

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seorang pelajar ditingkat yang lebih tinggi di salah satu perguruan tinggi. Mahasiswa biasa memiliki julukan *agent of change*, yakni seorang mahasiswa yang mampu bertindak dan sebagai alasan dimana penggerak dalam melakukan perubahan itu terjadi lebih baik, Sehingga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas. Dengan begitu, mahasiswa dituntut untuk bersungguh-sungguh dalam melaksanakan proses kegiatan belajarnya dibangku perkuliahan.¹ Menurut Hakim Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk menghindari menyelesaikan suatu tugas dikarenakan perasaan tidak suka terhadap tugas dan merasa takut gagal².

Hasil analisis tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi di Universitas Negeri Surabaya bahwa perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa menunjukkan nilai yang signifikan dan memiliki hubungan pada penyelesaian tugas mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri

¹ Indah Sari Liza Lubis, 'Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa', *Jurnal Diversita*, 4.2 (2018), 90.

² Nina Rismawati Hakim and others, 'Tingkat Kesulitan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Makassar Dalam Penulisan Skripsi The Difficulty Level Of Study Program Of The Faculty Of Arts And Design State University Of Makassar In Writing Thesis (Yabu M., Muhammad Idri)', *Nhk 技研*, 1.1 (2018), 203.

Surabaya³. Sedangkan menurut Muyana, tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa PTKIN di Universitas Ahmad memiliki *presentase* tinggi, yang berarti prokrastinasi memiliki pengaruh pada penyelesaian tugas mahasiswa⁴. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 September 2022 terhadap beberapa mahasiswa IAIN Kediri angkatan 2019, ditemukan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang minim terhadap kemampuannya sendiri. Mereka merasa masih sulit dalam mengambil keputusan dan memilih menghindari langkah awal dari pengerjaan skripsi yang dirasa masih melampaui batas dari kemampuan yang dimilikinya dan hal itu dipengaruhi oleh kontrol emosi dan efikasi pada diri mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi jika dibiarkan begitu saja maka akan memicu dampak yang akan terjadi di kalangan mahasiswa. Menurut Zega prokrastinasi yang tidak ditindak lanjut, maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi dampak negatif bagi mahasiswa seperti turunnya prestasi belajar, menurunnya motivasi dalam diri, stress, bahkan dapat terjadi *drop-out*⁵. Dari pendapat Zega ini sesuai dengan ajaran islam yang melarang bagi setiap manusia dalam menunda-nunda pekerjaan. Hal ini dibuktikan dengan firman Allah SWT dalam Al Qur'an, yakni :

³ Hanif Dwi Azkarina and Damajanti Kusuma Dewi, 'Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Penyelesaian Tugas Perkuliahan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6.5 (2019), 1–4.

⁴ Siti Muyana, 'Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.1 (2018), 45.

⁵ Mischel Ruth Berkati Zega, 'Faktor Penyebab Dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.1 (2022), 28–35.

وَلَا تُقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكِ غَدًا

Artinya : “Dan jangan sekali-kali engkau mengatakan terhadap sesuatu, “aku akan melakukan itu besok pagi”.(Q.S Al Kahfi : 23)

Kandungan dari firman Allah tersebut juga memiliki makna mendalam yakni dalam dunia pendidikan, Allah telah melarang kepada seluruh umat untuk menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan. Islam berpandangan tidak baik dalam jika melakukan penundaan dalam melakukan pekerjaan akan menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri. Karena dalam segala aspek dan kehidupan manusia tidak jauh dengan pokok-pokok ajaran islam yang tentunya sesuai dengan fitrah manusia. Selain itu, Soegiyanto juga mengatakan bahwa dalam prokrastinasi mahasiswa memiliki beberapa faktor penyebab terjadinya seperti : sulit mengontrol emosi, tidak memiliki kepercayaan pada diri, bahkan tidak memahami alur dalam menyelesaikan suatu tugas⁶.

Unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik seperti salah-satunya yakni mahasiswa yang tidak dapat mengontrol emosi pada dirinya sendiri, mahasiswa yang tidak yakin pada dirinya sendiri⁷. Kontrol emosi pada diri mahasiswa dapat disebut juga regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara mahasiswa dalam mengontrol, mengendalikan emosi pada dirinya sendiri, kapanpun mereka merasakan,

⁶ Soegiyanto and others, ‘Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Atlet’, *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3.1 (2019), 106-116 Semarang: Universitas Negeri Semarang.

