

## Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar *Online*

Shanti Putri Paramithasari\*, Hermahayu, Akhmad Liana Amrul Haq

Psikologi, Fakultas Psikologi & Humaniora, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

\*email: [shanti8933@gmail.com](mailto:shanti8933@gmail.com)

DOI: [10.31603/bpsr.6877](https://doi.org/10.31603/bpsr.6877)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisa pengaruh kontrol diri dan efikasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Magelang yang mengikuti pembelajaran secara online selama pandemi COVID-19. Sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* (N = 364 orang). Data dianalisis dengan analisis regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online ( $R = 0,761$ ,  $R^2 = 0,579$ ,  $F(2, 361) = 247,8$ ,  $p < 0,01$ ). Peningkatan kontrol diri dan efikasi diri berkontribusi pada penurunan prokrastinasi akademik dalam belajar online sebesar 57,9%. Semakin tinggi kontrol diri dan efikasi diri mahasiswa, maka semakin berkurang prokrastinasi akademiknya. Model regresi pengaruh kedua variabel bebas pada variabel tergantung adalah Prokrastinasi Akademik =  $109,804 - 0,351 * (\text{Kontrol Diri}) - 0,333 * (\text{Efikasi Diri})$ . Disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri dan efikasi diri mahasiswa.

**Kata-kata Kunci:** Efikasi diri; Kontrol diri; Pembelajaran *online*; Prokrastinasi akademik

### *The Effect of Self-Control and Self-Efficacy on Students' Academic Procrastination in Online Learning*

#### Abstract

*This study aims to analyze the effect of self-control and efficacy on students' academic procrastination in online learning. The participants of this study were active students of the Muhammadiyah Magelang University who took part in online learning during the COVID-19 pandemic. The sample was selected using a simple random sampling technique (N = 364). Data were analyzed by multiple linear regression analysis. The results showed that there was an effect of self-control and self-efficacy on students' academic procrastination in online learning ( $R = 0.761$ ,  $R^2 = 0.579$ ,  $F(2, 361) = 247.8$ ,  $p < 0.01$ ). Increased self-control and self-efficacy contributed to a decrease in academic procrastination in online learning by 57.9%. The higher the self-control and*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

*self-efficacy of students, the less academic procrastination. The regression model of the influence of the two independent variables on the dependent variable is Academic Procrastination = 109.804 – 0.351\*(Self-Control) – 0.333\*(Self-Efficacy). It was concluded that students' academic procrastination in online learning could be overcome by increasing students' self-control and self-efficacy.*

**Keywords:** *Academic procrastination; Self-control; Self-efficacy; Online learning.*

## 1. Pendahuluan

Pandemi *corona virus disease* 2019 (Covid-19) melanda seluruh dunia dan menyebabkan perubahan besar terhadap dunia pendidikan, khususnya perguruan tinggi (Sadikin & Hamida, 2020). Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menekan penyebaran Covid-19 di lingkungan perguruan tinggi, salah satunya dengan mengeluarkan surat edaran melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 1 Tahun 2020 agar dilakukan pembelajaran jarak jauh dan kegiatan belajar dilakukan dari di rumah (Firman & Rahman, 2020). Menindaklanjuti hal tersebut, maka seluruh kegiatan belajar mengajar di tingkat perguruan tinggi selama masa pandemi dialihkan menjadi model pembelajaran *online* dengan menggunakan media-media komunikasi *online* seperti *Google Classroom*, *Zoom*, *Learning Management System (LMS)*, dan platform-platform lain. Pembelajaran *online* memberikan mahasiswa kesempatan untuk bertanya atau berpendapat secara tidak langsung, dan mengakses materi yang disediakan oleh dosen secara mandiri (Anhusadar, 2020).

