

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU
PROKRASINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
PERSADA INDONESIA Y.A.I SELAMA PANDEMI COVID-19 2019-2022**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk
Memenuhi sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata
Psikologi**



Disusun oleh:

Whisnuaji Prasetyo 16710047

Dosen Pembimbing :

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi

NIP. 19810505 200901 2 011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Whisnuaji Prasetyo

NIM : 16710047

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi ini adalah asli hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagai mestinya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 25 Juli 2023

Yang menyatakan



Whisnuaji Prasetyo

NIM : 16710047

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

DI Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengandakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Whisnuaji Prasetyo

NIM : 16710047

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Selama Pandemi Covid-19 2019-2022

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 25 Juli 2023

Dosen Pembimbing Skripsi



Meyrevna Nurwardani

19810505 200901 2 011

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-888/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Selama Pandemi Covid-19 2019-2022

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WHISNUAJI PRASETYO
Nomor Induk Mahasiswa : 16710047
Telah diujikan pada : Selasa, 25 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 64e0c6b0dabf2



Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 64e1d0225f3dd



Penguji II

Fitriana Widyanstuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 64e0da29c240e



Yogyakarta, 25 Juli 2023

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64e4337fe47ed

HALAMAN MOTO

Ketika hatimu terlalu berharap kepada seseorang, maka Allah akan timpahkan pedihnya sebuah pengharapan. Agar kamu mengetahui bahwa Allah sangat mencemburui hati yang selain dia, maka Allah menghalangi perkara tersebut agar kamu Kembali berharap kepada-NYA. – Imam Syafi’i



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bimillahirrohmanirohim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatNya, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada:

ALMAMATER

Program Studi Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta

KELUARGA

Orang tua yang saya cintai, Ibu Karyani dan Bapak Dwiyanta Dan kepada Kakak kandung saya
Jalu Eko Harjono beserta Istrinya Anindita Alkarisyia

TEMAN-TEMAN SEPERJUANGAN

Psikologi Angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat iman dan nikmat islam sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam tercurah Kepada Nabi dan Rasulullah Muhammad SAW, suri tauladan manusia sepanjang masa beserta keluarga dan sahabatnya.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama menyusun skripsi ini, peneliti mendapat dukungan, bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Meyreyna Nurwaradani S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan selama perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji Skripsi 1 dan Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji Skripsi 2.
5. Seluruh Dosen serta dan Staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan dukungan, bantuan dan saran selama perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga.
6. Seluruh pihak yang membantu menyebarkan dan mengisi kuesioner terimakasih atas segala bantuan yang diberikan
7. Kedua orang tua, Kakak dan Istrinya serta keluarga besar saya yang

senantiasa memberikan dukungan serta bantuan dalam bentuk materi maupun non- materi.

8. Seluruh teman-teman Psikologi 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
9. Sahabat terdekat saya Fikri Fauzan dan Muhammad Denny C.P. dalam memberikan semangat sejak awal perkuliahan hingga saat ini serta membantu jalannya skripsi ini.
10. Sahabat *Squad* Ctulhu (CH) dalam memberikan bantuan dan dukungan hingga skripsi ini berhasil.
11. Seluruh pihak yang memberikan bantuan, semangat, menemani, dan membantu peneliti selama menempuh pendidikan S1 hingga penulisan tugas akhir ini semoga segala kebaikan yang diberikan oleh semua pihak mendapatkan balaan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan sangat peneliti hargai. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 25 Juli 2023

Peneliti,



Whisnuaji Prasetyo

NIM. 16710047

DAFTAR ISI

HALAMAN PEMBUKA	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
<u>NOTA DINAS PEMBIMBING</u>	iii
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	ivi
<u>HALAMAN MOTTO</u>	vi
<u>HALAMAN PERSEMBAHAN</u>	vi
<u>KATA PENGANTAR</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xii
<u>DAFTAR BAGAN</u>	xiv
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xv
<u>INTISARI</u>	xvii
<u>ABSTRACT</u>	xviii
<u>BAB I</u>	19
<u>PENDAHULUAN</u>	19

A.	<u>Latar Belakang</u>	19
B.	<u>Tujuan Penelitian</u>	24
C.	<u>Manfaat Penelitian</u>	24
D.	<u>Keaslian Penelitian</u>	25
BAB II		Error! Bookmark not defined.
<u>TINJAUAN PUSTAKA</u>		Error! Bookmark not defined.
A.	<u>Prokrastinasi</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Pengertian Prokrastinasi</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Faktor-Faktor Prokrastinasi</u>	Error! Bookmark not defined.
3.	<u>Aspek-Aspek Prokrastinasi</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Regulasi Diri</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Pengertian Regulasi Diri</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Aspek-aspek regulasi diri</u>	Error! Bookmark not defined.
C.	<u>Efikasi Diri</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Pengertian Efikasi Diri</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Aspek-Aspek Efikasi Diri</u>	Error! Bookmark not defined.
D.	<u>Hubungan antara Prokrastinasi, Regulasi diri, dan Efikasi Diri</u> Error! Bookmark not defined.	
E.	<u>Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB III		Error! Bookmark not defined.
<u>METODE PENELITIAN</u>		Error! Bookmark not defined.
A.	<u>Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.

