

## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**Vivi Putri Lestari**

Psikologi, FIP, UNESA. Email: [vivilestari1@mhs.unesa.ac.id](mailto:vivilestari1@mhs.unesa.ac.id)

**Damajanti Kusuma Dewi**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: [damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil analisis antara efikasi diri dengan prokrastinasi skripsi menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,787 dan  $-0,668$  kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi. Hasil analisis data secara bersama-sama variabel  $X_1$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,247 artinya kontribusi variabel efikasi diri dan variabel kontrol diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi skripsi sebesar 24,7 %. Nilai koefisien regresi pada variabel efikasi diri dan kontrol diri adalah positif. Artinya semakin tinggi efikasi diri dan kontrol diri semakin tinggi prokrastinasi skripsi yang muncul, begitu sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan kontrol diri semakin rendah prokrastinasi skripsi.

**Kata kunci:** Efikasi Diri, Kontrol Diri, Prokrastinasi Skripsi

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-control with thesis procrastination in students of the Faculty of Education. The study uses quantitative methods. Data analysis techniques in this study used multiple linear regression analysis techniques. The results of the analysis between self-efficacy and thesis procrastination showed a regression coefficient of 0.787 and  $-0.668$  self-control with thesis procrastination. The results of data analysis together variables  $X_1$  and  $X_2$  with  $Y$  indicate the regression coefficient of 0.247 means that the contribution of the variables of self-efficacy and variables of self-control together to thesis procrastination is 24.7%. The regression coefficient value on the variables of self-efficacy and self-control is positive. The means that the higher self-efficacy and self-control, the higher the procrastination of the thesis that appears, so on the contrary the lower self-efficacy and self-control the lower the thesis procrastination.*

**Keywords :** *Self-efficacy, Self-control, Thesis Procrastination*

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa memiliki aktivitas yang berhubungan dengan akademik atau non akademik. Aktivitas akademik seperti mahasiswa mengikuti mata kuliah dari semester satu sampai tujuh dengan tugas-tugas yang diberikan dosen, praktikum, kuliah kerja lapang dan kerja nyata sesuai jurusan, mengikuti ujian setiap semester dan mahasiswa semester tujuh sampai semester delapan telah fokus pada tugas akhir, sedangkan pada non akademik, mahasiswa sibuk berorganisasi, UKM yang dilakukan mahasiswa diluar jam perkuliahan. Mahasiswa akan menerima ilmu dari dosennya, perpindahan ilmu ini dilakukan dengan cara yang berbeda-beda seperti tutorial dalam mengerjakan tugas akhir (Hartosujono, 2012). Setiap tingkatan pendidikan di perguruan tinggi memiliki masa tempuh masing-masing tentunya mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas akhirnya untuk mendapat gelar sarjana (S1) yaitu skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang diharuskan karena bagian dari persyaratan kelulusan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan kendala

dan tantangan yang menimbulkan mahasiswa mengalami ketegangan dan penundaan dalam menyusun skripsi (Andriani,2013). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi dalam jangka waktu yang telah ditentukan karena skripsi digunakan sebagai syarat mendapatkan gelar sarjananya. Mahasiswa yang tidak mengerjakan skripsi tidak bisa mendapatkan gelar sarjana meskipun mahasiswa rajin dalam kegiatan non akademik seperti mengikuti organisasi karena tidak menjadikan persyaratan skripsi. Mahasiswa diharapkan mampu mengimbangi dalam aktivitas akademik dan non akademik.

Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi diharapkan dapat selesai 8 semester, namun kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, ada mahasiswa yang mengerjakan skripsi hingga melebihi batas waktu yaitu 5 tahun terdiri dari 10 semester. Pada lingkungan akademik sering terlihat mahasiswa melakukan penundaan, salah satu tugas akademik yang menjadi sasaran penundaan yaitu skripsi, karena skripsi merupakan syarat mutlak untuk kelulusan mahasiswa dalam menempuh pendidikan S1. Berdasarkan hasil wawancara informal terhadap 10

mahasiswa angkatan 2014 FIP ada dua faktor yang menyebabkan lamban mengerjakan skripsi yaitu faktor internal. Faktor yang ada dalam diri mahasiswa seperti kecemasan, kurang yakin dengan kemampuannya, tidak mampu mengontrol waktu dan dirinya, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang ada di luar diri mahasiswa, seperti kesulitan memperoleh bahan referensi serta adanya aktivitas yang menyenangkan, kurangnya dukungan.