Banyak penelitian yang mencoba mengungkap efektivitas pembelajaran *online*. Nguyen (2015) menunjukkan bahwa sekitar 92% dari seluruh studi mengenai pembelajaran *online* memiliki efektivitas yang sama jika dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Meskipun begitu, terdapat sejumlah kekurangan dalam penerapan pembelajaran *online*, mengingat bahwa pembelajaran ini dilaksanakan pada situasi yang tidak biasa, sehingga memaksa seluruh mahasiswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran *online* yang desainnya bahkan belum tertata dengan baik. Oleh karenanya, model pembelajaran *online* ini pun menimbulkan resiko-resiko tersendiri yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Menurut Harahap, Nasution, dan Ismail (2020), kurangnya sarana dalam menunjang pendidikan *online* yang dapat mengganggu kelancaran dan melemahkan minat belajar siswa, menyebabkan mahasiswa cenderung kurang memiliki motivasi belajar. Sarana internet dan biaya internet adalah masalah utama yang dihadapi oleh mahasiswa, sedangkan pembelajaran *online* sangat bergantung pada kualitas sarana internet tersebut (Hutauruk & Sidabutar, 2020).

Menurut Nurmala et al., (2020), perubahan metode pembelajaran dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran *online* dalam waktu singkat, tanpa adanya persiapan cara belajar yang matang diperkirakan telah menyebabkan tingginya stress akademik pada mahasiswa dengan 96,4% mengalami stress tingkat sedang. Hal ini dapat melatarbelakangi munculnya prokrastinasi pada mahasiswa selama pembelajaran *online*. Mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi ketika menghadapi sistem pembelajaran *online*. Tingkat prokrastinasi yang tinggi tersebut disebabkan karena mahasiswa merasa tidak sedang diawasi. Hal tersebut berkaitan erat dengan rendahnya regulasi diri dari mahasiswa (Handoyo, Prabowo, Afati, & Khairun, 2020).

Prokrastinasi adalah perilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk menunda-nunda suatu kewajiban atau pekerjaan. Perilaku tersebut merupakan hal yang harus dihindari oleh mahasiswa karena dapat memberikan dampak buruk bagi dirinya (Fitriya & Lukmawati, 2017). Rosario dkk. (Saman, 2017) mengungkapkan bahwa tidak mampunya individu dalam memanfaatkan dan mengelola waktu adalah salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, beberapa ahli beranggapan bahwa kegiatan menunda-nunda secara negatif dan penuh pesimisme, menganggapnya sebagai suatu gangguan yang menetap dan tidak dapat dihilangkan, melainkan hanya dapat diturunkan hingga mencapai batas "normal". Adapun secara materiil, kebiasaan menunda-nunda sesuatu sering diikuti oleh perasaan marah, bersalah, dan tidak berguna (Wulandari, Umaroh, dan Mariskha, 2020).

Mudalifah dan Madhuri (2019) serta Wulandari et al. (2020) berpendapat bahwa tingkat kontrol diri dan efikasi yang dimiliki individu berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi. Kontrol diri membuat seseorang akan terus berusaha untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sehingga dapat membawa individu tersebut menjadi lebih positif. Dengan begitu, seseorang akan mempertimbangkan tindakannya terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan tersebut. Semakin tinggi kontrol diri dari seorang individu maka semakin intens pengendalian terhadap perilakunya. Sedangkan efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah yang muncul atau menghadapi sesuatu. Dua hal tersebut dapat mempengaruhi seseorang untuk tetap berkomitmen dan yakin terhadap apa yang dikerjakannya dan apa yang menjadi tujuannya sehingga prokrastinasi dapat ditekan. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan sehingga dapat menahan godaan dari dirinya sendiri, orang lain atau lingkungannya sehingga seseorang dapat bertindak dengan benar (Setiadi & Purnama, 2019). Sedangkan efikasi diri merupakan pandangan individu terkait keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan harapannya (Yuliana & Widyana, 2019).

Sebelumnya, telah dilakukan berbagai penelitian untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA (Purwanti et al., 2016) dan mahasiswa (Wulandari et al., 2020), dalam konteks pengerjaan skripsi (Asih & Fauziah, 2017; Mudalifah & Madhuri, 2019), dan dalam pengerjaan tugas kuliah (Damri, Engkizar, & Anwar, 2017). Perbedaannya, penelitian ini berfokus untuk melihat pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa saat menghadapi pembelajaran *online* yang diterapkan karena pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini, dihipotesiskan bahwa ada pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam belajar *online*.

