

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI  
MELALUI *SELF-REGULATED LEARNING***

**Dyan Kusumawati<sup>1</sup>**

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta  
dyanku19@gmail.com

**Siswandari<sup>2</sup>**

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta  
[siswandari@staff.uns.ac.id](mailto:siswandari@staff.uns.ac.id)

**Nurhasan Hamidi<sup>3</sup>**

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta  
[nurhasanhamidi@staff.uns.ac.id](mailto:nurhasanhamidi@staff.uns.ac.id)

***Abstract***

*This research are to investigate: (1) the direct influence of self efficacy on procrastination; (2) the direct influence of self efficacy on self-regulated learning; and (3) the indirect influence of self efficacy on procrastination through self-regulated learning. This research is ex-post facto research using quantitative approach. Samples of this research was 176 students who selected using proportionate stratified random sampling. Data of the research was collected through questionnaire. Data analyzed by using path analysis. The results of the research show that: (1) there was a significant direct influence of self efficacy on procrastination; (2) there was a significant direct influence of self efficacy on self-regulated learning; and (3) there were a significant indirect influence of self efficacy on procrastination through self-regulated learning. The result of this research are expected to reduce procrastination behavior by increasing self-efficacy and self-regulated learning.*

***Keywords:*** *Self Efficacy, Self-regulated Learning, Procrastination*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh langsung efikasi diri terhadap prokrastinasi; (2) pengaruh langsung efikasi diri terhadap *self-regulated learning*; dan (3) pengaruh tidak langsung efikasi diri terhadap prokrastinasi melalui *self-regulated learning*. Jenis penelitian ini adalah penelitian *ex-post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 176 mahasiswa dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *path analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh langsung yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi; (2) terdapat pengaruh langsung yang signifikan efikasi diri terhadap *self-regulated learning*; dan (3) terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi melalui *self-regulated learning*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dengan meningkatkan efikasi diri dan *self-regulated learning*.

**Kata Kunci :** Efikasi Diri, *Self-regulated Learning*, Prokrastinasi

## PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang ber-kualitas dan berkarakter menjadi orientasi pendidikan di Indonesia sebagai wujud dari usaha atas pembangunan bangsa yang maju. Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS, fungsi pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Individu sebagai pembelajar diharapkan mampu me-maksimalkan potensi diri melalui jalur pendidikan yang ditempuh, salah satunya melalui pendidikan formal. Pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi menjadi jenjang pendidikan formal yang dapat ditempuh di Indonesia. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan formal yang menjadi muara dalam menciptakan lulusan yang berkualitas dan siap bersaing didunia kerja.

Menurut UU No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan profesional. Mahasiswa yang memasuki masa perkuliahan akan dituntut mampu mengatasi berbagai kondisi yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik. Secara akademik, mahasiswa mengikuti perkuliahan formal yang me-nuntut mereka dapat berpartisipasi secara aktif dan mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Mahasiswa yang dihadapkan pada tugas-tugas perkuliahan dengan berbagai kriteria membuat mereka seringkali menunda untuk segera mengerjakannya. Perilaku menunda menyelesaikan suatu tugas

dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi diartikan se-bagai penangguhan aksi sampai waktu yang akan datang dalam menyelesaikan suatu tugas (Sandra & Djalali, 2013: 218). Prokrastinasi disatu sisi menjadi strategi yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa karena kemampuan untuk bekerja dibawah tekanan (Chu & Choi, 2005: 247), namun prokrastinasi dengan frekuensi tinggi dapat membuat mahasiswa terlambat mengum-pulkan tugas, takut akan kegagalan, dan sebagai bentuk penghindaran tugas-tugas perkuliahan (Klaseen, dkk, 2008: 916).

Berdasarkan survei pra-penelitian, sebesar 60% mahasiswa menunda dalam menyelesaikan tugas perkuliahan hingga satu hari sebelum waktu pengumpulan dan sebesar 57% mahasiswa terbiasa menunda menyelesaikan tugas perkuliahan. Hasil ini menunjukkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cukup tinggi dan telah menjadi kebiasaan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

Wawancara juga dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perilaku prokrastinasi dikalangan mahasiswa. Kurangnya rasa percaya terhadap ke-mampuan memahami kriteria penugasan menjadi salah satu penyebab timbulnya prokrastinasi. Selain itu, tugas perkuliahan yang dirasa sulit membuat mahasiswa malas untuk segera mengerjakannya, sehingga pengerjaannya ditunda hingga satu hari menjelang waktu pengumpulan.