⁷ Irma Wulandari, Siti Fatimah, and Maya Masyita Suherman, ‘Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19’, *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4.3 (2021), 200.

mengalami, dan mengekspresikan emosi mereka baik emosi positif maupun negatif⁸. Menurut Lubis, jika mahasiswa tidak dapat mengontrol emosi pada dirinya sendiri akan mengakibatkan proses dari pembelajaran serta performa dalam belajar dapat menurun dan bahkan dapat lebih buruk, yang mana dari hal itu akan memicu mahasiswa melakukan prokrastinasi pada proses studinya⁹.

Selain mengontrol emosi, kepercayaan diri juga mejadi salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Kepercayaan pada diri sendiri bisa disebut sebagai efikasi diri yang merupakan suatu keyakinan dan kepercayaan pada diri mahasiswa dalam menghadapi sesuatu. Efikasi diri dapat berupa bentuk atau cara mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah ataupun hambatan untuk mencapai suatu tujuan dengan hasil yang maksimal. Menurut Lubis, efikasi diri pada mahasiswa akan mempengaruhi segala tindakan dan pilihan yang hendak dilakukan, besar kecilnya suatu usaha dalam ketahanan diri mahasiswa ketika berhadapan dengan kesulitan dan hambatan akan menentukan seberapa besar keyakinan yang dimiliki pada dirinya sendiri¹⁰.

Efikasi diri menyentuh hampir segala aspek yang berkaitan dengan kehidupan seperti cara bertindak, bersikap, dan bertahan dalam menghadapi sesuatu yang ada pada dirinya dan memilih pilihan hidup yang mereka buat. Menurut Lestari antara variabel efikasi diri memiliki

⁸ Vivi Putri Lestari and Damajanti Kusuma Dewi, 'Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Damajanti Kusuma Dewi', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05 (2018), 1–6.

⁹ Lubis.

¹⁰ Lubis.

pengaruh pada tingkat prokrastinasi mengakibatkan proses pengerjaan tugas yang diberikan menjadi tertunda secara berkala dan terus-menerus hingga berakibat pada keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaan yang telah diberikan¹¹.

Pernyataan diatas yang menyatakan bahwasanya fenomena menunda-nunda menyelesaikan tugas yang terjadi di kalangan mahasiswa ini menimbulkan efek negatif bagi mahasiswa itu sendiri. Hal ini yang berdampak pada keterlambatan mahasiswa dalam mencapai keberhasilan menyelesaikan suatu tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Mengenai kondisi tersebut, tingkat prokrastinasi terjadi akibat tidak stabilnya emosi yang dimiliki dan tingkat kepercayaan diri rendah yang berakibat pada perkembangan mahasiswa. Dan berdasarkan fenomena tersebut memunculkan dampak negatif pada proses belajar khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Dari uraian tersebut, pentingnya penelitian ini dijalankan, dengan tujuan agar memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai prokrastinasi dengan pengaruhnya pada regulasi emosi dan efikasi diri pada mahasiswa.

Pada penelitian ini berlokasi di dua institusi yang berbeda yakni di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berakreditasi A untuk program studi PAI, dan IAIN Kediri yang memiliki akreditasi B untuk program studi PAI. Kedua institusi pendidikan ini masing-masing memiliki reputasi yang baik di bidang Pendidikan Agama Islam dan penilaian yang telah diberikan pasti telah memenuhi standar kualitas yang cukup oleh lembaga

¹¹ Lestari and Dewi.

akreditasi. Dengan memiliki kedua perguruan tinggi yang memiliki reputasi dan kualitas yang baik, penelitian ini akan dapat data yang valid dan dapat diandalkan. Selain itu, dengan melibatkan mahasiswa PAI di kedua perguruan tinggi ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang tingkat prokrastinasi di lingkungan institusi dan universitas PTKIN di Jawa Timur.

