

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Salma Mayang Widya

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: salma.22240@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Efikasi diri, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu, diduga memiliki kaitan erat dengan perilaku menunda-nunda akademik. Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional diterapkan dalam studi ini. Populasi penelitian terdiri dari 56 mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Indonesia, yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling untuk memastikan representasi yang objektif. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang diadaptasi dari instrumen standar, yaitu *General Self-Efficacy Scale (GSES)* untuk mengukur efikasi diri dan *Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)* untuk mengukur prokrastinasi akademik. Hasil analisis statistik menggunakan korelasi Pearson Product-Moment menunjukkan koefisien korelasi negatif sebesar -0,316 dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki seorang mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya membangun efikasi diri pada mahasiswa sebagai salah satu strategi untuk mengurangi perilaku penundaan dalam konteks akademik.

Kata kunci : Efikasi Diri; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between self-efficacy and academic procrastination among university students. Self-efficacy, defined as an individual's belief in their capability to execute specific tasks, is theorized to be closely linked to academic procrastination behavior. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of 56 active students from various universities in Indonesia, selected using a simple random sampling technique to ensure objective representation. Data were collected through online questionnaires adapted from standardized instruments: the General Self-Efficacy Scale (GSES) to measure self-efficacy and the Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) to measure academic procrastination. The results of statistical analysis using Pearson Product-Moment correlation revealed a negative correlation coefficient of -0.316 with a significance value of 0.018 ($p < 0.05$). This finding confirms a statistically significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination. In practical terms, it indicates that students with higher levels of self-efficacy tend to exhibit lower tendencies for academic procrastination, and vice versa. The implication of this research underscores the importance of fostering self-efficacy in students as a potential strategy to mitigate procrastinatory behaviors within the academic context, thereby supporting better academic performance and well-being.

Keywords : Self-efficacy; Academic Procrastination; College Students

Article History	*corresponding author
Submitted : 22-10-2025	
Final Revised : 02-12-2025	
Accepted : 22-12-2025	
	 <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam perkembangan individu dan masa depan mereka. Pada masa pendidikan tinggi ini terjadi peralihan remaja dari siswa SMA/SMK menjadi seorang mahasiswa. Ketika menjadi siswa sekolah waktu mereka terjadwal dari mulai pelajaran hingga tugas. Selain itu mereka masih bisa dibantu oleh orangtua mereka untuk mengingatkan sesuatu. Ketika menjadi mahasiswa, mereka dihadapkan pada berbagai tugas akademik yang memerlukan dedikasi, motivasi, manajemen waktu, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik. Mahasiswa diharapkan juga untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi sambil mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang relevan dengan karir masa depan mereka. Tidak hanya pada bidang akademik, tetapi juga harapan pada bidang non akademik. Dalam hal ini biasanya mahasiswa mengikuti organisasi intra maupun ekstra di kampus. Tujuan mengikuti kegiatan ini untuk menambah pengalaman untuk kedepannya. Banyaknya aktivitas pada mahasiswa menuntut mereka untuk mempunyai manajemen waktu yang baik. Jika terdapat kegagalan tertentu dalam manajemen waktu menyebabkan keadaan prokrastinasi.

Prokrastinasi umumnya dijelaskan sebagai kecenderungan untuk menunda pekerjaan penting dengan melakukan tugas-tugas yang lebih menyenangkan. Muyana (2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik, khususnya di kalangan mahasiswa, seringkali mengakibatkan penurunan nilai dan kegagalan. Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga dapat memengaruhi gaya hidup dan kesehatan. Penelitian oleh Syukur, et al. (2020), menunjukkan bahwa mahasiswa akhir cenderung menghindari tugas akhir, seperti skripsi, yang berkontribusi pada lulusnya mereka dengan waktu yang tidak tepat. Fenomena prokrastinasi akademik ini memiliki dampak serius terutama pada kelulusan mahasiswa akhir.

Menurut Bandura (1997 : 31) Efikasi diri merupakan kepercayaan individu atau seseorang terhadap kemahirannya untuk menjalankan tindakan tertentu, memengaruhi pilihan karir, dan cara mengatasi masalah dalam pekerjaan. Keyakinan ini mencakup persepsi terhadap kemampuan untuk berhasil dalam suatu pekerjaan atau karier, mempengaruhi kepercayaan diri seseorang untuk mengejar karir atau meragukan kemampuannya. Albert Bandura (1977) merupakan perintis konsep efikasi diri, yang didefinisikan sebagai "*personal judgments of one's capability to organize and execute courses of action to achieve designated goals, and he sought to assess its level, generality, and strength across activities and contexts.*". Efikasi diri merujuk pada penilaian pribadi individu terhadap kemahirannya untuk merumuskan dan melaksanakan langkah-langkah guna mencapai target yang telah ditentukan, serta secara aktif terlibat dalam menentukan tingkat kesadaran, pemahaman, dan kompetensi mereka dalam berbagai kegiatan dan konteks. Untuk mengukur self efficacy diri seseorang, dapat diamati dari kemampuannya dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi (Efendi, 2013).