Perilaku prokrastinasi yang menjadi kebiasaan dikalangan mahasiswa dapat memberikan dampak tertentu. Wolters (Fauziah, 2015: 126) menyatakan perilaku prokrastinasi yang dilakukan secara sadar dapat memberi manfaat pa-

da substansi tugas, seperti mahasiswa menunda mengambil keputusan pengerjaan tugas karena keinginan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap sehingga substansi tugasnya akan lebih berkualitas. Namun, ketika prokrastinasi telah menjadi kebiasaan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kehilangan minat membaca dan rendahnya kinerja akademik secara keseluruhan (Ojo, 2019: 21). Selain itu, hasil penelitian Klaseen, dkk. (2008) menemukan sebesar 25% dari 195 mahasiswa memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) rendah dan kurangnya rasa percaya diri pada kemampuan untuk mengatur pembelajaran secara mandiri. Hasil penelitian tersebut memberikan pemahaman bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan dampak negatif bagi pelakunya, sehingga perilaku prokrastinasi perlu dikurangi agar dampak yang ditimbulkan dapat diminimalisir.

Prokrastinasi adalah perilaku menunda yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja sebagai suatu respon dari tugas penting yang dihadapi. Sandra dan Djalali (2013: 218) menyatakan prokrastinasi dipandang dari batasan tertentu, salah satunya sebagai kebiasaan yang mengarah pada *trait*, penundaan menjadi suatu respon tetap yang dilakukan dalam menghadapi tugas disertai keyakinan irrasional. Dilihat dari sudut pandang pelaku, prokrastinasi diartikan dari kata yang diucapkan, yaitu “aku akan melakukannya nanti” (Ghufron & Risnawita, 2011: 150). Qudah, dkk. (2014: 101) menyatakan prokrastinator memiliki perencanaan dan mengetahui apa yang ingin dilakukan untuk segera menyelesaikan tugas, namun ia sengaja menundanya.

Prokrastinasi dikalangan mahasiswa berkaitan dengan penyelesaian tugas perkuliahan menjadi salah satu alat tolak ukur kemampuan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas (Ilyas & Suryadi, 2017:73). Penelitian ini menggunakan indikator prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari (Ghufron & Risnawita, 2011: 158). Terdapat ciri-ciri prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator yang dapat diukur dan telah digunakan untuk mengukur prokrastinasi pada penelitian Damri, dkk. (2017) dan Saman (2017). Ciri-ciri tersebut yaitu: 1) penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi; 3) kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; dan 4) melakukan aktivitas lain yang menyangkal daripada mengerjakan tugas.

Timbulnya perilaku prokrastinasi dikalangan mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya efikasi diri yang rendah (Ghufron & Risnawita, 2011: 164). Steel menyatakan efikasi diri individu yang rendah membuat ekspektasi kesuksesannya akan berkurang, mengurangi motivasi, dan menimbulkan prokrastinasi (Kanten & Kanten, 2015: 334).

Selain efikasi diri, Ghufron & Risnawita (2011: 164) menyatakan prokrastinasi disebabkan oleh defisiensi *self-regulation* (regulasi diri). Faktor ini berkaitan dengan individu yang belum mampu mengatur dan mengelola waktu serta aktivitasnya dengan baik. Muyana (2018: 48) menjelaskan rasa malas dan kesulitan dalam mengatur waktu belajar menyebabkan individu

menunda dalam menyelesaikan tugas.

Teori kognitif sosial karya Albert Bandura menjelaskan manusia memiliki kemampuan kognitif yang memengaruhi proses motivasi, sikap, dan tindakannya sehingga dapat mengarahkan diri sendiri (Abdullah, 2019: 86). Individu dapat bertingkah laku untuk dapat mengubah suatu peristiwa atau kondisi tertentu. Teori ini meyakini individu bertingkah laku bergantung pada hubungan lingkungan dengan kondisi kognitif, yaitu keyakinan akan kemampuan untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan ekspektasi atau disebut efikasi diri. Kaitannya dalam belajar, individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan berorientasi pada tujuan dan berkomitmen untuk mencapainya, sehingga saat menghadapi kondisi yang menekan ia akan dapat mengatasi dengan baik dan dapat menghindari kegagalan. Berdasarkan penjelasan teori kognitif sosial, efikasi diri menjadi salah faktor yang berpengaruh pada perilaku seseorang untuk sukses dalam tugas-tugas yang dihadapi dan menghindari perilaku yang dapat menyebabkan kegagalan seperti prorastinasi.

