

Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Lulus Tidak Tepat Waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Tiara Anugerah Putri¹, Zamroni²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
zamroni@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 mahasiswa/mahasiswi yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Analisis data hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda untuk melakukan uji hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, diperoleh hasil yakni nilai R sebesar 0,524 F hitung = 6,069 dengan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$) atau dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Metode pengujian hipotesis kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis korelasi parsial diperoleh hasil yakni $rx1y$ -0,298 dengan nilai signifikansi 0,09 ($p > 0,05$) dan $rx2y$ -0,179 dengan nilai signifikansi 0,31 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan mengontrol variabel kontrol diri, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan mengontrol variabel efikasi diri apabila diuji secara parsial.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, efikasi diri, kontrol diri.

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and self-control with academic procrastination in students who graduated late at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. This study uses a quantitative approach with a saturated sampling technique. The sample in this study amounted to 35 students who graduated late at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The analysis of the first hypothesis data in this study uses multiple regression techniques to test the relationship between self-efficacy and self-control with academic procrastination in students who graduated

late at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, obtained results namely the R value of 0.524 F count = 6.069 with a significance level of 0.006 ($p < 0.05$) or it can be concluded that there is a significant relationship between self-efficacy and self-control with academic procrastination. The second and third hypothesis testing methods using partial correlation analysis techniques obtained results namely $r_{x1y} = 0.298$ with a significance value of 0.09 ($p > 0.05$) and $r_{x2y} = 0.179$ with a significance value of 0.31 ($p > 0.05$) which can be interpreted that there is no significant relationship between self-efficacy and academic procrastination by controlling the self-control variable, and there is no significant relationship between self-control and academic procrastination by controlling the self-efficacy variable when tested partially.

Keywords: *academic procrastination, self efficacy, self control.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahapan penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas dan dapat diperoleh pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai tanggung jawab besar untuk mencapai keberhasilan akademik pada proses pendidikan di perguruan tinggi (Zakiy, 2024). Mahasiswa selama proses pendidikannya akan dilatih dengan tugas akademik untuk membuat karya-karya ilmiah baik berbentuk makalah, laporan praktikum, dan skripsi atau tugas akhir.

Selama proses ini, mahasiswa juga dihadapkan dengan tugas non-akademik, tugas ini berkaitan dengan kegiatan sehari-hari, dapat berbentuk kegiatan terkait pekerjaan rumah, aktif dalam organisasi, dan bekerja. Banyaknya kegiatan yang dihadapi selama proses kuliah merupakan penyebab kurangnya konsentrasi mahasiswa pada tugas yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu, hal ini menyebabkan banyak dari mahasiswa menunda-nunda dalam menyelesaikannya. Kondisi penundaan seperti ini merupakan bentuk dari prokrastinasi pada bidang akademik (Wulandari & Umaroh, 2020).

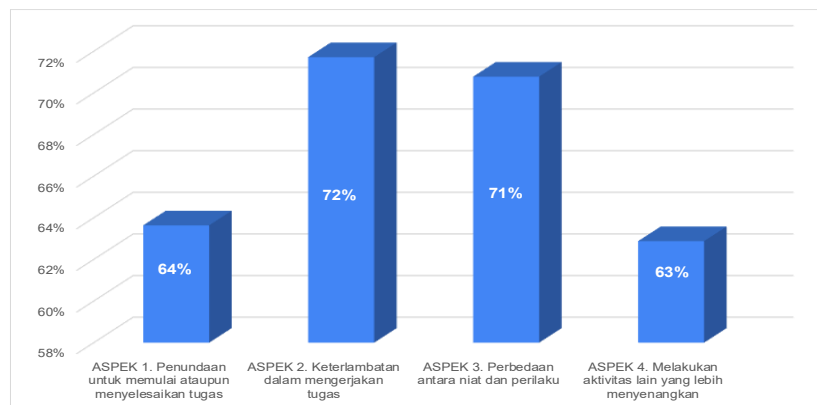
Prokrastinasi merupakan segala perbuatan yang dilakukan dengan sengaja yang bertujuan untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas (Ferrari, 1995). Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penundaan dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas khususnya dalam lingkup akademik (Nurazizah dkk., 2024). Prokrastinasi akademik sebagai Tindakan penundaan secara sengaja dengan alasan tidak rasional yang dilakukan oleh mahasiswa memberikan dampak negatif kepada mahasiswa tersebut (Suhadianto & Pratitis, 2020). Dampak negative ini dapat berpengaruh terhadap prestasi yang dapat diraihny dan dapat berakibat fatal, baik gagal dalam mendapatkan gelar sarjana, keterlambatan dalam penyelesaian durasi kuliah dan lebih lanjut adanya penambahan biaya kuliah (Maulana dkk., 2025)..

Berdasarkan data yang diperoleh dari biro administrasi akademik Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebanyak 164 mahasiwa dikeluarkan pada tahun 2024 dan sebanyak 16 mahasiwa dikeluarkan pada tahun 2023. Dengan total 180 mahasiswa yang dikeluarkan pada dua tahun belakangan ini menunjukkan bahwa dampak negatif prokrastinasi akademik sangat fatal dan merugikan bagi mahasiwa.