B.	<u>Identifikasi Variabel</u>	Error! Bookmark not defined.
C.	<u>Definisi Operasional Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
D.	<u>Populasi dan Sampel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
E.	<u>Metode dan Alat Pengumpulan Data</u>	Error! Bookmark not defined.
F.	<u>Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur</u> ..	Error! Bookmark not defined.
G.	<u>Metode Analisis Data</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV</u>		Error! Bookmark not defined.
<u>PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>		Error! Bookmark not defined.
defined.		
A.	<u>Orientasi Kacah</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Persiapan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
D.	<u>Pelaksanaan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
E.	<u>Hasil Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
F.	<u>PEMBAHASAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V</u>		33
<u>PENUTUP</u>		33
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>		35

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.2. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Setelah Uji Coba**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.3. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.4 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.5. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.6. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.7. Deskripsi Statistik Skor Skala Prokrastinasi, Regulasi Diri, Efikasi Diri **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.8. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Prokrastinasi **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.9. Kategorisasi Skor Regulasi Diri **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Efikasi Diri **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.11. Hasil Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.12. Hasil Uji Linearitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.14. Hasil Uji Heteroskedastisitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Mayor **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.16. Hasil Uji Hipotesis Minor **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.17. Hasil Uji Sumbangan Efektif **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR BAGAN

Dinamika Variabel.....27



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Tabulasi uji coba data skala prokrastinasi</u>	41
<u>2. Tabulasi Data Uji Coba Skala Regulasi Diri</u>	44
<u>3. Tabulasi Uji Coba Skala Efikasi Diri</u>	48
<u>4. output uji coba skala prokrastinasi</u>	51
<u>5. Output Uji coba skala Regulasi Diri</u>	52
<u>6. Output Ujicoba Skala Efikasi Diri</u>	53
<u>7. alat Uji coba</u>	54
<u>Tabulasi data penelitian skala prokrastinasi</u>	67
<u>Tabulasi data penelitian skala regulasi diri</u>	76
<u>Tabulasi data penelitian skala Efikasi Diri</u>	85
<u>Output analisis deskriptif</u>	94
<u>Output hasil uji normalitas</u>	94
<u>Output hasil uji linearitas</u>	95
<u>Output hasil uji heteroskedastisitas</u>	96
<u>Output hasil uji hipotesis mayor, minor, dan sumbangan efektif</u>	97

<u>Hipotesis mayor</u>	97
<u>Hipotesis minor</u>	97
<u>Sumbangan efektif</u>	98
<u>Skala penelitian</u>	99



HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I SELAMA PANDEMI COVID-19 2019-2022

WHISNUAJI PRASETYO
16710047

INTISARI

Perilaku penundaan dalam pekerjaan atau biasa disebut prokrastinasi masih banyak sekali terjadi di kalangan mahasiswa. Beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi yaitu regulasi diri dan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia (Y.A.I) pada masa pandemic COVID-19. Subjek pada penelitian ini berjumlah 136 mahasiswa psikologi aktif angkatan 2021 di Universitas Persada Indonesia yang diambil menggunakan *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala prokrastinasi, Skala Regulasi diri, Dan skala Efikasi Diri. Teknik analisis yang digunakan yaitu Teknik regresi berganda. Hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel bebas dan perilaku prokrastinasi dengan nilai signifikan 0.00 ($p < 0.05$). Sumbangan Efektif yang diberikan regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi sebesar 16%.

Kata Kunci : Regulasi diri, Efikasi Diri, Prokrastinasi, Mahasiswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND SELF-EFFICIENCY WITH PROCRASTINATION BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY PERSADA INDONESIA UNIVERSITY (Y.A.I) DURING THE COVID-19 PANDEMIC 2020-2022

WHISNUAJI PRASETYO

16710047

ABSTRACT

The behavior of procrastination at work or commonly called procrastination still occurs a lot among students. Several factors influence the occurrence of procrastination behavior, namely self-regulation and self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-regulation and self-efficacy towards procrastination behavior in students of the Faculty of Psychology, University of Persada Indonesia (Y.A.I) during the COVID-19 pandemic. The subjects in this study were 136 active psychology students class of 2021 at Persada Indonesia University who were taken using cluster random sampling. Data was collected using the procrastination scale, self-regulation scale, and self-efficacy scale. The analysis technique used is multiple regression technique. The results of this study indicate that there is a positive relationship between the two independent variables and procrastination behavior with a significant value of 0.00 ($p < 0.05$). The effective contribution given by self-regulation, self-efficacy and procrastination is 16%.