Mukhid (2009: 108) mendefinisikan efikasi diri adalah sebuah keyakinan dalam penilaian diri seseorang yang berkaitan dengan kompetensinya sehingga kesuksesan dalam tugas-tugasnya dapat tercapai. Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan diri seseorang bahwa ia mampu berperilaku sesuai dengan keinginannya pada saat menghadapi situasi yang khusus. Sejalan dengan pendapat Qudah, dkk. (2014: 101) yang menyatakan bahwa efikasi diri menggambarkan seseorang dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku sesuai dengan

keinginannya.

Efikasi diri berpengaruh pada pemilihan tugas, besar usaha, ketekunan, dan proses dalam menyelesaikan tugas. Kaitannya dalam belajar, dengan keyakinan yang dimiliki maka ada perwujudan perilaku tertentu untuk sukses menghadapi tugas-tugasnya. Misalnya, ketika mahasiswa yakin dengan kemampuannya maka ia akan mewujudkan dengan perilaku yang menunjang penyelesaian tugas perkuliahannya dengan baik, seperti dengan membaca beberapa buku sebagai referensi. Sebaliknya, mahasiswa tidak akan mencoba mengerjakan tugas karena ia merasa tidak yakin untuk mampu menyelesaikan dan timbul perilaku yang menghambat seperti prokrastinasi.

Penelitian ini menggunakan indikator yang dikemukakan Bandura (Sandra & Djalali, 2013: 220) dan telah digunakan pada penelitian Damri, dkk. (2017). Terdapat tiga dimensi yang digunakan sebagai dasar pengukuran efikasi diri, yaitu: 1) dimensi *magnitude*, yaitu keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugasnya berdasarkan taraf kesulitan tugas.; 2) dimensi *generality*, yaitu efikasi diri yang diterapkan pada berbagai kondisi; dan 3) dimensi *strength*, yaitu kekuatan efikasi diri saat menghadapi suatu masalah atau tuntutan tugas tertentu.

Perilaku prokrastinasi dikalangan mahasiswa juga disebabkan oleh faktor internal seseorang, yaitu defisiensi *self regulation* (regulasi diri). Hasil penelitian Park dan Sperling (2012) tentang perilaku prokrastinasi dilihat dari prespektif *self regulation* menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi menunjukkan rendahnya regulasi diri dalam tiga bidang, yaitu

kognisi, motivasi, dan perilaku merujuk pada model *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Pintrich. Dalam belajar, *self-regulation* dikenal dengan istilah *self-regulated learning*.

Woltes, dkk. (2003: 5) menyatakan bahwa *self-regulated learning* sebagai suatu tindakan aktif yang dilakukan individu yang melibatkan penggunaan strategi kognitif dan pengaturan diri. Mukhid (2008: 223) menyatakan bahwa secara metakognisi, *self-regulated learner* merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan yang berbeda dari apa yang dipelajari. Secara motivasi, *self-regulated learner* menyadari kompetensi dan kemandirian yang dimiliki, dan secara perilaku *self-regulated learner* akan menyusun, melakukan, dan membentuk lingkungan yang dapat mengoptimalkan proses pembelajaran mereka.

Santrock mendefinisikan *Self-regulated learning* sebagai kemampuan untuk memonitoring diri sendiri, baik secara pikiran, perasaan, dan perilaku (Jagad & Khoirunnisa, 2018: 2). Individu memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri dan memiliki kesadaran untuk mengelola diri secara mandiri. Pengelolaan diri dimulai dari penetapan tujuan dalam belajar, mengatur pola kegiatan yang menunjang dan ketercapaian tujuan tersebut.

Model *self-regulated learning* memiliki beberapa asumsi yang mendasari proses belajar dan regulasi, yaitu: 1) asumsi aktif dan konstruktif; 2) potensi untuk kontrol asumsi; 3) tujuan, kriteria, atau standar asumsi; dan 4) *self-regulated learning* adalah kegiatan regulasi diri merupakan mediator antara karakteristik pribadi

dan kontekstual terhadap kinerja sebenarnya (Pintrich, 2000: 451-453).

Asumsi *self-regulated learning* menjadi mediator antara karakteristik pribadi dan pencapaian atau kinerja aktual individu menjadi dasar adanya pengaruh tidak langsung antara efikasi diri dengan prokrastinasi. Efikasi diri merupakan bagian karakteristik seseorang dalam belajar yang akan menentukan kinerja akademiknya melalui perilaku dan usaha tertentu. Menumbuhkan *self-regulated learning* seseorang memerlukan keyakinan diri terhadap kemampuan sehingga perilaku yang dihasilkan akan menunjang tujuan belajar yang ditetapkan. Sejalan dengan Zimmerman, Bandura, dan Martinez-Pons (1992: 664) yang menyatakan efikasi diri untuk regulasi diri dalam belajar mencerminkan keyakinan individu atas kemampuannya yang memengaruhi pengetahuan, tujuan belajar, dan komitmen untuk mencapai prestasi akademik.