Efikasi diri juga berdampak pada cara seseorang mengatasi masalah; individu yang yakin pada diri sendiri cenderung lebih gigih dalam menghadapinya. Perbedaan efikasi diri

masing-masing individu merupakan realitas yang dapat dijelaskan melalui tiga dimensi menurut Bandura dalam Ghufron & Suminta (2013), yakni magnitude (level), strength (kekuatan), dan generality (generalisir). Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi memiliki dampak positif pada motivasi, kinerja, dan kesejahteraan individu, membuatnya menjadi faktor motivasi kuat dalam mencapai keberhasilan akademik.

Meskipun penelitian mendalam telah dilakukan terkait prokrastinasi akademik dan efikasi diri sebagai dua konsep relevan dalam lingkungan pendidikan tinggi, pemahaman tentang hubungan antara keduanya pada mahasiswa masih belum lengkap. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada aspek individu secara terpisah, memeriksa prokrastinasi akademik sebagai fenomena terpisah dan mengkaji efikasi diri sebagai faktor motivasi mandiri. Namun, penelitian yang secara khusus menginvestigasi bagaimana efikasi diri dan prokrastinasi akademik saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain dalam konteks mahasiswa masih terbatas.

Latar belakang di atas mengindikasikan pentingnya penelitian tentang hubungan efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sehingga, Tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengisi celah pengetahuan yang ada dan mengeksplorasi secara mendalam keterkaitan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik dalam kalangan mahasiswa. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana tingkat efikasi diri dapat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, serta sebaliknya, bagaimana perilaku prokrastinasi akademik mungkin mempengaruhi tingkat efikasi diri mereka dalam konteks akademik. Rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?”.

Metode

Penelitian yang diteliti ini berjudul “Hubungan antara Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” dimana Penelitian ini adalah sebuah penelitian Non-Eksperimental yang memakai pendekatan Kuantitatif. Metode penelitian Kuantitatif merupakan suatu pendekatan dalam penelitian dimana informasi yang dikumpulkan berbentuk data angka dan proses analisis data melibatkan penggunaan metode statistik dengan tujuan memberikan jawaban terhadap hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya (Jannah, 2018).

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Sampel yang digunakan berjumlah 56 orang mahasiswa, yang dipilih dengan menggunakan teknik convenience sampling karena keterbatasan waktu dan akses. Meskipun demikian, upaya dilakukan untuk memperoleh responden dari berbagai latar belakang program studi dan semester agar dapat memberikan gambaran awal tentang fenomena yang diteliti. Peneliti menyadari bahwa sampel yang relatif kecil dan metode pengambilan sampel yang digunakan membatasi generalisasi hasil penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner online. Pengujian variabel efikasi diri, digunakan alat ukur berupa kuesioner efikasi diri yang mengadopsi skala GSES (*General Self-Efficacy Scale*) yang dikembangkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1979. Kuesioner ini memberikan gambaran yang lebih umum tentang perilaku individu, terutama dalam konteks yang tidak terlalu spesifik. Kuesioner tersebut terdiri dari 36 pertanyaan dengan skala likert yang memiliki empat opsi

jawaban, dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai". Sedangkan, untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik digunakan kuesioner prokrastinasi akademik dengan skala PASS (*Procrastination Assessment Scale Student*) yang diperkenalkan oleh Solomon dan Rothblum pada tahun 1984. Kuesioner ini terdiri dari 36 item pertanyaan dengan skala likert yang memiliki empat opsi jawaban mulai dari "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai".

Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik inferensial. Teknik analisis yang diterapkan adalah korelasi *Pearson Product-Moment* yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel penelitian, yaitu efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Proses analisis dimulai dengan pengolahan data kuantitatif yang telah terkumpul dari kuesioner, kemudian dilakukan uji korelasi untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Penelitian ini menetapkan tingkat signifikansi 0,05 sebagai kriteria pengambilan keputusan statistik, dimana hubungan dinyatakan signifikan jika nilai probabilitas di bawah batas tersebut.

Hasil

Bagian ini menyajikan temuan hasil analisis data yang telah dilakukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga hasil yang disajikan merupakan output dari analisis statistik yang dilengkapi dengan tabel dan penjelasannya. Hasil uji statistik deskriptif dan korelasi untuk variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Efikasi Diri	56	86	121	98,95	7,742
Prokrastinasi Akademik	56	81	116	97,50	8,235

Pada tabel uji deskriptif diatas menunjukkan bahwa data yang diperoleh sebanyak 56 responden. Pada data efikasi diri diperoleh nilai minimum 86 dan nilai maximum 121. Untuk rata-rata dari efikasi diri adalah 98.95 dan standar deviasi 7.742. Sedangkan untuk nilai dari prokrastinasi akademik diperoleh nilai minimum 81 dan nilai maximum 116, dengan rata-rata dari prokrastinasi akademik 97.50 dan standar deviasi 8.235. sehingga tabel diatas menunjukkan gambaran karakteristik data mengenai efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada responden.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik

Korelasi			
		Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.316*
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	56	56
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	.316*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	56	56

.Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 2 dijadikan pedoman untuk menguji hipotesis yang diajukan sebelumnya menyatakan bahwa hipotesis nihil (H_0) akan ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) akan diterima jika nilai signifikansi atau $p < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif (Tabel 1) dan uji korelasi Pearson Product-Moment (Tabel 2), diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,316 dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi skor efikasi diri mahasiswa, semakin rendah skor prokrastinasi akademik yang dilaporkan, dan sebaliknya.