Seperti yang dikemukakan Ferrari (1995) bahwa faktor pemicu terjadinya prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal prokrastinasi meliputi kondisi fisik maupun kondisi psikologis individu. Kondisi fisik merupakan keadaan yang melekat pada diri seseorang. Kondisi psikologis adalah kondisi yang meliputi beberapa hal, baik berupa motivasi intrinsik dari individu, kemampuan efikasi diri yang merupakan suatu keyakinan individu terhadap kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas (Martono dkk., 2023), serta kemampuan kontrol diri dalam mengendalikan diri untuk menentukan prioritasnya (Mamun & Pedhu, 2024). Untuk faktor eksternal prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan individu tersebut berada yang dapat memengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan skala prokrastinasi yang telah penulis sebarakan pada tanggal 16 hingga 30 Oktober 2025, kepada 21 mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung didapati hasil sebanyak lebih dari 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Berikut adalah diagram prokrastinasi pada 21 orang populasi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.



Gambar 1. Hasil *Preliminary Study* Kondisi Prokrastinasi Populasi

Hasil tersebut didasari pada aspek-aspek prokrastinasi akademik oleh Ferrari (1995), yakni aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dengan keseluruhan jawaban sebanyak 64%, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dengan keseluruhan jawaban sebanyak 72%, aspek perbedaan antara niat dan perilaku dengan keseluruhan jawaban sebanyak 71%. Aspek terakhir yakni, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dengan keseluruhan jawaban sebanyak 63%.

Berdasarkan hasil wawancara I pada subjek KL yang berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan. Subjek merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi semester 9, angkatan 2021. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 11 November 2025 yang dapat dilihat dari kutipan dibawah ini:

“Aku sekarang udah lanjut bab 3, tapi masih sambil revisian bab 1. Sebenarnya bisa aku revisian 15- 20 menit sehari, tapi aku malah milih ngerjain hal yang menurutku lebih menarik, kaya bikin resep makanan baru atau cari tontonan baru, aku terlalu terlena karena ngga ada deadline jadi aku juga ngga bimbingan-bimbingan. Biasanya sebelum tidur aku mikir oh besok pagi bangun ngerjain skripsi sedikit, lanjut makan dan tidur siang, habis tidur sorenya ngerjain skripsi lagi. Tapi kenyataannya, bangun tidur aku malah guling-guling main hp, waktu aku habis buat mikirin mau makan

apa, mau masak apa, nanti habis makan siang lanjut nonton, main game atau malah tidur, jadinya aku ngga jadi revisian.”

Wawancara II pada subjek SO yang berusia 24 tahun, berjenis kelamin perempuan. Subjek merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi semester 11, angkatan 2020. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 16 November 2025 yang dapat dilihat dari kutipan dibawah ini:

“Aku lagi ngerjain skripsi nih, terus baru ngerjain sedikit terus kayak enek deh, kayak nyari dimana nih, terus karena udah pusing yaudah deh daripada ngerjain skripsi mending ngerajut aja atau main game aja atau gitaran aja deh, jadinya lupa. Jadi waktu buka laptop oh iya katanya tadi mau ngerjain skripsi, yaudah deh matiin aja ngerjainnya besok-besok aja. Makin lama ngga aku kerjain makin lupa, tahu-tahu udah lewat seminggu atau sebulan karena attentionnya ke arah lain yang lebih menarik aja gitu, kayak lebih menarik ngerjain hobi daripada skripsi. Karena aku mikir waktunya masih lama, kan awal ngerjain skripsi semester 7 masih panjang waktunya nanti juga bisa sampai semester 8 atau lewat-lewat dikit ngga apalah. Hambatannya emang dari diri sendiri, kadang merasa kayak bisa ngga ya ngerjain ini, kok kayaknya susah ngga ketemu-ketemu, emang ada rasa ngga nyaman atau khawatir tapi, mau ngerjainnya tu kayak energinya keburu ngga ada gara-gara kepikiran.”

Wawancara III pada subjek DRA yang berusia 23 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Subjek merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi semester 9, angkatan 2021. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 17 November 2025 yang dapat dilihat dari kutipan dibawah ini:

“Biasanya waktu ngerjain skripsi, aku sambil scroll social media sampai gak sadar keasyikan dan banyak buang waktu buat main hp, jadi skripsinya ngga jadi diselesaikan. Kalau lagi kesulitan nyari referensi atau kesulitan ngerjain revisian itu biasanya aku udah ngga mood sih, aku tinggal scroll sosmed atau aku tinggal main keluar. Aku tau aku masuknya udah angkatan lama jadi harus buru-buru, tapi tadi balik lagi, kalau aku udah ngga mood ya aku tinggal. Biasanya aku udah nyusun plan, dikasih revisian hari ini terus besok aku kerjain, tapi di hari h aku suka kelupaan malah aku asik main atau akau tinggal nonton. Aku juga biasanya sering ke ganggu sama suara notifikasi hp kalau lagi ngerjain, jadi aku ngebalasin chat terus jadinya skripsinya ketunda.”