Hasil penelitian Taura, dkk. (2014) menyimpulkan bahwa terdapat peran yang signifikan *self-regulated learning* dalam memediasi pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi. Peningkatan *self-regulated learning* pada individu yang disertai keyakinan diri terhadap kemampuannya akan menunjang tercapainya tujuan mahasiswa dalam belajar salah satunya dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik melalui pengaturan aktivitas belajarnya, sehingga dihasilkan perilaku yang efektif dan dapat menghindari timbulnya perilaku prokrastinasi tidak bertujuan.

Mukhid (2008: 235) menyatakan bahwa pengembangan instrumen dilakukan untuk

dapat menilai *self-regulated learning* seseorang, maka dapat diukur dengan laporan diri (*self-report*) yang berorientasi pada motivasi. Menurut Desmita (2009: 185-186); terdapat ciri-ciri seseorang yang mandiri dan digunakan sebagai dasar pengukuran terhadap *self-regulated learning*. Ciri-ciri tersebut memberikan gambaran pengukuran seseorang memiliki *self-regulated learning* dilihat dari motivasi intrinsik dan karakteristik, kemudian diuraikan pada pemilihan tindakan aktif dalam belajar. Terdapat empat ciri-ciri yang digunakan pada penelitian Suid, dkk. (2017) dan akan digunakan pada penelitian ini untuk mengukur *self-regulated learning* maha-siswa, yaitu: 1) memiliki keinginan kuat untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri; 2) mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah; 3) memiliki kepercayaan diri dan melaksanakan tugas secara mandiri; dan 4) bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *ex-post facto*, penelitian yang mengkaji suatu fenomena dan meruntut kebelakang sehingga faktor-faktor yang menyebabkan fenomena terjadi dapat diketahui dengan pendekatan kuantitatif. Terdapat 3 variabel penelitian, satu variabel independen yaitu efikasi diri (X), satu variabel *intervening* yaitu *self-regulated learning* (Z), dan satu variabel dependen yaitu prokrastinasi (Y).

Populasi penelitian ini sebanyak 313 mahasiswa. Pemilihan sampel 176 maha-siswa menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* berjumlah 176 mahasiswa.

Kuesioner menjadi teknik pengumpulan data penelitian yang terdiri dari 12 item variabel efikasi diri, 16 item variabel *self-regulated learning*, dan 16 item variabel prokrastinasi. Instrumen penelitian ini telah diuji validitas menggunakan rumus *Product Moment* menyatakan 44 item instrumen penelitian valid. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai *alpha* item instrumen efikasi diri sebesar 0,730, *self-regulated learning* sebesar 0,834, dan prokrastinasi sebesar 0,690.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik des-kriptif yang mendeskripsikan nilai rata-rata, standar deviasi, variansi, *range*, minimum, maksimum, dan sum. *Path analysis* menggunakan analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan kau-salitas antar variabel yang telah ditetapkan berdasarkan teori (Ghozali, 2016: 237).

Terdapat 4 uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Uji t dan *Sobel Test* digunakan untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini. Uji prasyarat dan uji hipotesis menggunakan program SPSS versi 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### *Deskripsi Data Efikasi Diri*

Data efikasi diri dikategorikan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2011: 109) dengan perhitungan interval skor menggunakan *mean* teoritik dan standar deviasi.

Data dideskripsikan untuk mengetahui tingkat kecenderungan efikasi diri mahasiswa.

**Tabel 1.** Kecenderungan Efikasi Diri

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 32$	153	87%
Sedang	$28 \leq X < 32$	23	13%
Rendah	$X < 28$	0	0%
<b>Total</b>		<b>176</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan tingkat kecenderungan efikasi diri mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 87%.

**Deskripsi Data Self-regulated Learning**

Data *self-regulated learning* dikategorikan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2011: 109). Data dideskripsikan untuk mengetahui tingkat kecenderungan *self-regulated learning*.

**Tabel 2.** Kecenderungan *Self-regulated Learning*

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 43$	111	63%
Sedang	$37 \leq X < 43$	65	37%
Rendah	$X < 37$	0	0%
<b>Total</b>		<b>176</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecen-

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecenderungan *self-regulated learning* mahasiswa pada kategori tinggi sebesar 63%.

**Deskripsi Data Prokrastinasi**

Data prokrastinasi dikategorikan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2011: 109) berdasarkan perhitungan interval skor menggunakan mean teoritik dan standar deviasi. Data dideskripsikan untuk mengetahui

tingkat kecenderungan prokrastinasi.