Selain untuk mengetahui tingkat prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa, tujuan dari penelitian ini merupakan bentuk keingintahuan terhadap kendala dan hal yang memicu prokrastinasi akademik serta bagaimana cara mahasiswa mengendalikan emosi dan kepercayaan terhadap dirinya. Dengan hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya pengembangan kemampuan dibidang akademik lainnya, yang juga dapat meminimalisir permasalahan yang muncul diakibatkan oleh tindakan prokrastinasi akademik mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar pengaruh Regulasi Emosi terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Lingkungan Institusi Dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi?
2. Seberapa besar pengaruh dari Efikasi Diri terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Lingkungan Institusi Dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi?
3. Seberapa besar pengaruh dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan

Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari Regulasi Emosi terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Lingkungan Institusi Dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi?
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari Efikasi Diri terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Lingkungan Institusi Dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi?
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Lingkungan Institusi Dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :
 - a. Hasil riset akan mampu berperan sebagai acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya dan menjadi bahan kajian lebih lanjut khususnya yang menguji tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dengan regulasi emosi dan efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi

- b. Hasil riset ini akan mampu memberikan input maupun gambaran pengujian kuantitatif mengenai pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi
- c. Mampu digunakan sebagai sumber informasi dan penelitian lebih lanjut tentang eksperimen tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi
- d. Hasil riset ini dapat memperkuat hasil penelitian terdahulu tentang pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi sehingga dapat menjadi perspektif baru dalam penelitian dibidang akademik

2. Manfaat Praktis :

- a. Dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman secara langsung mengenai pengaruh dari regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya tentang pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian dalam penelitian ini merupakan batasan yang mengidentifikasi hal-hal yang akan diteliti dan tidak diteliti dalam penelitian ini. Berikut adalah hal-hal yang dipertimbangkan dalam penelitian ini :

1. Populasi

Batasan dalam lingkup populasi penelitian ini merupakan batas yang mencakup populasi dan sampel yang akan diteliti. Populasi dan sampel ini ditentukan sesuai dengan fokus penelitian dan lokasi penelitian yang memiliki masalah dan diambil menjadi topik utama penelitian. Lingkup populasi dan sampel pada penelitian ini adalah hanya mahasiswa PAI di tingkat sarjana atau hanya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di IAIN Kediri dan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang saja, selain dan di luar lingkup jangkauan universitas yang telah dipilih bukanlah termasuk dalam data penelitian.

2. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu aspek yang menjadi sebab dari adanya fokus penelitian yang terjadi pada penelitian

berupa variabel bebas dan variabel terikat. Lingkup batasan variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan efikasi diri sebagai variabel bebas, yang dicari pengaruhnya terhadap prokrastinasi sebagai variabel terikat.

3. Lokasi penelitian

Penelitian ini lokasi penelitian merupakan hal terpenting dan menentukan bagaimana arah penelitian ini dilakukan. Lokasi pada penelitian ini bertempat pada 2 instansi pendidikan sarjana sekaligus yakni di IAIN Kediri dan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Waktu penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditentukan sesuai dengan pertimbangan secara matang. Waktu penelitian ditentukan dapat dimulai pada bulan 23 Maret 2023 sampai 23 Mei 2023.

5. Metode penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif merupakan metode dengan mencari dan membuktikan apakah ada pengaruh antara variabel yang merupakan metode kuantitatif dengan perhitungannya dibantu dengan aplikasi SPSS. Metode penelitian ini juga menggunakan metode pengumpulan data dengan wawancara dan melalui kuesioner dengan bantuan *google form*. Penelitian ini juga menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas,

uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan uji regresi dummy.

6. Aspek kontekstual

Aspek kontekstual dalam penelitian ini menetapkan pada aspek prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan menyelesaikan skripsi dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik lainnya.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian dengan judul “*Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*” milik Muyana mengatakan bahwa prokrastinasi yang terjadi di kalangan mahasiswa menunjukkan hasil dengan kategori yang cenderung tinggi sehingga mahasiswa yang berperilaku prokrastinasi dapat diidentifikasi dari beberapa hal salah satunya dari kemalasan, kemampuan emosi dan keyakinannya terhadap dirinya sendiri¹². Persamaan dalam penelitian ini terletak pada topik utamanya yakni prokrastinasi di kalangan mahasiswa diprogram studi bimbingan dan konseling.
2. Hasil riset penelitian milik Pratama yang berjudul “*Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *expost facto* dengan menggunakan jenis korelasional serta menggunakan sampel penelitian berjumlah 288 siswa. Yang mana hasil pada risetnya mengatakan bahwa

¹² Muyana.

adanya hubungan dengan kategori tingkat tinggi pada siswa yang memberi dampak besar pada siswa¹³. Topik utama penelitian ini adalah prokrastinasi dengan sampel berfokus pada siswa.