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap seluruh subjek, dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka mengalami prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Hal ini juga berkaitan pada rendahnya efikasi diri yang dimiliki subjek, yang dibuktikan dengan hasil wawancara subjek pertama yang mengatakan bahwa ketika subjek kesulitan dalam mengerjakan skripsi subjek meragukan kemampuannya sendiri dan subjek memiliki rasa tidak nyaman, serta khawatir terhadap kemampuan yang dimilikinya. Kontrol diri juga berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang dialami subjek. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara subjek pertama, yang menyatakan bahwa subjek tidak bisa mengontrol perilakunya dalam bermain handphone

dan subjek ketiga juga menyatakan bahwa subjek tidak mampu mengontrol dirinya pada saat scroll social media, sehingga banyak membuang waktu subjek.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri dan kontrol diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik, hal ini selaras dengan hasil wawancara dari seluruh subjek. Penelitian ini akan mengeksplorasi permasalahan yang serupa dengan penelitian sebelumnya. Namun perbedaannya adalah peneliti akan melibatkan subjek mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif sebagai strategi perancangan penelitiannya. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu bentuk penelitian yang berfokus pada pemanfaatan data numerik, dari proses pengumpulan data hingga analisis datanya (Sugiyono, 2019). Penelitian ini mencakup dua buah variabel, yakni variabel bebas dan variabel yang tergantung. Dalam penelitian ini, peneulis menetapkan variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Bebas 1 (X1) : Efikasi Diri
2. Variabel Bebas 2 (X2) : Kontrol Diri
3. Tergantung (Y) : Prokrastinasi Akademik

Dari permasalahan yang diangkat, penelitian ini mengajukan hipotesis berupa: Terdapat hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dan Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penelitian ini, populasi penelitian terdiri dari 35 mahasiswa dan mahasiswi yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2019-2021. Dengan menggunakan teknik non probability sampling dan metode sampling jenuh atau mdimana dalam pengambilan sampel, semua populasi akan dijadikan sampel, sehingga sampel pada penelitian ini penelitian terdiri dari 35 mahasiswa dan mahasiswi yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2019-2021.

Tabel 1. Populasi penelitian Mahasiswa/I Prodi S1 Psikologi Angkatan 2019- 2021

Prodi	Angkatan	Jumlah
Psikologi	2019	0
	2020	14
	2021	21
Total		35

Sumber: Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan penelitian sebelumnya (Gibran, 2024) yang disusun berdasarkan empat aspek dari teori Ferrari (1995) yaitu penundaan

dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, perbedaan antara niat dan perilaku, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Dalam mengukur efikasi diri, skala pada penelitian menggunakan skala (Zakiy, 2024) yang berguna untuk mengukur tingkat efikasi diri berdasarkan aspek dari teori Bandura (1997), yaitu *Level* atau *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *Generality* (keluasan), dan *Strength* (kekuatan). Responden akan diarahkan untuk memilih satu dari empat opsi jawaban yang disediakan. Opsi jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Total keseluruhan dari ketiga aspek tersebut terdiri dari 21 item yang terbagi dalam dua kategori, yakni 18 item *favorable* dan 3 item *unfavorable*.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Magnitude</i> (Tingkat kesulitan tugas)	3	1	4
2.	<i>Strength</i> (Kekuatan)	9	2	11
3	<i>Generality</i> (generalitas)	6	0	6
Total		18	3	21

Skala efikasi diri pada penelitian ini pada awalnya memiliki 25 item yang diujikan kepada 30 orang. Namun, diketahui bahwa ada 4 item yang tidak valid karena nilai r hitung lebih kecil dari r tabel (0,361), yaitu item X4, X5, X16 dan X25. Sehingga selanjutnya penelitian ini menggunakan 21 item. Hasil dari pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha skala efikasi diri sebesar 0,932. Karena nilai skala mendekati angka 1, dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Kontrol diri dapat diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan penelitian sebelumnya (Gibran, 2024) yang disusun berdasarkan aspek dari teori Averill (1973), yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Responden akan diarahkan untuk memilih satu dari empat opsi jawaban yang disediakan. Opsi jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Total keseluruhan terdapat 16 item yang terdiri dari dua kategori, yakni 10 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol Perilaku (<i>cognitive control</i>)	4	2	6
2.	Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	3	1	4
3	Kontrol keputusan (<i>decisional control</i>)	3	3	6
Total		10	6	16

Skala kontrol diri pada penelitian ini memiliki 24 item yang diujikan kepada 24 subjek. Namun, diketahui bahwa ada 8 item yang tidak valid karena nilai r hitung lebih kecil dari r table (0,404), yaitu item X3, X4, X10, X11, X15, X16, X22, dan X23.