**Tabel 3.** Kecenderungan Prokrastinasi

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 44$	24	13,6%
Sedang	$36 \leq X < 44$	126	71,6%
Rendah	$X < 36$	26	14,8%
<b>Total</b>		<b>176</b>	<b>100%</b>

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecenderungan prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 71,6%.

**Uji Prasyarat Analisis**

Uji prasyarat analisis pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

Uji normalitas residual

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

Keterangan	Sig.	$\alpha$	Kesimpulan
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,784	0,05	Berdistribusi Normal

Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,784 > 0,05$ , sehingga residu dinyatakan berdistribusi secara normal.

Uji linieritas

**Tabel 5.** Hasil Uji Linieritas

	<i>Dev. fr.</i>	Kesimpulan
	<i>Linearity</i>	
	<i>Sig.</i>	
X terhadap Z	0,334	Linier
X terhadap Y	0,948	Linier
Z terhadap Y	0,546	Linier

Tabel 5 menunjukkan nilai *deviation from linearity* variabel X terhadap Z dan variabel X dan Z terhadap Y lebih dari 0,05, kesimpulannya terdapat hubungan linier efikasi diri terhadap *self*

-regulated learning, efikasi diri terhadap prokras-tinasi, dan self-regulated learning terhadap prokrastinasi.

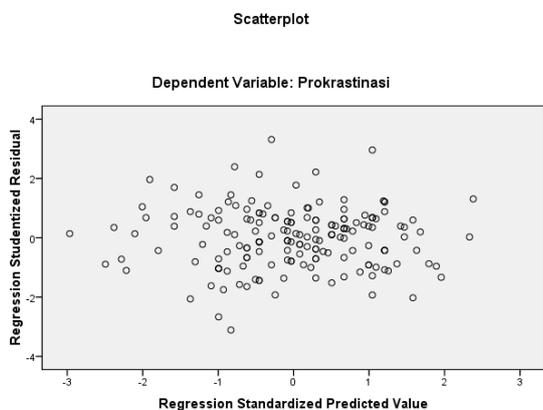
Uji multikolienaritas

**Tabel 6.** Hasil Uji Multikolinearitas

Keterangan	Collinearity Statistics		Kesimpulan
	Tolerance	VIF	
Efikasi diri	0,460	2,175	Tidak terjadi multikolinearitas
Self-regulated Learning	0,460	2,175	Tidak terjadi multikolinearitas

Tabel 6 menunjukkan menunjukkan besar nilai tolerance  $0,460 > 0,10$  dan nilai VIF sebesar  $2,175 < 10$ , maka kesimpulannya antar variabel bebas tidak terjadi multikolinearitas.

Uji heteroskedastisitas



**Gambar 1.** Diagram Scatterplot

Gambar 1 menunjukkan titik-titik yang tidak berpola dan penyebaran titik-titik tidak beraturan di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, kesimpulannya tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

**Hasil Analisis Jalur**

Analisis data untuk menguji hipo-tesis penelitian ini menggunakan path analysis (analisis jalur) sehingga dapat diidentifikasi

pengaruh langsung dan tidak langsung variabel penelitian dengan menggunakan regresi. Analisis dilakukan pada model persamaan sub-struktural I dan sub-struktural II. Analisis pada

Model Summary							
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.413 <sup>a</sup>	.170	.150	1.955	.170	8.215	2 80 .001

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Kondusifitas Lingkungan Belajar

model persamaan sub-struktural I akan diketahui apakah terdapat pengaruh efikasi diri (X) terhadap variabel self-regulated learning (Z). Analisis pada model persamaan sub-struktural II akan diketahui apakah terdapat pengaruh efikasi diri (X) dan self-regulated learning (Z) terhadap prokrastinasi (Y).

**Tabel 7.** Hasil Analisis Sub-struktural I

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)		7,879	,000
Efikasi diri	,735	14,296	,000

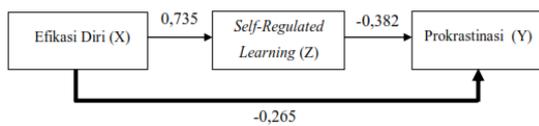
a. Dependent Variable: Self-regulated Learning

**Tabel 8.** Hasil Analisis Sub-struktural II

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)		21.154	,000
Efikasi diri	-,265	-3,280	,003
Self-regulated learning	-,382	-4,077	,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Hasil analisis model persamaan sub-struktural I dan sub-struktural II dapat digambarkan pada model analisis jalur.