## 2. Metode

### 2.1. Partisipan

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Magelang dengan partisipan adalah mahasiswa aktif. Dari total populasi sejumlah 3922 orang pada tahun 2020, diambil sampel sebanyak 364 orang menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria: Mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Magelang yang sedang melakukan pembelajaran *online* dan

bersedia untuk berpartisipasi dan mengisi skala yang dibagikan. Secara karakteristik berdasarkan fakultas dan tahun angkatan, mayoritas responden berasal dari Fakultas Psikologi dan Humaniora dengan jumlah persentase sebesar 38,4% atau sebanyak 140 responden dan dari angkatan tahun 2020 dengan persentase sebesar 31,2% atau sebanyak 114 responden.

## 2.2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang berisi Skala Prokrastinasi Akademik, Skala Kontrol Diri, dan Skala Efikasi Diri. Skala dibagikan secara *online* menggunakan link *Google Form*. melalui pesan singkat di beberapa aplikasi *chat* yang digunakan mahasiswa. Skala disajikan dalam format *Likert* dengan 5 opsi jawaban yang diisi berdasarkan kesesuaian diri responden dengan pernyataan dalam skala. Kelima opsi jawaban tersebut adalah: 5 = Sangat Setuju, 4 = Setuju, 3 = Netral, 2 = Tidak Setuju, dan 1 = Sangat Tidak Setuju. Seluruh skala telah melalui pengujian validitas konten dan uji reliabilitas. Skala Prokrastinasi Akademik memiliki 19 butir pernyataan ( $\text{Alpha} = 0,803$ ), Skala Kontrol Diri memiliki 29 butir pernyataan ( $\text{Alpha} = 0,755$ ), dan Skala Efikasi Diri memiliki 24 butir pernyataan ( $\text{Alpha} = 0,866$ ).

## 2.3. Analisis Data

Proses analisis data yang didapatkan akan dihitung menggunakan dengan bantuan *software* SPSS 25. Tahapan analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah: Pertama, Uji Asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* dimana data yang terkumpul dapat dikatakan normal jika  $p > 0,05$  (Munazzah, 2016). Sementara itu, uji linearitas dilakukan dengan melihat signifikansi hubungan dari masing-masing variabel. Kedua, Uji Hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

Secara deskriptif, Responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan  $M = 64,39$  dari nilai maksimal 94 dan nilai minimal 39. Kontrol diri mahasiswa tergolong tinggi dengan  $M = 97,78$  dari nilai maksimum dan minimum sebesar 131 dan 71. Sedangkan efikasi diri responden tergolong cukup tinggi dengan  $M = 85,37$  dari nilai maksimal 114 dan nilai minimal 51. Data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan linearitas sehingga dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis dengan analisis regresi linear berganda.

Diperoleh hasil uji hipotesis bahwa variabel independen kontrol diri dan efikasi secara bersama-sama atau simultan terhadap variabel dependen prokrastinasi akademik. Nilai  $F$  hitung yang dihasilkan adalah 247,835 yang memiliki nilai lebih besar dari  $F$  tabel ( $247,835 > 3,00$ ) dan nilai signifikansi atau  $p = 0,000$  dimana lebih kecil dari 0,05 yang berarti secara simultan kontrol diri dan efikasi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (lihat [Tabel 1](#)).

Setelah mendapatkan hasil uji  $F$ , selanjutnya dilakukan uji  $R^2$  untuk melihat seberapa besar variabel independen dapat memberikan penjelasan terhadap variabel dependen (lihat [Tabel 2](#)). Dari hasil pengujian koefisien determinasi diperoleh bahwa nilai Adjusted  $R^2$  sebesar 0,576 atau