Sehingga selanjutnya penelitian ini menggunakan 16 item. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha skala kontrol diri sebesar 0,956. Karena nilai skala mendekati angka 1, dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Skala prokrastinasi akademik didasarkan pada konsep dan teori yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yang diambil di dalam penelitian (Gibran, 2024). Adapun aspek-aspek yang digunakan meliputi: penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Responden akan diarahkan untuk memilih satu dari empat opsi jawaban yang disediakan. Opsi jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Total keseluruhan dari 23 item terdiri dari dua kategori, yakni 15 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*.

Tabel 4. *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	3	2	5
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	4	2	6
3.	Perbedaan antara niat dan perilaku	5	2	7
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	3	2	5
Total		15	8	23

Skala ini memiliki 30 item yang diujikan kepada 24 subjek. Namun, diketahui bahwa ada 7 item yang tidak valid karena nilai r hitung lebih kecil dari r tabel (0,404), yaitu item X1, X7, X8, X13, X18, X19, dan X25. Sehingga selanjutnya penelitian ini menggunakan 23 item. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha skala kontrol diri sebesar 0,952. Karena nilai skala mendekati angka 1, dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Pada penelitian ini akan dilakukan uji asumsi untuk sebagai syarat yang harus terpenuhi sebelum peneliti dapat melakukan uji terhadap hipotesis yang diajukan. Dalam pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, analisis regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis pertama, yaitu suatu metode dalam analisis data untuk memprediksi pengaruh antara dua variabel independen atau lebih terhadap variabel dependen. Hipotesis 2 dan 3 diuji menggunakan analisis korelasi parsial. Analisis korelasi parsial pada penelitian ini digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan pada dua variabel dengan melakukan pengendalian pada variabel lain yang dianggap memiliki pengaruh. Perhitungan analisis data apada penilitian ini akan menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan dalam menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri. Dalam penelitian ini dilakukan dua uji data penelitian, yaitu:

A. Uji Asumsi

Pada tahap ini, peneliti menerapkan berbagai uji asumsi, termasuk uji normalitas, uji linieritas, uji autokorelasi, uji multikolinieritas dan uji homoskedastisitas. Kelima uji tersebut harus terpenuhi sebelum peneliti melanjutkan ke tahap analisis korelasi. Proses pengujian asumsi dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics v.27.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui data penelitian terdistribusi dengan normal ($p > 0,05$) atau tidak ($p < 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	0.074	35	0.200	0.981	35	0.974

Berdasarkan tabel hasil uji normal diatas, diketahui bahwa ketiga data tersebut memiliki distribusi normal, sehingga sesuai dengan kriteria untuk analisis non-parametrik.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Variabel penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan linier jika sig *linearity* $> 0,05$.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F _{linier}	Sig	Keterangan
Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri	10.202	0, 00	Linier
Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri	1.774	0,00	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas pada prokrastinasi akademik dengan efikasi diri memperoleh koefisien F_{linier} sebesar 10.202 dengan taraf signifikasnsi 0,00 (sig *linearity* $> 0,05$), dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri, pada uji linieritas prokrastinasi akademik dengan kontrol diri mendapat nilai koefisien F_{linier} 1.774 dengan taraf signifikansi 0,00 (sig *linearity* $> 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dan kontrol diri memiliki hubungan yang linier.

3) Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang terjadi antara residual pada satu pengamatan dengan pengamatan lain pada model regresi. Jika d terletak antara dU dan (4-dU) maka hipotesis diterima, berarti tidak ada autokorelasi. Berdasarkan hasil uji autokorelasi diperoleh hasil Durbin-Watson sebesar 1,893 dan berdasarkan tabel Durbin-Watson dengan hasil signifikansi 0,05 diperoleh hasil dU sebesar 1,5838. Dikarenakan hasil dU $< DW$ dan $DW < 4-dU$, maka dapat

disimpulkan bahwa tidak ada autokorelasi yang terjadi sehingga uji prasyarat ini terpenuhi.

4) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode VIF (*Variance Inflation Factor*). Tujuan dari uji ini adalah untuk menilai ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas dalam satu model regresi. Model regresi dikatakan baik jika variabel bebas tidak menunjukkan korelasi yang tinggi. Apabila nilai VIF kurang dari 10 dan nilai toleransi lebih dari 0,1, maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas. Dalam penelitian ini, hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai VIF untuk variabel efikasi diri (X1) dan kontrol diri (X2) adalah 1,897 yang berada di bawah angka 10. Sementara itu, nilai *tolerance* yang diperoleh adalah 0,527 lebih besar dari 0,1. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas di antara variabel bebas.

5) Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas bertujuan untuk melihat apakah dalam model regresi linear terdapat ketidaksamaan varians residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi yang baik adalah yang memiliki varians konstan atau tidak terjadi heteroskedastisitas (homoskedastisitas) agar estimasi parameter efisien dan valid. Berdasarkan uji homoskedastisitas didapati hasil homoskedastisitas $0,03 < 0,05$ yang berarti terdapat homoskedastisitas antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

B. Uji Hipotesis

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengujian terhadap seluruh hipotesis yang diajukan untuk mengetahui jawaban dari hipotesis tersebut. Proses pengujian asumsi dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics v.27.

1) Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode regresi berganda. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara tiga variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara simultan antara efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi R sebesar 0,524 dan F hitung sebesar 6.069 pada tingkat signifikansi 0,006 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri secara simultan memiliki korelasi yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Koefisien prediktor untuk variabel efikasi diri sebesar -0.250, sedangkan variabel kontrol diri memiliki koefisien -0.202, dengan nilai konstanta sebesar 85,123. Persamaan regresi yang diperoleh dari analisis ini adalah $Y = 85,123 - 0.250X_1 - 0.202X_2$. Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit dalam efikasi diri akan menurunkan nilai prokrastinasi akademik sebesar 0.250 unit, sedangkan peningkatan satu unit dalam kontrol diri akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0.202 unit.

Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa kedua variabel bebas dalam penelitian ini secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.275 atau dapat diartikan bahwa secara simultan memberikan sumbangan sebesar 27,5% adapun sisanya 72,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

2) Uji Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua dengan menggunakan metode korelasi parsial. Metode ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara variabel bebas efikasi diri (X_1) dengan variabel dependen (Y) dengan mengendalikan (X_2). Hasil dari uji korelasi parsial menunjukkan bahwa hubungan antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol variabel kontrol diri menghasilkan nilai r_{x_1y} sebesar -0,298, dengan tingkat signifikansi $p = 0,09$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik dinyatakan ditolak.

3) Uji Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis ketiga dengan menggunakan metode korelasi parsial. Tujuan dari metode ini adalah untuk menilai hubungan antara variabel bebas kontrol diri (X_2) dengan variabel dependen (Y) dengan mengendalikan (X_1). Hasil dari uji korelasi parsial menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol variabel efikasi diri menghasilkan nilai r_{x_2y} sebesar -0,179, dengan tingkat signifikansi $p = 0,31$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dinyatakan ditolak.

Hasil penjelasan data pada penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan skor yang didapat subjek selama proses pengukuran, serta kondisi subjek terkait dengan atribut yang diteliti. Untuk mempermudah klasifikasi, model distribusi normal digunakan sebagai acuan dalam mengelompokkan subjek secara normatif, sehingga memungkinkan pembagian mereka ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan variabel yang dianalisis. Berikut rincian kategorisasi norma, dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7 Kategorisasi Norma

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Rata-rata hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik x = Skor yang di dapat

Untuk aspek prokrastinasi akademik, deskriptif data prokrastinasi akademik terdiri dari 23 item pernyataan dengan tingkat daya beda yang tinggi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 35 sampel dengan hasil reliabilitas sebesar 0,825.

Setiap item dinilai dalam skor 1 sampai dengan 4. Skor terendah yang bisa didapat subjek adalah 23, hasil dari perkalian (23×1), sedangkan skor tertinggi adalah 92, diperoleh dari (23×4). Selisih antara skor minimum dan maksimum atau rentang skor adalah 69, yang dihitung dari ($92 - 23$). Nilai standar deviasi hipotesisnya adalah 11,5 didapat dari membagi rentang skor dengan 6 ($[92 - 23] / 6$). Sementara itu, rata-rata hipotesis atau mean dalam penelitian ini adalah 57,5, hasil pembagian rentang skor dengan 2 ($[92 + 23] / 2$).

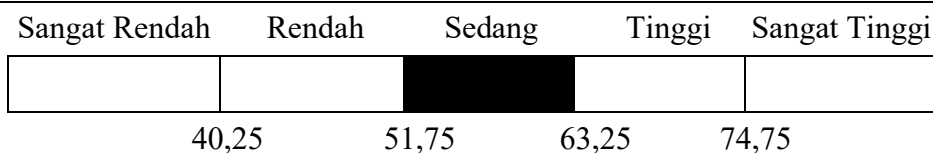
Tabel 8. Deskripsi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	44	23
Skor maksimal	76	92
Mean	61,60	57,5
Standar Deviasi	7,632	11,5

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mean (rata-rata) empirik sebesar 61,60, dapat ditarik kesimpulan bahwa rentang nilai subjek berada pada tingkat sedang dalam populasi. Berikut kategorisasi norma skala prokrastinasi akademik, dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Kategorisasi Norma Skala Prokrastinasi Akademik

Norma	Kategorisasi	Persentase	Jumlah
$74,75 < x$	Sangat Tinggi	2,9%	1
$63,25 < x \leq 74,75$	Tinggi	42,9%	15
$51,75 < x \leq 63,25$	Sedang	40,0%	14
$40,25 < x \leq 51,75$	Rendah	14,3%	5
$x \leq 40,25$	Sangat Rendah	0%	-
Total		100%	35



Gambar 2. Kategorisasi Norma Skala Prokrastinasi Akademik

Untuk aspek efikasi diri, deskriptif data efikasi diri terdiri dari 21 item pernyataan dengan tingkat daya beda yang tinggi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 35 sampel dengan hasil reliabilitas sebesar 0,951.