Gambar 2. Hasil Analisis Jalur

Uji t

Uji t penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara variabel efikasi diri (X) terhadap *self-regulated learning* (Z) dan prokrastinasi (Y) secara parsial.

Tabel 9. Uji t

Model	t	Sig.
(Constant)	21,154	0,000
Efikasi Diri	-2,973	0,003

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Tabel 10. Uji t

Model	t	Sig.
(Constant)	7,879	0,000
Efikasi Diri	14,296	0,000

a. Dependent Variable: *Self-regulated learning*

Tabel 9 merupakan hasil uji t efikasi diri terhadap prokrastinasi yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $0,003 < 0,05$ ), sehingga  $H_{a1}$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya, efikasi diri (X) berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi (Y), nilai t hitung negatif yang berarti semakin tinggi efikasi diri, maka perilaku prokrastinasi semakin rendah.

Tabel 10 merupakan hasil uji t efikasi diri terhadap *self-regulated learning* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_{a2}$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Artinya, efikasi diri (X) berpengaruh secara signifikan terhadap *self-regulated learning* (Z), nilai t hitung positif yang berarti semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka *self-regulated learning* semakin tinggi.

Uji Sobel

Tabel 11. Rekapitulasi Analisis Jalur

Pengaruh		Langsung	Tidak Langsung (Melalui Z)	Total
X → Z	$p_{zx}$	= 0,735		0,735
Z → Y	$p_{yz}$	= -0,382		-0,382
X → Y	$p_{yx}$	= -0,265	$(p_{zx}p_{yz}) = (p_{zx} \times p_{yz})$	-0,265
			$(p_{zx}p_{yz}) = -0,281$	-0,546

Tabel 11 menunjukkan nilai variabel efikasi diri (X) terhadap prokrastinasi (Y) secara tidak langsung melalui *self-regulated learning* (Z) sebesar -0,281, dapat diketahui nilai pengaruh tidak langsung lebih besar dari nilai pengaruh langsung, yaitu  $-0,281 > -0,265$ . Artinya, efikasi diri memiliki kecenderungan berpengaruh terhadap prokrastinasi tidak langsung melalui *self-regulated learning*.

Pengaruh tidak langsung efikasi diri terhadap prokrastinasi melalui *self-regulated learning* sebesar -0,281 diuji signifikansinya menggunakan *Sobel Test*. Hasil pengujian diperoleh nilai t hitung sebesar  $|-3,185|$  lebih besar dari nilai t tabel sebesar 1,973, sehingga  $H_{a3}$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya efikasi diri berpengaruh tidak langsung secara signifikan terhadap prokrastinasi melalui *self-regulated learning*.

## Pembahasan

### *Pengaruh Langsung Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi*

Efikasi diri merupakan keyakinan dalam penilaian diri seseorang yang berkaitan dengan kompetensinya untuk mencapai kesuksesan pada tugas-tugas tertentu (Mukhid, 2009: 108). Kaitannya dalam belajar, mahasiswa yang dihadapkan pada tugas perkuliahan hendaknya memiliki keyakinan diri terhadap kompetensi yang dimilikinya, sehingga tugas perkuliahan mahasiswa mampu terselesaikan dengan baik. Penyelesaian tugas dengan baik dapat dilakukan dengan perilaku yang menunjang, salah satunya membaca beberapa referensi yang dapat menguatkan substansi tugas perkuliahan.

Pengujian hipotesis yang pertama diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Qudah, dkk. (2014), Pratiwi dan Sawitri (2015), dan Damri, dkk. (2017) yang menyimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh pada timbulnya perilaku prokrastinasi, artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka tingkat prokrastinasi pada penyelesaian tugas semakin rendah.

Variabel efikasi diri diukur dengan indikator dari tiga dimensi, yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength* memiliki besar pengaruh berbeda. *Strength* menjadi indikator yang berpengaruh paling besar yaitu sebesar 35,05%. Indikator *strength* mencakup kekuatan keyakinan diri terhadap kemampuannya saat dihadapkan pada tuntutan tugas tertentu. Kaitannya dengan prokrastinasi, efikasi diri yang kuat maka

seseorang berusaha untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan tidak menghindari dengan menunda menyelesaikannya.

*Magnitude* menjadi indikator yang berpengaruh terkecil pada efikasi diri sebesar 32,47%. Indikator *magnitude* mencakup taraf kesulitan tugas yang dihadapinya mahasiswa untuk dapat diselesaikan, perbedaan taraf kesulitan tugas akan memengaruhi besar usaha dan kegiatan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Kaitannya dengan prokrastinasi, efikasi diri yang tinggi maka seseorang akan berusaha dan tekun bahkan untuk tugas dengan taraf kesulitan tinggi dan tidak menunda penyelesaian tugas.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan efikasi diri mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 87%, kategori edang sebesar 13%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hasil tersebut menunjukkan tingkat kecenderungan efikasi diri pada kategori tinggi, sehingga perlu untuk dipertahankan agar perilaku prokrastinasi mahasiswa akan menurun.