57,6%. Artinya kontrol diri dan efikasi mampu menerangkan 57,6% tingkat prokrastinasi, sedangkan sisanya yaitu 42,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Setelah mendapatkan hasil uji F dan  $R^2$ , langkah selanjutnya adalah melakukan uji t terhadap variabel independen yang digunakan (lihat **Tabel 3**). Uji t merupakan pengujian statistik agar diketahui variabel independen yaitu kontrol diri dan efikasi secara parsial mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen prokrastinasi akademik. Diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki hasil  $t = -8,427$  dengan  $p < 0,05$ . Hasil tersebut membuat  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sementara itu, variabel efikasi diri memiliki hasil  $t = -9,285$  dengan  $p < 0,05$ . Hasil tersebut membuat  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti efikasi berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Model regresi untuk hubungan ketiga variabel penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik =  $109,804 - 0,351*(Kontrol\ Diri) - 0,333*(Efikasi\ Diri)$  (lihat **Tabel 4**). Nilai konstanta pada persamaan regresi di atas adalah 109,809 yang dapat diartikan jika variabel kontrol diri dan efikasi diri memiliki nilai konstan maka prokrastinasi akademik (Y) akan bernilai 109,809. Variabel kontrol diri (X1) memiliki nilai koefisien regresi negatif 0,351 yang artinya variabel kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka kemungkinan prokrastinasi akademik yang dilakukan akan semakin rendah. Variabel efikasi (X2) memiliki nilai koefisien regresi negatif 0,333 yang artinya variabel efikasi memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka kemungkinan prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa tersebut akan semakin rendah.

**Tabel 1. Hasil Uji F**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	16570,211	2	8285,105	247,835	,000 <sup>b</sup>
Residual	12068,207	361	33,430		
Total	28638,418	363			

**Tabel 2. Hasil Uji R Square**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,761 <sup>a</sup>	,579	,576	5,782

**Tabel 3. Hasil Uji t**

Model	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Sig.	Keterangan
Kontrol diri	-8,427	1,967	,000	Terdukung
Efikasi	-9,285	1,967	,000	Terdukung

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	109,804	2,945		37,284	,000
Kontrol Diri	-,351	,042	-,394	-8,427	,000
Efikasi	-,333	,036	-,435	-9,285	,000

### 3.2. Pembahasan

Penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa kontrol diri dan efikasi diri berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online selama pandemi Covid-19.

Temuan pertama penelitian ini adalah bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada pembelajaran online yang dilakukan. Sesuai dengan yang dinyatakan oleh [Mudalifah dan Madhuri \(2019\)](#) mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan mudah terpengaruh oleh lingkungan, dan sebaliknya mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengontrol, mengatur, dan memilih mana saja yang bermanfaat dan mana saja yang tidak bermanfaat, bahkan saat dihadapkan dengan hal-hal negatif. Gangguan yang datang ketika pembelajaran online diterapkan kemungkinan akan lebih banyak karena tidak menuntut mahasiswa untuk berada di kelas pada waktu tertentu, sehingga peran kontrol diri menjadi lebih penting untuk menghindarkan mahasiswa mendekati hal yang kurang bermanfaat dan tetap fokus terhadap kewajibannya untuk mengikuti pembelajaran secara online. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Purwanti et al. \(2016\)](#) yang menghasilkan adanya pengaruh negatif signifikan dari kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh [Asih dan Fauziah \(2017\)](#) juga menghasilkan kesimpulan yang sejalan yaitu kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan lebih bebas dan lebih mudah teralihkan ketika pembelajaran online diterapkan sehingga prokrastinasi yang dilakukan akan semakin meningkat.

Kontrol diri memiliki beberapa aspek yaitu *healthy habits*, *deliberate/ non-impulsive*, *work ethic*, *reliability*, dan *self-discipline*. Masing-masing aspek tersebut memiliki pengaruh masing-masing terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran online. Keinginan mahasiswa untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan memiliki hubungan dengan buruknya kebiasaan mahasiswa itu sendiri (*healthy habits*), kurangnya sikap tenang dalam bertindak (*deliberate/ non-impulsive*), serta buruknya etika kerja dari mahasiswa tersebut (*work ethic*). Sedangkan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas sedikit banyak dapat dipengaruhi oleh faktor keandalan kemampuan mahasiswa tersebut yang kurang baik sehingga mahasiswa cenderung menunda dirinya untuk menghadapi pembelajaran online. Kurangnya *reliability* yang dimiliki mahasiswa juga dapat berujung pada keterlambatan dalam mengerjakan tugas serta kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dari mahasiswa tersebut. Aspek kedisiplinan diri yang kurang (*self-discipline*) juga berpengaruh

terhadap kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual karena mahasiswa tidak dapat berkomitmen untuk melakukan apa yang sudah direncanakannya.