Setiap item dinilai dalam skor 1 sampai dengan 4. Skor terendah adalah 21, hasil dari perkalian (21×1), sedangkan skor tertinggi adalah 84, diperoleh dari (21×4). Selisih antara skor minimum dan maksimum atau rentang skor adalah 63, yang dihitung dari ($84 - 21$). Nilai standar deviasi hipotesisnya adalah 10,5 didapat dari membagi rentang skor dengan 6 ($[84 - 21] / 6$). Sementara itu, rata-rata hipotesis atau mean dalam penelitian ini adalah 52,5, hasil pembagian rentang skor dengan 2 ($[84 + 21] / 2$).

Tabel 10. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri

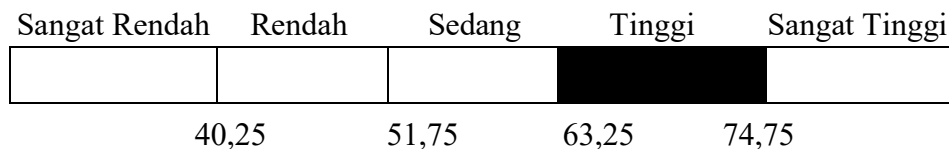
	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	45	21
Skor maksimal	80	84

Mean	58,09	52,5
Standar Deviasi	10,793	10,5

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mean (rata-rata) empirik lebih besar dari pada mean hipotetik ($58,09 > 52,5$) dapat ditarik kesimpulan bahwa rentang nilai subjek berada pada tingkat yang tinggi dalam populasi. Berikut kategorisasi norma skala efikasi diri, dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Kategorisasi Norma Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Persentase	Jumlah
$68,25 < x$	Sangat Tinggi	20,0%	7
$57,75 < x \leq 68,25$	Tinggi	28,57%	10
$47,25 < x \leq 57,75$	Sedang	28,57%	10
$36,75 < x \leq 47,25$	Rendah	22,86%	8
$x \leq 36,75$	Sangat Rendah	0%	-
Total		100%	35



Gambar 3. Kategorisasi Norma Skala Efikasi Diri

Untuk aspek kontrol diri, deskriptif data kontrol diri terdiri dari 16 item pernyataan dengan tingkat daya beda yang tinggi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 35 sampel dengan hasil reliabilitas sebesar 0,894.

Setiap item dinilai dalam skor 1 sampai dengan 4. Skor terendah yang bisa didapat subjek adalah 16, hasil dari perkalian (16×1), sedangkan skor tertinggi adalah 64, diperoleh dari (16×4). Selisih antara skor minimum dan maksimum atau rentang skor adalah 48, yang dihitung dari ($64 - 16$). Nilai standar deviasi hipotesisnya adalah 8 didapat dari membagi rentang skor dengan 6 ($[(64 - 16) / 6]$). Sementara itu, rata-rata hipotesis atau mean penelitian ini adalah 40, hasil pembagian rentang skor dengan 2 ($[(64 + 16) / 2]$).

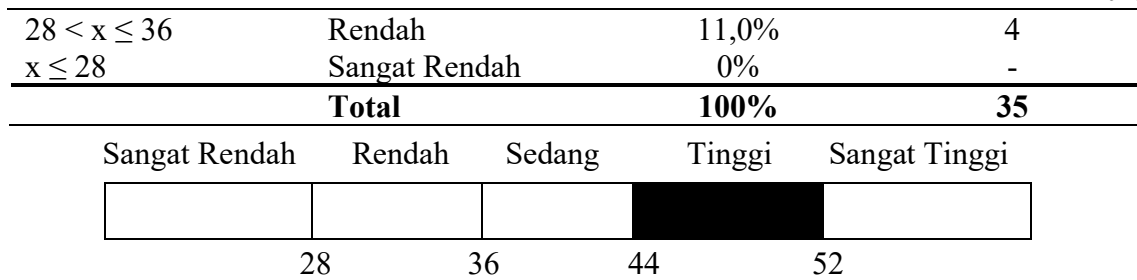
Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor minimal	34	16
Skor maksimal	58	64
Mean	44,51	40
Standar Deviasi	8,082	8

Berdasarkan hasil rata-rata (mean) empiris yang diperoleh, nilai subjek pada skala kontrol diri menunjukkan kategori tinggi dengan skor sebesar 44,51. Berikut kategorisasi norma skala kontrol diri, dapat dilihat pada tabel 13 dibawah ini.

Tabel 13. Kategorisasi Norma Skala Kontrol Diri

Norma	Kategorisasi	Persentase	Jumlah
$52 < x$	Sangat Tinggi	26,0%	9
$44 < x \leq 52$	Tinggi	23,0%	8
$36 < x \leq 44$	Sedang	40,0%	14



Gambar 4. Kategorisasi Norma Skala Kontrol Diri

Dari data yang dikumpulkan, didapatkan bahwa hasil kategorisasi norma skala untuk prokrastinasi akademik pada penelitin ini berada pada kategori sedang, hal ini sejalan dengan hasil jawaban sampel dengan 57% sampel yang tidak segera dalam menyelesaikan skripsi yang telah dimulai namun 46% sampel tidak melakukan penundaan saat tidak ada bahan referensi dan 49% sampel yang tetap mengerjakan skripsi terlebih dahulu saat ada ajakan main dari teman. Hal ini menjelaskan bahwa walaupun sebagian besar sampel melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi, namun sebagian besar juga berusaha dalam mengerjakan tugas skripsinya segera.