### *Pengaruh Langsung Efikasi Diri Terhadap Self-regulated Learning*

Jagad dan Khoirunnisa (2018: 2) menyatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam proses belajar seseorang, karena efikasi diri berkaitan dengan kesadaran untuk memahami dan memiliki keyakinan pada kemampuannya. Kesadaran tersebut akan diwujudkan dalam perilaku yang menunjang dalam belajar, salah satunya dengan proaktif mengatur kegiatan akademiknya secara mandiri.

Pengujian hipotesis yang kedua diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan efikasi diri terhadap *self-regulated learning* mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taura, dkk. (2014) serta Yudha dan Nugroho (2019) yang menyimpulkan efikasi diri berpengaruh pada *self-regulated learning* seseorang, artinya semakin tinggi efikasi diri seseorang maka *self-regulated learning* seseorang akan semakin tinggi.

Variabel *self-regulated learning* pada penelitian ini diukur dengan empat indikator, yaitu memiliki keinginan kuat untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri; mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi; memiliki kepercayaan diri dan melaksanakannya secara mandiri; dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.

Setiap indikator memiliki pengaruh yang berbeda. Memiliki kepercayaan diri dan melaksanakan tugas-tugasnya menjadi indikator yang memiliki pengaruh paling besar sebesar 27,23%. Indikator ini mencakup penggunaan tindakan-tindakan yang dirasa efektif untuk menunjang penyelesaian tugas tanpa bantuan dari orang lain. Kaitannya dalam belajar, seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka ia mampu menyelesaikan tugas yang dihadapi secara mandiri melalui realisasi perencanaan kegiatan belajar dengan baik.

Memiliki keinginan yang kuat untuk maju demi kebaikan dirinya sendiri memiliki pengaruh paling kecil sebesar 21,28%. Indikator ini mencakup adanya keinginan yang kuat untuk maju yang diwujudkan dengan melakukan tinda-

kan-tindakan aktif yang menunjang kemandiriannya dalam belajar.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan kecenderungan *self-regulated learning* mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 63%, kategori sedang sebesar 37%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hasil menunjukkan tingkat kecenderungan *self-regulated learning* pada kategori tinggi, sehingga perlu untuk dipertahankan agar menunjang pencapaian tujuan belajar sebagai mahasiswa utamanya dalam menyelesaikan tugas perku-liahan dengan baik walaupun dihadapkan pada berbagai aktivitas yang padat.

### ***Pengaruh Tidak Langsung Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi melalui Self-regulated Learning***

Pintrich (2000: 453) mengemukakan asumsi *self-regulated learning*, dinyatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan aktivitas regulasi diri yang merupakan mediator antara karakteristik pribadi dan kinerja aktual. Zimmerman, dkk. (1992: 664) menyatakan *self-regulated learning* memerlukan keyakinan diri terhadap kemampuan untuk memengaruhi pengetahuan dan tujuan belajar, serta komitmen untuk mencapai prestasi akademik.

Pengujian hipotesis yang ketiga menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi melalui *self-regulated learning*. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taura, dkk. (2014) yang menyimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh tidak langsung terhadap prokrastinasi melalui *self-regulated learning*.

Park dan Sperling (2012) menyatakan prokrastinasi merupakan rendahnya kemampuan meregulasi diri dalam ranah kognisi, motivasi, dan perilaku. *Self-regulated learning* berkaitan dengan kemampuan merencanakan dan mengatur kegiatan belajarnya, namun tidak mampu melaksanakan rencana dan mengontrol kesesuaian aktivitasnya membuat mereka menunda menyelesaikan tugas.

Mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi yang tinggi menunjukkan rendahnya usaha dalam mencapai tujuan belajarnya, sekaligus merujuk pada rendahnya efikasi diri mereka. Meningkatkan efikasi diri akan membuat individu berusaha untuk mampu meregulasi kegiatan belajarnya secara mandiri. Salah satunya dengan membuat skala prioritas belajar, kemudian akan diwujudkan melalui perilaku efektif sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan tepat waktu dan perilaku menghambat seperti prokrastinasi akan dihindari.

