa FISE UNY. *Jurnal Nominal Vol 2 No 2*. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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*, 8(8), 32–43.
- Eka Meilany Abdulrahman, Herlan Pratikto, Suhadianto. (2021). Kontrol Diri dan Prokrastinasi. Akademik pada Mahasiswa.Tingkat.Akhir. Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Hadriana, S. (2018, Desember 14). Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas. From Penerbitan Kampus Identitas

Universitas Hasanudin: <https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>

- Harkinawati, M. A. (2019). PENGARUH KONFORMITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA.
- Herawati, M. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam RUHAMA. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2, 646–655. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 000, 1092–1099.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. 1(2), 60–67.
- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 2*, 659–667.
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05, 1–6.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98.
- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2020). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi*, 8(2), 127–135. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi Available at h*
- Nurhayati. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. *EJournal Psikologi*, 2(2), 43–53.
- Paramithasari, S. P., Liana, A., & Haq, A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar Online. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>.
- Shafira, A. Z. (2021, Februari 21). Kumparan. From Kumparan: <https://kumparan.com/andini-zahra-shafira/pengaruh-covid-19-terhadap-pola-perilaku-mahasiswa-1vDCaV4F7ZP/1>
- Setyowani, Ninik, S. Y., & Sunawan. (2018). Minat dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran Matematika. 7(4), 31–38.
- Suhartini. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Islam Riau.

- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(1), 180–191.
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Tabularasa*, 40-55.
- Wahyuningsih, P., Rahmawati, & Handoyo, A. W. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 02(01), 39–45.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri , produ. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 82–91.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>.
- Yeli, R. (2021). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA GAYO LUES DI BANDA ACEH.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A