3. Menurut Azkaria dalam riset dengan judul “*Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Pada penyelesaian Tugas Perkuliahan Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya*” yang menyatakan hasil perhitungan pengujian menunjukkan distribusi data hubungan efikasi diri terhadap penyelesaian tugas mahasiswa memiliki pengaruh cukup besar dengan korelasi taraf signifikan 0,001 yang berarti hubungan tersebut berjalan searah¹⁴. Penelitian ini juga memilah objek penelitian pada efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi mahasiswa psikologi di Universitas Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi. Namun disamping itu, penelitian ini tidak menggali lebih dalam tentang faktor penyebab dari prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa.
4. Menariknya dibandingkan dengan temuan penelitian milik Lestari “*Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan*” bahwa adanya hubungan yang signifikan antara Efikasi dan Kontrol diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa FIP Unesa¹⁵. Hasil penelitian ini menunjukkan tingginya hubungan efikasi diri dan

¹³ Giandra Ogy Pratama, ‘Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP’, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8.2 (2019), 119–24.

¹⁴ Dwi Azkarina and Kusuma Dewi.

¹⁵ Lestari and Dewi.

kontrol diri pada mahasiswa, sehingga sesuai dengan asumsi awal, artinya semakin rendah perilaku mahasiswa dalam efikasi diri dan kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang tidak memiliki efikasi diri akan lebih memilih aktivitas yang menyenangkan maka dari itu perilaku prokrastinasi muncul. Penelitian milik lestari berfokus pada tiga variabel yakni efikasi diri dan kontrol diri pada prokrastinasi akademik mahasiswa, menggunakan metode deskriptif kualitatif yang berbentuk kolerasional untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel penelitian.

5. Penelitian milik Lidia Nisva, Ria Okfrima dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Korps Sukarela Palang merah Indonesia (KSR PMI) Di Universitas Negeri Padang” yang menyatakan bahwa hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi mahasiswa memiliki nilai yang signifikan dengan akurasi sebesar 14% dan sisanya 86%. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang mengungkapkan terhadap fenomena serta hubungannya.

Berdasarkan keempat penelitian diatas masing-masing memiliki persamaan pada penelitian ini yakni berfokus pada judul tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur. Namun, ada yang membedakan pada penelitian ini yakni metode dan teknik pengumpulan data pada penelitian yang digunakan berbeda dari penelitian sebelumnya, serta penelitian ini

berfokus untuk mencari seberapa besar pengaruh dari ketiga variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya.

G. Definisi Operasional

1. Regulasi Emosi

Regulasi Emosi merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengontrol emosi yang dialami, dan dalam emosi yang dialami dapat mengalami perubahan emosi yang cepat. Hal ini berkaitan dengan pendapat Oktawirawan bahwa selama melaksanakan pembelajaran mahasiswa mudah merasa cemas atau emosi, yang memicu perubahan emosi sendiri yakni kurang memahami materi, atau kesulitan memahami penjelasan¹⁶. Dengan kondisi emosi yang berubah-ubah akan menimbulkan tidak stabil dalam berkonsentrasi dan mengakibatkan kontrol emosi menurun lalu berdampak pada tidak maksimal pemahaman sehingga sangatlah perlu jika mahasiswa itu mampu dalam mengelola dan mengontrol emosi.

Menurut Thompson regulasi emosi merupakan strategi mengelola dan mengatur emosi yang terjadi saat itu¹⁷. Skala regulasi emosi dapat terjadi karena beberapa aspek yang terukur yakni seperti dapat mengendalikan diri dan memiliki adaptabilitas yang pada masing-masing aspek terjadi dalam perilaku kognitif,

¹⁶ Dwi Hardani Oktawirawan, 'Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20.2 (2020), 541.

¹⁷ Muh. Ehsan and Triyono, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, ed. by Kunthi Pratiwi, Revisi 201 (CV Sidunata, 2018).

dan afektif, keyakinan mahasiswa pada diri sendiri untuk bertanggungjawab pada tugas, percaya kemampuannya menyelesaikan tugas, dan kemampuan dalam mengontrol emosi, dll.