Teman kedua penelitian ini adalah bahwa efikasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam belajar online. Semakin tinggi efikasi diri dari mahasiswa, maka prokrastinasi akademik dalam pembelajaran online akan semakin rendah. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Wulandari et al. \(2020\)](#), [Mudalifah dan Madhuri \(2019\)](#), [Damri, Engkizar, dan Anwar \(2017\)](#), serta penelitian dari [Sagita, Daharnis, dan Syahniar \(2017\)](#) yang menghasilkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Menurut [Zannah dan Laily \(2019\)](#), efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan beraneka ragam situasi yang muncul dalam kehidupannya, seperti menghadapi hambatan-hambatan yang dialami dalam pembelajaran online. Setiap individu memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda-beda, oleh karena itu perilaku setiap individu akan berbeda dengan individu yang lain. Dengan demikian, mahasiswa dengan tingkat efikasi rendah akan kesulitan dan tidak percaya diri ketika menghadapi kesulitan terutama ketika menghadapi pembelajaran online. Hal tersebut lebih diperparah dengan penerapan pembelajaran online yang mendadak karena adanya pandemi Covid-19. Dengan tidak adanya kemauan, kemampuan, dan rasa kepercayaan diri tersebut, mahasiswa akan cenderung memilih untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut sejalan dengan pernyataan dari [Wulandari et al., \(2020\)](#) dimana mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan kesulitan untuk memotivasi dirinya sehingga mengurangi usahanya dalam menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi dan merasa kurang yakin mampu mengerjakan tugas.

Efikasi diri memiliki beberapa aspek yang dapat berpengaruh terhadap masing-masing aspek prokrastinasi. Yang pertama adalah aspek memiliki keyakinan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Aspek tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang lebih menyenangkan karena kurangnya keyakinan mahasiswa akan kemampuan sendiri dapat menurunkan motivasinya untuk menghadapi pembelajaran online, serta kegiatan menyenangkan lain tersebut merupakan gambaran tindakan yang tidak diperlukan untuk meraih hasil yang maksimal. Aspek kedua adalah kurangnya keyakinan mahasiswa untuk mencapai target yang ditentukan dapat mempengaruhi mahasiswa untuk memilih melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Aspek ketiga adalah kepercayaan diri dalam situasi yang tidak menentu yang mengandung keaburan dan penuh tekanan dapat mempengaruhi mahasiswa untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut dapat terjadi ketika mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuannya untuk menghadapi pembelajaran online khususnya untuk mata kuliah yang tidak disukai atau tidak dikuasai sehingga mahasiswa merasa tidak nyaman untuk menghadapi tugas atau pembelajaran tersebut dan memilih untuk menundanya. Aspek keempat adalah kurangnya keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul dapat mempengaruhi mahasiswa untuk terlambat mengerjakan tugas, serta mengakibatkan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual yang dilakukan mahasiswa. Ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah atau persoalan yang muncul dalam menghadapi pembelajaran online, dapat menyebabkan mahasiswa memilih untuk tidak

mengerjakan target atau rencananya untuk menyelesaikan tugas, sehingga dapat membuat mahasiswa tersebut terlambat dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas.

Temuan ketiga, diketahui bahwa kontrol diri dan efikasi secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Mudalifah dan Madhuri \(2019\)](#) serta penelitian yang dilakukan oleh [Wulandari et al. \(2020\)](#) yang keduanya menyatakan bahwa kontrol diri dan efikasi akan secara bersama-sama mempengaruhi tingkat prokrastinasi mahasiswa dimana kontrol diri dan efikasi akan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi. Prokrastinasi akademik khususnya ketika pembelajaran online akan lebih mudah dihindari ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik sehingga mahasiswa akan lebih mudah untuk fokus dengan apa yang dihadapinya saat itu. Selain itu, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik tidak akan menyerah dan akan tetap yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan pembelajaran meskipun dilakukan secara online. Keyakinan mahasiswa tersebut akan mempermudah mahasiswa dalam meningkatkan kontrol diri sehingga lebih mudah untuk fokus dengan apa yang dihadapi.