Variabel prokrastinasi diukur dengan empat indikator, yaitu penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

Setiap indikator memiliki pengaruh yang berbeda. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi menjadi indikator yang berpengaruh paling besar sebesar 27,09%. Indikator ini merujuk pada mahasiswa yang lebih banyak menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang tidak menunjang

penyelesaian tugas, sehingga mahasiswa akan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut menunjukkan ada dominasi aktivitas lain yang mengakibatkan tugas perkuliahan tidak terselesaikan tepat waktu atau terselesaikan namun tidak maksimal.

Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi menjadi indikator yang memiliki pengaruh paling kecil sebesar 22,81%. Indikator ini merujuk pada rendahnya minat seseorang untuk mengerjakan tugas dengan segera dan sengaja memilih untuk menundanya. Adanya anggapan mengerjakan tugas perkuliahan dengan segera tidak memberi manfaat dan merasa tenggang waktu pengumpulan yang cukup lama membuat seseorang menunda menyelesaikannya.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan kecenderungan prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 13,6%, kategori sedang sebesar 71,6%, dan kategori rendah sebesar 14,8%. Hasil ini menunjukkan kecenderungan prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori sedang, sehingga dengan meningkatkan efikasi diri dan *self-regulated learning* maka prokrastinasi dapat dikurangi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, maka simpulan penelitian ini adalah: 1) terdapat pengaruh langsung yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi; 2) terdapat pengaruh langsung yang signifikan efikasi diri terhadap *self-regulated learning*; dan 3) terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi melalui *self-*

*regulated learning.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S.M. (2019). Social Cognitive Theory: Bandura Thought Review Published 1982-2012. *Journal PSIKODIMENSIA*, 18 (1), 85-100.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 1*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chu, A.H.C., & Choi, J.N. (2005). Rethinking Procrastination: The Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitude and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145 (3), 245-264.
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi*, 3 (1), 74-95.
- Desmita, (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fauziah, H.H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psymphatic*, 2 (2), 123-132.
- Ghufroon, M.N., & Risnawita, R.S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ilyas, M., & Suryadi (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida'*, 41 (1), 71-82.
- Jagad, H.K.M., & Khoirunnisa, R.N. (2018). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Self-regulated Learning pada Siswa Kelas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5 (3), 1-6.
- Kanten, P., & Kanten, S. (2015). The Antecedents of Procrastination Behaviour: Personality Characteristics, Self-esteem, and Self efficacy. *Global Business Research Congress*, 2, 331-341.
- Klaseen, R.M., Krawchuk, L.L., & Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduate: Low Self Efficacy to Self Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931
- Mukhid, A. (2008). Strategi Self-regulated Learning (Prespektif Teoritik). *Jurnal Tadris*, 3 (2), 222- 239.
- \_\_\_\_\_. (2009). Self-Efficacy (Prespektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan). *Jurnal Tadris*, 4 (1), 106-122.
- Park, S.W., & Sperling, A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self Regulation. *Psychology*, 3 (1), 12-23.
- Pintrich, P. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook Paul Pintrich*, 451-529.
- Pratiwi, A.D., & Sawitri, D.R. (2015). Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Efikasi Diri dan Lama Studi pada Mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro. *Jurnal Empati*, 4 (4), 272-276.
- Ojo, A.A. (2019). The Impact of Procrastination on Students Academic Performance in Secondary Schools. *International Journal of Sociology and Anthropology Research*, 5 (1), 17- 22.
- Qudah, M.F.A., Alsubbien, A.M., & Heilat, M.Q.A. (2014). The Relationship between The Academic Procrastination and Self Efficacy among Sample of King Saud University Students. *Journal of Education and Practice*, 5 (1), 101-111.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 3 (2), 55-62.
- Sandra, K.I., & Djalali, M.A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri, dan Prokrastinasi. *Persona*, 2 (3), 217-222.

- Santika, W.S., & Sawitri, D.R. (2016). Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5 (1), 44-49.
- Suid, Syafrina, A., & Turnisawati. (2017). Analisis Kemandirian Siswa dalam Proses Pembelajaran di Kelas III SD Negeri 1 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 1 (5), 70-81.
- Taura, A.A., Roslan, M.C.A.S., & Omar, Z. (2014). Self-Regulation as a Mediator in the Relationship between Self-Efficacy, Task Value, and Active Procrastination. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (9), 293-301.
- Yudha, A., & Nugroho, F. (2019). Self regulated Learning ditinjau dari Efikasi Diri Siswa. *Jurna Psikologi Jambi*, 04 (01): 25-29.
- Zimmerman, B.J., Bandura, A., & Pons, M.M. (1992). Self-Motivation for Academic Attainment: The Role of Self-Efficacy Beliefs and Personal Goal Setting. *American Educational Research Journals*, 29 (3), 663-676.