Fenomena menunda-nunda tugas atau pekerjaan pada mahasiswa dalam psikologi disebut dengan prokrastinasi merupakan masalah penting karena berpengaruh pada mahasiswa itu sendiri atau bagi oranglain atau lingkungan yang berupa hasil tidak optimal (Ferrari, 1995). Kenyataannya di FIP masih banyak mahasiswa yang belum seminar proposal disemester 8 karena belum menemukan judul akibat kurangnya bahan referensi, lebih melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menunda melakukan penelitian karena kurangnya dana yang menyebabkan mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian yang menguatkan fenomena bahwa mahasiswa masih sering melakukan prokrastinasi akademik adalah penelitian dari Solomon dan Rothblum (1984) dengan hasil 50% hingga 90% dikalangan mahasiswa AS sengaja melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dan 70% mahasiswa tergolong prokrastinasi.

Berdasarkan hasil wawancara dilakukan pada tanggal 10 Maret 2018 terhadap beberapa mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya angkatan 2014, ditemukan bahwa mahasiswa tidak memiliki keyakinan dengan kemampuannya, dalam mengambil keputusan mahasiswa akan cenderung menghindari skripsi yang dirasa melampaui batas kemampuannya, hal tersebut menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri. Menurut Ghufron & Risnawita (2014) efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Hasil proses kognitif berupa keyakinan, keputusan tentang sejauh mana seseorang memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Alwisol, 2009). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan berbagai tindakan untuk menyelesaikan kesulitan tugas akhirnya, ketika mahasiswa dihadapkan rintangan dalam menyelesaikan skripsi, semakin kuat keyakinan dalam dirinya maka semakin tekun dalam menyelesaikan skripsi.

Prokrastinasi akademik juga disebabkan mahasiswa FIP yang menyalah gunakan waktu seperti begadang hanya untuk menonton film bukan untuk mencari referensi maka pengerjaannya tidak maksimal, hal tersebut menggambarkan mahasiswa memiliki kontrol diri rendah. Prokrastinasi akademik selain dipengaruhi oleh efikasi diri, juga

dipengaruhi oleh kontrol diri. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengontrol segala tindakan untuk menyelesaikan skripsi, ketika mahasiswa dihadapkan dengan tantangan dalam tugas akademik, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Ghuforn & Risnawita (2014) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol, mengatur, mengarahkan perilaku seseorang agar mampu membawa kearah yang positif. Kemampuan dalam membimbing atau mengontrol tingkah laku dan kemampuan untuk menekan impuls-impuls dan tingkah laku impulsif (Chaplin,2006). Kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku melalui kognitif sehingga dapat membawa ke arah yang positif (Hurlock,2004).

Prokrastinasi akademik dalam tulisan ini yang dimaksud adalah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Efikasi diri dan kontrol diri terdapat hubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti penelitian sebelumnya dilakukan oleh Fajarwati (2015), memperkuat fenomena yang menunjukkan hasil penelitian secara bersama-sama variabel X1 dan X2 dengan Y terdapatnya hubungan, artinya kontribusi variabel kontrol diri dengan efikasi diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik, membuat peneliti ingin meneliti seberapa besar kontribusi dari efikasi diri dan kontrol diri terhadap terjadinya prokrastinasi skripsi mahasiswa di FIP angkatan 2014, sebagai subjek penelitian dikarenakan berdasarkan fenomena, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan masih banyak terjadi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa FIP Unesa, studi pendahuluan dan penelitian yang ada sebelumnya tersebut mendasari peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa FIP.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dimana proses penggalan informasi diwujudkan dengan angka-angka. Azwar (2017) mengungkapkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan analisis pada data-data kuantitatif yang berupa angka yang dikumpulkan melalui proses pengukuran yang diolah menggunakan metode analisis statistika. Variabel yang terlibat harus diidentifikasi secara jelas dan terukur. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan seluruh popuasi untuk dijadikan sampel yang merupakan semua jurusan angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA yang berjumlah 300 mahasiswa.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan kontrol diri mahasiswa FIP. Variabel terikat (Y)