Untuk kategorisasi ketegorisasi norma skala dalam efikasi diri pada penelitin ini berada pada kategori tinggi, hal ini sejalan dengan hasil jawaban sampel sebanyak 54% sampel yakin akan kemampuan yang dimilikinya, 60% sampel yakin bisa menghadapi situasi yang tidak terduga dalam studi dengan efektif, 66% sampel yakin bisa lulus baik dalam ujian tulis maupun ujian lisan serta 97% sampel yakin dapat menyelesaikan tantangan akademik yang sulit jika berusaha dengan sungguh-sungguh. Hal ini menjelaskan bahwa banyak dari sampel memiliki efikasi diri yang tinggi dengan keyakinan terhadap dirinya untuk tetap dapat menyelesaikan tugas skripsinya walaupun terdapat hambatan dan tetap yakin terhadap dirinya untuk dapat lulus dari ujiannya.

Untuk kategorisasi ketegorisasi norma skala dalam kontrol diri pada penelitin ini berada pada kategori tinggi, hal ini sejalan dengan hasil jawaban sampel sebanyak 54% sampel tetap mengerjakan skripsi setelah bermain game ataupun bermain dengan teman, 66% sampel tetap mengerjakan skripsi walaupun merasa membutuhkan waktu untuk berlibur, dan 60% sampel saat ada hambatan tetap mengerjakan skripsi dan akan mencari cara untuk mengatasi dan mencapai tujuan akademik. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar dari sampel memiliki kontrol diri yang kuat untuk tetap dapat melakukan pengerjaan skripsinya walaupun terdapat gangguan internal dari dirinya seperti ingin bermain, maupun gangguan eksternal dari lingkungan sekitarnya seperti ajakan bermain teman.

Dalam memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, walaupun gabungan efikasi diri dan kontrol diri memberikan pengaruh negatif terhadap nilai prokrastinasi akademik, namun terdapat perbedaan besar pengaruh, dari hasil uji hipotesis pertama didapatkan bahwa peningkatan satu unit dalam efikasi diri akan menurunkan nilai prokrastinasi akademik sebesar 0.250 unit, sedangkan peningkatan satu unit dalam kontrol diri akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0.202 unit. Dari hasil simulasi nilai konstanta sebesar 85,123, dan dapat dibentuk sebuah persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 85,123 - 0.250X_1 - 0.202X_2$, dengan X_1 adalah efikasi diri dan X_2 adalah kontrol diri.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara variabel efikasi diri dan kontrol diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik menghasilkan nilai koefisien korelasi R sebesar 0,524 dan F hitung 6.069 dengan taraf signifikansi 0.006 ($p < 0,005$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan signifikan secara simultan antara kedua variabel bebas efikasi diri dan kontrol diri dengan variabel terganggu prokrastinasi akademik dalam penelitian ini.

Kontribusi efektif dari variabel bebas efikasi diri dan kontrol diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 27,5% dan sumbangan 72,5% faktor prokrastinasi akademik sisanya dipengaruhi oleh kontribusi faktor lain diluar variabel bebas yang diteliti pada penelitian ini. Pengaruh dari variabel efikasi diri dan kontrol diri dalam penelitian ini didukung oleh hasil wawancara dengan responden. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak responden mengalihkan waktu pengerjaan tugas akhirnya ke aktivitas lain yang dirasa lebih menarik menurut pendapatnya seperti menonton, main handphone maupun nongkrong keluar rumah. Pengalihan waktu ke aktivitas yang tidak mendukung penyelesaian tugas akhir tersebut, menyebabkan waktu pengerjaan tugas semakin berkurang. Kondisi ini kemudian menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, dikarenakan waktu yang telah terbuang dan semakin sempit. Rendahnya efikasi diri serta lemahnya kontrol diri akibat pengelolaan waktu yang kurang baik, dapat membuat penyelesaian tugas terus tertunda. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fadilah et al., 2024) yang menyatakan bahwa hasil analisis regresi berganda menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan secara simultan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik secara simultan, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri yang rendah, akan dapat membuat seseorang terus menunda pengerjaan tugas-tugas akademiknya, hal ini dikarenakan saat seseorang sudah tidak memiliki keyakinan diri untuk dapat mengerjakan tugas dan ditambah ketidakmampuan diri untuk dapat mengontrol diri agar terus berusaha memulai penyelesaian tugas, maka gejala prokrastinasi akan muncul dan seseorang tersebut dapat untuk terus menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian tugas. Sebaliknya, jika seseorang yang mempunyai tingkat efikasi diri dan kontrol diri yang kuat, dimana memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya untuk dapat melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas nya, ditambah dengan adanya kontrol diri tinggi yang dimilikinya untuk tetap dapat menjaga fokusnya agar terus mengerjakan tugas hingga selesai, maka gabungan dari dua faktor efikasi diri dan kontrol diri ini, dapat menekan terjadinya prokrastinasi akademik dan tugas-tugas yang dimilikinya tetap dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Pada pengujian hipotesis kedua pada penelitian ini, dilakukan untuk menguji variabel efikasi diri dengan menggunakan analisis korelasi parsial untuk melihat hubungan antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis korelasi parsial ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{x1y} = -0,298$ dengan tingkat signifikansi 0,09 ($p > 0,05$). Hasil uji korelasi parsial ini menunjukkan korelasi negatif antara efikasi dan prokrastinasi akademik, namun nilai signifikansi korelasinya menunjukkan bahwa efikasi diri secara tunggal tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik seseorang.