Pembahasan

Hubungan Antara Efikasi Diri (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y). Efikasi diri, menurut Karwowski dan Kaufman (2017), dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mempertimbangkan berbagai alternatif dalam pelatihan, serta mengembangkan bakat atau kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks ini, efikasi diri menjadi landasan utama yang memotivasi individu untuk mencapai kesuksesan dalam aktivitas yang dijalani. Sementara itu, prokrastinasi, menurut Rumiani (2006), merujuk pada kecenderungan atau kebiasaan untuk menunda-nunda dalam memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu aktivitas atau tindakan. Ketika efikasi diri rendah, prokrastinasi dapat menjadi tantangan, karena individu mungkin kurang yakin dengan kemampuannya, menyebabkan penundaan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan. Sebaliknya, efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi prokrastinasi dengan memberikan keyakinan pada individu untuk memulai, menjalankan, dan menyelesaikan tugas dengan efektif. Dengan demikian, terdapat keterkaitan antara efikasi diri yang tinggi dan prokrastinasi yang rendah dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pearson product-moment, ditemukan bahwa koefisien korelasi antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik adalah 0.316. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Tingkat signifikansi yang diperoleh yaitu nilai $p\text{-value} = 0.018$ (lebih kecil dari 0.05) yang mendukung interpretasi bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah signifikan. Oleh karena itu, hasil analisis korelasi ini mendukung hipotesis penelitian yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Efikasi diri dalam penelitian ini meliputi magnitude (level), strength (kekuatan), dan generality (generalisasi).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat membuat individu ragu akan kemampuannya, yang pada akhirnya memicu perilaku prokrastinasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil ($N=56$) dan penggunaan teknik convenience sampling membatasi generalisasi temuan. Kedua, penelitian ini hanya mengukur hubungan korelasional tanpa mengeksplorasi variabel mediator atau moderator lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi. Ketiga, instrumen penelitian yang digunakan merupakan adaptasi tanpa uji validitas dan reliabilitas lebih lanjut dalam konteks populasi Indonesia, sehingga interpretasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.
2. Efikasi diri berperan penting dalam mengurangi perilaku menunda-nunda akademik. Mahasiswa dengan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya (aspek strength dari efikasi diri) cenderung lebih termotivasi dan konsisten dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa penundaan yang berarti.
3. Kemampuan menghadapi berbagai situasi (aspek generality) berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi. Mahasiswa yang percaya bahwa mereka dapat mengatasi beragam tantangan akademik menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk menunda penyelesaian tugas, baik yang sederhana maupun kompleks.
4. Penelitian ini mendukung pentingnya pengembangan efikasi diri sebagai strategi intervensi prokrastinasi. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan perlunya program penguatan keyakinan diri, pelatihan manajemen waktu, serta pendampingan akademik untuk membantu mahasiswa mengatasi kebiasaan menunda-nunda.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, maka dapat disampaikan beberapa saran. Bagi institusi pendidikan tinggi, disarankan untuk mengembangkan program intervensi yang sistematis guna meningkatkan efikasi diri mahasiswa, misalnya melalui pelatihan manajemen waktu, workshop pengembangan strategi belajar, dan layanan konseling kelompok yang berfokus pada penguatan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Bagi dosen dan tenaga kependidikan, disarankan untuk merancang tugas dengan kompleksitas yang

bertahap serta memberikan umpan balik yang konstruktif dan bersifat membangun, sehingga dapat menumbuhkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka sendiri. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar penelitian mendatang memperluas cakupan sampel dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu dan wilayah geografis yang lebih beragam. Selain itu, penting untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen GSES dan PASS dalam konteks Indonesia sebelum digunakan. Eksplorasi variabel mediator seperti regulasi diri, dukungan sosial, atau stres akademik juga disarankan untuk memahami mekanisme hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Efendi, R. (2013). SELF EFFICACY: STUDI INDIGENOUS PADA GURU BERSUKU JAWA. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Ghufron, M. N., Suminta, R. R., & Psikologi, P. S. (2013). *Efikasi Diri dan Hasil Belajar Matematika* : 21(1), 20–30.
- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. Unesa University Press.
- Karwowski, M., & Kaufman, J. (2017). The Creative Self: Effect of Beliefs, Self-Efficacy, Mindset, and Identity. In The Creative Self: Effect of Beliefs, Self-Efficacy, Mindset, and Identity. <https://doi.org/10.1016/C2015-0-07011-3>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37–48.
- Syukur, M., Awaru, A. O. T., & Megawati. (2020). FENOMENA PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA. *Jurnal Neo Societal*, 8(4), 44–57.