dalam penelitian ini adalah prokrastinasi skripsi yaitu penundaan dalam menyusun skripsi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Penelitian ini, pengukurannya menggunakan skala efikasi diri, kontrol diri, dan prokrastinasi skripsi. Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif yang berbentuk kolerasional untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Teknik analisis data yang digunakan penelitian ini adalah teknik regresi linear berganda dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 24 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Aitem-aitem dalam penelitian dikatakan valid jika memperoleh skor aitem ( $\geq r$  tabel) (Sugiyono, 2017). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan rumus *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 24 for windows. Validitas aitem skala efikasi diri menunjukkan bahwa dari 40 aitem yang diuji cobakan, diperoleh 30 aitem valid sedangkan 10 aitem tidak valid. Skala kontrol diri menunjukkan bahwa 46 aitem yang diuji cobakan, diperoleh 40 aitem valid sedangkan 6 aitem tidak valid. Skala prokrastinasi skripsi menunjukkan bahwa dari 44 aitem yang diuji cobakan, diperoleh 33 aitem valid sedangkan 11 aitem tidak valid digunakan dalam penelitian.

Pengujian Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS 24 for windows. Berdasarkan uji reliabilitas, didapatkan hasil koefisien reliabilitas efikasi diri 0,823, koefisien reliabilitas kontrol diri 0,825, koefisien reliabilitas prokrastinasi skripsi 0,883. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian memiliki nilai sangat reliabilitas.

Analisis deskriptif yang dilakukan diketahui bahwa penelitian melibatkan 40 mahasiswa sebagai responden untuk uji coba sedangkan 160 mahasiswa sebagai responden penelitian. Nilai rata-rata untuk skala efikasi diri adalah 61,27; nilai rata-rata kontrol diri adalah 61,42; dan skala prokrastinasi skripsi adalah 65,41. Nilai tertinggi yang diperoleh variabel efikasi diri 71 dan nilai minimumnya 50. Pada variabel kontrol diri, nilai tertingginya 72 dan nilai minimumnya 50. Nilai tertinggi pada variabel prokrastinasi skripsi 88 dan nilai minimumnya adalah 38. Nilai standar deviasi pada efikasi diri adalah 4,667, pada skala kontrol diri memiliki standart deviasi sebesar 4,914 sedangkan pada skala prokrastinasi skripsi standar deviasi adalah 10,970.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 24 for windows. Variabel efikasi diri sebesar 0,059 ( $p > 0,05$ ), hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada efikasi diri berdistribusi normal. Variabel kontrol diri

sebesar 0,017 ( $p > 0,05$ ), hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada kontrol diri berdistribusi normal. Variabel prokrastinasi skripsi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada prokrastinasi skripsi berdistribusi normal.

Berdasarkan uji hipotesis yang di peroleh dengan menggunakan model regresi linear berganda pada aplikasi SPSS 24 for windows. Berdasarkan pengujian anova regresi berganda dalam penelitian ini, dapat dilihat dari nilai bahwa signifikansi anova sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi adalah signifikans. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Unesa.

### Pembahasan

Mahasiswa melakukan prokrastinasi skripsi karena beberapa faktor yang membuat mahasiswa melakukan penundaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri mahasiswa yang menimbulkan perilaku prokrastinasi seperti kondisi fisik dimana mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan keadaan fisik dan kesehatannya yaitu suatu kondisi fisik yang memiliki tanda kurangnya kapasitas yang dimiliki mahasiswa untuk bekerja, sedangkan kondisi psikis dimana setiap mahasiswa memiliki kondisi psikis yang berbeda-beda, kondisi psikis meliputi efikasi diri, kontrol diri, harga diri. Penelitian ini menunjukkan prokrastinasi dipengaruhi salah satu kondisi psikis pada efikasi diri dan kontrol diri. Faktor eksternal merupakan faktor diluar diri mahasiswa yang mempengaruhi prokrastinasi skripsi, meliputi gaya pengasuhan orangtua dimana gaya pengasuhan orangtua otoriter menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi, sedangkan kondisi lingkungan seperti lingkungan yang rendah pengawasan.