Selain pada aspek pada regulasi emosi mahasiswa, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yakni seperti : intensitas pada emosional mahasiswa, dan kompleksitas kognitif emosional yang dimiliki mahasiswa. Selain itu, regulasi emosi dapat diukur dengan menggunakan metode wawancara, survey, dan observasi secara langsung pada mahasiswa.

2. Efikasi Diri

Self efficacy atau efikasi diri mahasiswa merupakan keyakinan mahasiswa kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri. Efikasi diri sendiri pertama kali dicetuskan oleh Albert Bandura yang mengatakan bahwa efikasi diri ini dapat diterapkan dalam berbagai bidang kehidupan¹⁸. Efikasi diri sangat mempengaruhi cara berfikir mahasiswa dan mampu mendorong dalam bergerak untuk bertindak demi tujuan yang ingin dicapai¹⁹. Seperti halnya, masing-masing mahasiswa memiliki efikasi diri atau kontrol pada diri sendiri yang berbeda-beda. Mahasiswa yang memiliki kemampuan efikasi diri tinggi akan berusaha menggunakan waktu

¹⁸ Putri Dena Laksmi, 'Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Efikasi Diri', Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan, 2.1 (2018), 81–87.

¹⁹ Mita Wulandari, Siti Khumaidatul Umaroh, and Silvia Eka Mariskha, 'Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda', Motiva Jurnal Psikologi, 3.1 (2020), 35.

yang dimilikinya untuk dimanfaatkan pada kegiatan yang akan membawa keuntungan bagi dirinya sendiri.

Efikasi diri terjadi atas dua faktor yang mempengaruhi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor dapat mempengaruhi kesabaran, karakter, bahkan pada motivasi belajar mahasiswa juga akan terpengaruh. Dengan begitu, efikasi diri ini sangat penting dimiliki mahasiswa untuk mencapai tujuan utama untuk memenuhi harapannya. Sebab, dengan efikasi dirilah yang akan membantu mahasiswa mengontrol motivasi dalam diri. mahasiswa yang memiliki kemampuan efikasi dirinya sendiri memiliki ciri-ciri khusus, yakni : cenderung memilih untuk terlibat dalam menyelesaikan tugas, tidak merasa tugas adalah beban, dan cenderung mandiri dalam penyelesaian tugas.

Sebaliknya, jika seorang mahasiswa rendah dalam efikasi dirinya cenderung sering menghindari tugas, dan menganggap tugas adalah suatu ancaman, bahkan jika mengalami kegagalan maka tidak ingin mencobanya kembali. Efikasi diri pada mahasiswa dapat diukur dengan metode pengukuran menggunakan kuesioner dan wawancara pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi²⁰.

3. Prokrastinasi Akademik

Menunda menyelesaikan tugas akademik merupakan suatu tindakan yang biasa disebut sebagai tindakan prokrastinasi.

²⁰ Laksmi.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku suka menunda-nunda pekerjaan atau kegiatan yang sudah seharusnya selesai dan dikerjakan tepat waktu²¹. Istilah *procrastination* pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967, istilah *procrastination* yang berasal dari bahasa latin “*procrastinate*” yang berarti menunda-nunda pekerjaan hingga hari berikutnya²². Mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi sering terjadi karena problematika yang ada pada diri sendiri, mahasiswa yang berlarut-larut hingga melakukan tindakan menunda-nunda untuk menyelesaikan skripsi.

Faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yakni adanya kelelahan dari segi psikologis yang salah satunya dari pengelolaan emosi dan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Secara umum, prokrastinasi akademik mahasiswa memiliki ciri-ciri yakni mahasiswa melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan suatu tugas, sengaja mengulur waktu, cenderung tidak memanfaatkan waktunya dengan baik, yang memilih mengisi waktu luang dengan hal yang menurut mereka menyenangkan.

²¹ Zega.

²² Riani Arifah Faujiah, Imas Kania Rahman, and Yono Yono, ‘Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Religiusitas Siswa Di SMA Negeri 10 Bogor’, Ta’dib: Jurnal Pendidikan Islam, 7.2 (2018), 43–52.