Pada pengujian hipotesis ketiga pada penelitian ini, dilakukan untuk menguji variabel kontrol diri dengan menggunakan analisis korelasi parsial untuk melihat hubungan antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis korelasi parsial ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,179$ dengan tingkat signifikansi 0,31 ($p > 0,05$). Hasil uji korelasi parsial ini menunjukkan korelasi negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, namun nilai signifikansi korelasinya menunjukkan bahwa kontrol diri secara tunggal tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik seseorang.

Hasil dari ketiga uji hipotesis yang telah dilakukan, baik uji variabel independen secara simultan maupun secara parsial terhadap variabel dependen, terdapat fenomena dimana hasil uji parsial dari masing-masing variabel independen, efikasi diri dan kontrol diri menunjukkan kedua variabel tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap variabel dependen prokrastinasi akademik, namun pengaruh secara signifikan muncul jika kedua variabel independen tersebut diuji secara simultan.

Pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel dependen tidak selalu muncul secara parsial, tetapi pengaruhnya dapat muncul secara signifikan ketika variabel-variabel bebas tersebut diuji secara simultan karena adanya suppression effect maupun struktur korelasi antar variabel bebas yang diuji, sehingga hasil uji parsial dan simultan dapat memberikan hasil berbeda (Liu et al., 2020). Dalam uji hipotesis secara simultan dan parsial, perbedaan hasil yang terjadi karena masing-masing variabel bebas yang diuji tidak cukup kuat untuk menjelaskan variabel tergantung secara sendiri, dimana X1 dan X2 masing-masing membawa pengaruh terhadap variabel tergantung, namun pengaruh tersebut tidak cukup kuat jika berdiri sendiri. Sedangkan, apabila pengaruh dari kedua variabel bebas tersebut digabungkan maka akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel tergantung (Smith et al., 1992).

Hal ini menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebenarnya adalah kejadian kompleks yang dapat terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, dimana faktor tunggal mungkin dapat mempunyai pengaruh yang tidak signifikan, namun saat faktor tersebut dilihat dengan faktor-faktor lainnya, maka dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam menjelaskan prokrastinasi, seperti gabungan variabel efikasi diri dan kontrol diri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah disajikan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, apabila efikasi diri dan kontrol diri diuji secara simultan dengan prokrastinasi akademik menghasilkan korelasi yang signifikan.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, apabila efikasi diri dan kontrol diri diuji secara simultan dengan prokrastinasi akademik menghasilkan korelasi yang signifikan.
2. Tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, ketika efikasi diri diuji secara parsial dengan prokrastinasi akademik menghasilkan korelasi yang negatif namun tidak signifikan.
3. Tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, ketika kontrol diri diuji secara parsial dengan prokrastinasi akademik menghasilkan korelasi yang negatif namun tidak signifikan.

Temuan pada penelitian ini memperkuat teori bahwa efikasi diri dan kontrol diri secara simultan berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengeksplorasi variabel lain seperti dukungan sosial, manajemen waktu, dan beban akademik, mengingat masih ada faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu, disarankan juga untuk menggunakan populasi yang lebih besar agar hasil penelitian lebih komprehensif dan memberikan kontribusi yang lebih baik dibandingkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kholil Gibran. (2024). Pengaruh Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/61898>
- Averill. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: Freeman.
- Fadilah, R. L., Matulesy, A., & Suadianto. (2024). Prokrastinasi Kademik Pada Masiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri dan Efikasi Diri?. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 172–184. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10436>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Plenum
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Mamun, G. C. S., & Pedhu, Y. (2024). Eksplorasi Hubungan antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik. *Psiko Edukasi*, 22(2), 107–118. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i2.5949>
- Martono, P. N., Minarni, M., & Zubair, A. G. H. (2023). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 660–665. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3504>
- Maulana, A., Agustin Syakarofath, N., Psikologi, F., & Muhammadiyah Malang, U. (2025). Peran Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Malang. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*. 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- Muhammad Khalil Zakiy. (2024). *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/69609>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5, 99–115. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.61518>

Smith, R. L., Ager Jr, J. W., & Williams, D. L. (1992). Suppressor Variables in Multiple Regression/Correlation. *Educational and Psychological Measurement*, 52(1), 17–29. <https://doi.org/10.1177/0013164492052001>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhadianto & Pratitis. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP UNP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>

Wulandari, M., & Khumaidatul Umaroh, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>