Ciri-ciri prokrastinasi negatif ditandai dengan seseorang melakukan penundaan dengan sengaja, prokrastinator memiliki kesulitan melakukan pekerjaannya sesuai dengan batas waktu seperti mahasiswa mungkin memiliki rencana untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan, namun saat waktu sudah tiba mahasiswa menunda pekerjaannya dan tidak melakukan sesuai rencananya sehingga menyebabkan keterlamabatan dalam menyelesaikan tugas.

Prokrastinasi tidak selamanya memiliki hasil yang bersifat negatif, ada juga prokrastinasi yang bersifat positif, karena tidak semua mahasiswa melakukan penundaan karena faktor-faktor negatif yang menimbulkan mahasiswa cenderung melakukan penundaan saat menyusun skripsi. Prokrastinasi negatif seperti mahasiswa lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi yang bersifat positif mahasiswa melakukan penundaan karena ada tujuan lain seperti waktu berkurang untuk menyelesaikan skripsi karena mengumpulkan informasi yang dibutuhkan agar lebih akurat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui interaksi

antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa angkatan 2014 FIP Unesa. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan adanya interaksi yang positif antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi, dengan kata lain bahwa semakin tinggi efikasi diri dan kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi skripsinya. Semakin rendah efikasi diri dan kontrol diri maka semakin rendah pula prokrastinasi skripsi yang dimiliki oleh mahasiswa angkatan 2014 FIP.

Hasil yang telah dipaparkan pada penelitian ini menunjukkan interaksi yang positif, dimana hasil tersebut tidak sesuai dengan asumsi selama ini yaitu kecenderungan prokrastinasi berdampak negatif kepada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah dan kontrol diri rendah yang akan cenderung melakukan penundaan, sehingga tidak mampu memenuhi dalam mengerjakan skripsi.

Alasan mengapa mahasiswa FIP masih melakukan prokrastinasi saat menyusun skripsi, padahal tingkatan efikasi diri dan kontrol diri yang dimiliki tinggi karena mereka melakukan sebagai upaya menghindari pengambilan keputusan yang tergesa-gesa dan tanpa pemikiran yang matang. Tice dan Baumister (1997) menambahkan sisi positif prokrastinasi, dimana mahasiswa melakukan sebagai upaya menghindari pengambilan keputusan yang tergesa-gesa dan mahasiswa mampu mengatur waktu, sehingga bisa fokus ke segala aktivitas, sehingga mampu mengatasi tanpa terjadinya penundaan. Mahasiswa bisa menganggap dirinya mampu melakukan segalanya dan percaya dirinya terlalu tinggi bahwa mampu menghadapi tantangan disekitarnya sehingga cenderung melakukan penundaan. Mahasiswa ingin penyusunan skripsinya sempurna sehingga sering melakukan penundaan.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rizvi (1997), menambahkan sisi positif, dimana dibandingkan dengan bukan prokrastinator, para pelaku prokrastinasi tidak selalu berdampak negatif. Prokrastinator memiliki dua jenis seperti prokrastinator fungsional dan disfungsional, disfungsional secara kognitif pelaku tidak memiliki niatan dalam penundaan, menunda pekerjaan guna menyelesaikan tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara lengkap dengan mengambil keputusan yang matang dan tindakan secara perlahan tanpa tergesa-gesa. Prokrastinator difungsional prokrastinator memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan tindakan secara cepat, maka dengan santai pelaku melakukan penundaan dan mampu fokus pada aktivitas lainnya. Disimpulkan bahwa prokrastinasi tidak selalu berdampak negatif pada setiap pekerjaan.

Teori Ferrari (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki dua arti negatif dan positif, jika positif yang dimaksud penundaan untuk menghindari keputusan yang tergesa-gesa tanpa adanya pemikiran yang matang, jika prokrastinasi negatif yang dimaksud adalah kemalasan. Hasil penundaan yang bersifat positif, mahasiswa melakukan penundaan untuk menghindari pengambilan keputusan secara tergesa-gesa sehingga meskipun efikasi diri dan kontrol diri mahasiswa angkatan 2014 FIP ini tinggi maka prokrastinasi skripsinya juga tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fajarwati (2015), mendukung dengan penelitian ini menunjukkan hasil penelitian yang positif dan terdapat hubungan yang

signifikan. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 57,458. Hasil dinyatakan ditolak, dimana hipotesis dalam penelitian tersebut terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan efikasi diri dengan kecenderungan prokrastinasi. Alasan mengapa hipotesis dalam penelitian ini sama, ditemukan hubungan yang positif karena terdapat kelemahan dalam penelitian yang dilakukan atau kemungkinan kelemahan penelitian ini dikarenakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa melakukan penundaan dan tidak dikontrol oleh peneliti.