Hasil penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya di mana penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran online selama pandemi Covid-19. Setelah melakukan penelitian ini, didapatkan beberapa kekurangan yang dianggap masih dapat diperbaiki. Kekurangan yang pertama adalah masih terdapat beberapa variabel yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademi mahasiswa dalam pembelajaran online seperti misalnya konformitas teman sebaya, tingkat stress, atau variabel lainnya. Kekurangan kedua adalah masih terbatasnya populasi penelitian yang terfokus pada Universitas Muhammadiyah Magelang saja sehingga hasil penelitian ini terbatas untuk digeneralisasi pada konteks pembelajaran online secara luas. Kekurangan lain adalah tidak mampunya peneliti untuk menjangkau seluruh fakultas secara merata dikarenakan keadaan pandemi yang mengharuskan seluruh mahasiswa melakukan kegiatan belajar di rumah masing-masing. Hal tersebut membuat penyebaran kuesioner tidak berjalan secara merata, di samping karena keterbatasan relasi peneliti yang kurang merata di setiap fakultas.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan untuk menutup kekurangan yang ada pada penelitian ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik khususnya untuk pembelajaran online seperti konformitas teman sebaya, tingkat stress, atau variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik dalam menempuh pembelajaran online. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memperluas populasi penelitian seperti populasi mahasiswa secara umum di Magelang dan sekitarnya. Penelitian selanjutnya hendaknya memperhitungkan dengan lebih baik untuk pengambilan data dan pemilihan responden sehingga didapatkan pengambilan data lebih merata.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh kontrol diri dan efikasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pada pembelajaran *online*, maka kesimpulan yang dapat diambil diantaranya adalah kontrol diri secara parsial berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri dari mahasiswa maka prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa pada pembelajaran *online* akan semakin rendah. Untuk variabel efikasi diri didapatkan hasil bahwa efikasi berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut berarti semakin tinggi efikasi dari mahasiswa maka prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran *online* akan semakin rendah. Kontrol diri dan efikasi secara simultan atau bersama-sama juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pada pembelajaran *online*. Penelitian ini berimplikasi praktis bahwa untuk prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan memberikan mahasiswa latihan-latihan yang menguatkan kontrol diri dan efikasi diri mereka.

#### References

- Anhusadar, L. O. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44–58.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Maria Kudus. *Jurnal Empati*, 6(April), 15–20.
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Fitriya, & Lukmawati. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1058>
- Handoyo, A. W., Prabowo, A. S., Afiati, E., & Khairun, D. Y. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 355–361.
- Harahap, A., Nasution, A. D., & Ismail, F. (2020). Efektivitas Media Online Bagi Pendidikan. *An-Nadwah*, 26(2), 106–116.
- Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Matematika: Kajian Kualitatif Deskriptif. *SEPREN: Journal of Mathematics Education and Applied*, 2(1), 45–51. Retrieved from <https://doi.org/10.36655/sepren.v2i1.364>
- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 91.

<https://doi.org/10.24036/011052050>

- Munazzah, Z. (2016). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nguyen, T. (2015). The Effectiveness of Online Learning: Beyond No Significant Difference and Future Horizons. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 11(2), 309–319.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. ., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi COVID-19. *Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 13–23.
- Purwanti, M., Purwanti, & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(8), 1–15.
- Sadikin, A., & Hamida, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.17509/t.v6i2.20887>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 43–52.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Setiadi, V. P. Z., & Purnama, A. (2019). Kontrol Diri dengan Motivasi Belajar Anak Usia Remaja. *JKEP: Jurnal Keperawatan*, 4(1), 62–70. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i1.281>
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Yuliana, R. A., & Widyana, R. (2019). Efikasi diri yang positif sangat berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar bahasa Inggris mahasiswa. *Jurnal IKRA-ITH Humanior*, 3(3), 102–111.
- Zannah, M. M., & Laily, N. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Psikosains*, 14(2), 142–153.
- 
-