Hasil interaksi antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi memiliki kategori rendah karena hal ini dipengaruhi oleh variabel-variabel lain saat penelitian seperti motivasi berprestasi, *self-esteem*, *self-regulated learning* yang memberikan sumbangan kuat terhadap terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa FIP Unesa saat menyusun skripsi. Hal tersebut juga bisa dikarenakan 2 faktor perilaku prokrastinasi yang mempengaruhi mahasiswa. Menurut Ghuforn dan Risnawita (2014) mengungkapkan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Kedua faktor tersebut berkesinambungan membentuk perilaku menunda. Variabel efikasi diri dan variabel kontrol diri merupakan faktor internal pada kondisi psikologis yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi dalam menyusun skripsi. Artinya, mahasiswa yang mempunyai suatu kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi skripsi seperti rendahnya efikasi diri antara lain kecemasan yang berlebihan saat melakukan bimbingan, tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan rendahnya kontrol diri yang dimiliki sehingga mahasiswa tidak mampu mengarahkan perilakunya kearah yang positif maka cenderung melakukan prokrastinasi saat menyusun skripsi.

Prokrastinasi banyak terjadi dipengaruhi oleh faktor psikis, salah satunya prokrastinasi dipengaruhi oleh efikasi diri dengan kontrol diri. Hubungan prokrastinasi positif dengan efikasi diri yang positif adalah mahasiswa melakukan penundaan bukan karena niatnya, melainkan keyakinan dalam dirinya kuat bahwa dengan mengambil keputusan tanpa tergesa-gesa akan membawa hasil yang baik meskipun pekerjaan tidak tepat waktu. Mahasiswa yang memiliki tingkatan efikasi diri rendah dan kontrol diri rendah belum bisa memenuhi mengerjakan skripsi tepat waktu. Karakteristik efikasi diri rendah ditandai dengan keyakinan mahasiswa mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi tantangan atau beranekaragam situasi masih rendah, usaha dalam mengatasi masalah juga rendah sehingga cenderung putus asa. Efikasi diri yang rendah menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan karena tidak ada usaha yang besar dalam menyelesaikan skripsi.

Hubungannya prokrastinasi positif dengan kontrol diri ditandai dengan mahasiswa tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya karena mampu mengelola dan mengontrol perilakunya untuk menghindari cenderungnya perilaku prokrastinasi. Karakteristik kontrol diri yang rendah mahasiswa tidak mampu mengolah dan mengatur perilakunya untuk menghindari perilaku negatif yang menyebabkan mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

Efikasi diri dengan prokrastinasi skripsi pada penelitian ini bersifat positif, artinya semakin tinggi perilaku efikasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasinya. Alasan mengapa efikasi diri tinggi dan

prokrastinasi ikut tinggi, karena efikasi diri yang tinggi mahasiswa memiliki usaha yang kuat dalam menghadapi tantangan saat menyusun skripsi, meskipun pemicu terjadinya prokrastinasi tinggi, mahasiswa tidak putus asa karena kemampuan dalam dirinya tinggi. Menurut Bandura (1997) menerangkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat untuk menghindari hal-hal yang negatif. Efikasi diri yang rendah akan mengakibatkan cenderung melakukan hal-hal yang negatif, seperti mahasiswa memiliki keyakinan dalam dirinya rendah sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi saat menyusun skripsi sangat kuat.

Kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada penelitian ini bersifat negatif, sehingga sesuai dengan asumsi selama ini, artinya semakin rendah perilaku kontrol diri pada mahasiswa, semakin tinggi perilaku prokrastinasi yang muncul. Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol perilakunya, dan lebih memilih aktivitas yang menyenangkan maka perilaku prokrastinasinya muncul. Menurut Averill (1973) kontrol diri merupakan kontrol personal, dimana kontrol diri memiliki kemampuan-kemampuan yaitu mahasiswa memiliki kemampuan mengontrol perilakunya, kemampuan dalam mengontrol pikirannya, dan kemampuan dalam mengambil keputusan pada suatu tindakan. Berdasarkan kemampuan-kemampuan tersebut mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi, maka mahasiswa mampu mengontrol perilakunya untuk segera menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol atau mengatur perilakunya, maka kemampuan-kemampuan mahasiswa termasuk rendah sehingga tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulannya memiliki interaksi antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa angkatan 2014 FIP Unesa yang bersifat rendah. Alasan mengapa hasil penelitian ini dalam kategori rendah, diakibatkan oleh adanya variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi skripsi diantaranya adalah motivasi berprestasi, *self esteem*, *self regulated learning* serta konformitas. Berdasarkan data tersebut juga dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri lebih berpengaruh terhadap variabel kontrol diri, sumbangan efektif efikasi diri ini cukup besar dibanding dengan sumbangan kontrol diri terhadap prokrastinasi, maka dari itu efikasi diri merupakan hal yang penting untuk diperhatikan khususnya bagi para mahasiswa.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa FIP Unesa. Hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi memiliki tingkat hubungan yang rendah. Arah hubungan yang didapat dari hasil penelitian efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi adalah positif yang memiliki makna bahwa semakin tinggi efikasi diri dan kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi skripsinya begitu pula sebaliknya.

## **Saran**

1. Bagi Dosen  
Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan masih ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi skripsi yang rendah, diharapkan dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi dapat meningkatkan efikasi diri dan kontrol diri agar dapat mengembangkan sifat-sifat positif yang seharusnya dimiliki mahasiswa. Dosen dapat meningkatkan efikasi diri dan kontrol diri mahasiswa dengan memberikan pengarahan mengatur pola pikir dan perilaku yang positif, agar dapat mengurangi pikiran dan perilaku negatif sehingga dapat menurunkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.
2. Bagi Perguruan Tinggi  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran efikasi diri dan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi yang dimiliki mahasiswa dan bisa menjadi pertimbangan untuk menciptakan lingkungan yang dapat meningkatkan efikasi diri dan kontrol diri mahasiswa, yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
  - a. Penelitian ini terbatas hanya pada variabel efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi, sehingga tidak semua faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi skripsi dapat diungkap. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi skripsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan. Kondisi psikologis setiap individu berbeda, meliputi *self-efficacy*, *self esteem*, *self-control*. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkap variabel lain dalam mempengaruhi prokrastinasi skripsi yang belum diungkap dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini bahwa efikasi diri dan kontrol diri memiliki arah hubungan yang berbeda terhadap prokrastinasi skripsi. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat menemukan hubungan dengan arah yang sama antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$ .
  - b. Penelitian selanjutnya hendaknya dapat lebih mengembangkan lagi secara detail dan lengkap terkait variabel efikasi diri dan variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi skripsi.
  - c. Penelitian selanjutnya hendaknya memperluas lokasi dan jumlah subjek penelitian sehingga ke tingkat universitas, dalam penelitian ini hanya mencakup lingkungan FIP dengan subjek sebanyak 160 mahasiswa.
  - d. Penelitian selanjutnya hendaknya memperhatikan kurikulum skripsi dari setiap jurusan, karena setiap jurusan mahasiswa mendapatkan kurikulum yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMMPress.
- Andarini, R. S & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*,2(2), 159-180.
- Averill, J.R. (1973). Personal control over a aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychology Bulletin*,80,286-303.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (edisi ke dua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self - efficacy :The exercise of control*. Newyork : W. H Freeman and Company.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*(Kartini Kartono,penerjemah). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fajarwati, Selfi. (2015).Hubungan antara self control dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bk uny yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(4),1-11.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta:Ar-Ruz Media.
- Hartosujono. (2012). Perilaku prokrastinasi mahasiswa ditinjau dari locus of control. *Jurnal SPIRITS*,3(1), 28-42.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan:Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Rizvi, A. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *PSIKOLOGIKA*, 2(3), 51-66.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tice, Dianne M, & Roy F. Baumeister. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: the cost and benefits of dawdling. *USA: American Psychology Society*, 8(6),454-458.