Keywords: Self regulation. Self-Efficacy, Procrastination, Students

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan peserta didik yang sudah terdaftar dan belajar di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan seseorang yang mampu belajar dan meneliti sesuatu, menggunakan akal pikiran dengan lebih aktif juga cermat, serta memiliki perhatian penuh dalam memahami dan mempelajari suatu ilmu pengetahuan (Monks 2002).

Mahasiswa diharapkan menjadi tulang punggung atau penerus guna menjadi tenaga profesional yang berkualitas untuk membangun bangsa dan negara. Namun ada beberapa mahasiswa yang sering melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas yang diberikan, hal inilah yang dapat menghambat proses belajar mereka. Sekitar 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi, dimana prokrastinasi menjadi hal yang wajar bagi para mahasiswa (Bruno dan Yuen, 2000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Knaus (dalam Lubis, 2018), terdapat 95% mahasiswa Amerika Serikat yang sengaja melakukan prokrastinasi atau penundaan penyelesaian tugas dimana 70% mahasiswa merupakan procrastinator sejak lama. Prokrastinasi sendiri sudah sangat akrab dengan mahasiswa Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian dari Premadyasari (2012) terbukti bahwa ada 48,5% mahasiswa di Perguruan Tinggi X yang melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Kartadinata dan Tundjing (2008) menemukan bahwa terdapat 95% dari 60 mahasiswa di Perguruan Tinggi X di Surabaya dengan alasan malas sebanyak 42%, mengerjakan tugas lainnya sebanyak 25%, dan karena hal-hal lain sebanyak 28%. Dalam penelitian Steel (2007) menjelaskan bahwa pengaruh prokrastinasi terjadi karena *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan rasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Penelitian yang dilakukan oleh Matdio (2020) proses pembelajaran mahasiswa pada masa pandemi virus COVID-19 ini, para mahasiswa dalam menjalani kegiatan belajar mengajar menjadi metode daring yang mana mahasiswa belajar melalui aplikasi pembelajaran *hybrid*. Proses belajar mengajar ini dilakukan agar tidak menimbulkan peningkatan penularan virus dan memutus rantai penularan virus COVID-19 pada

mahasiswa ataupun dosen yang mengikuti proses pembelajaran. Terdapat banyak tanggapan terkait pembelajaran *hybrid* atau daring, banyak mahasiswa maupun dosen yang pro-kontra dengan sistem pembelajaran seperti ini. Pembelajaran secara *hybrid* atau daring bisa dilakukan, akan tetapi memiliki kelemahan dimana mahasiswa tidak dapat berdiskusi secara bertatap muka dengan dosen maupun dengan teman-temannya.

Mahasiswa ataupun dosen pada Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I pada masa pandemi COVID-19 juga melakukan sistem pembelajaran secara *hybrid*, hal ini untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19 pada mahasiswa maupun dosen Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia (Y.A.I.) Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia (Y.A.I) dalam melaksanakan kegiatan belajar *hybrid*. Hal ini dijelaskan oleh salah satu dosen dan pegawai tata usaha dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Persada Indonesia Y.A.I, mahasiswa Psikologi menjelaskan tidak semua mata kuliah di fakultas teknik bisa dilakukan secara online. Selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa merasa tertekan karena banyaknya tugas yang diberikan dosen dan materi yang tidak mudah dipahami membuat mahasiswa merasa sulit untuk mengerjakan tugas karena ketidakyakinan mahasiswa untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen sehingga membuat mahasiswa melakukan penundaan atau disebut juga prokrastinasi akademik terhadap tugas yang menurutnya sulit, selain itu mahasiswa menunggu bantuan dari teman untuk mengerjakan tugas bersama karena mahasiswa merasa tidak yakin dengan jawaban sendiri, mahasiswa lebih memilih mengerjakan tugas dengan SKS (sistem kebut semalam).

Selanjutnya hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu dosen Psikologi UPI Y.A.I menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran secara *hybrid* melakukan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugasnya.

Safitri (2020) mengatakan jika prokrastinasi akademik yang tidak segera ditangani dapat memberikan dampak yang cukup serius yakni membuat para siswa menjadi cemas, panik, tertekan bahkan putus asa. Prokrastinasi akademik akan memberikan dampak negatif yakni waktu terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress menghadapi *deadline* tugas, tugas tidak selesai atau pengerjaan tugas tidak optimal.

Pada hal ini, peneliti melakukan *pre-eleminary research* kepada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 yang masih aktif dalam pembelajaran dengan menyebarkan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi. Hasil dari *pre-eleminary research* pada 20 mahasiswa menunjukkan terdapat 4 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah, 12 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang dan 4 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi.

Fenomena menunda-nunda pekerjaan dalam psikologi dikenal istilah prokrastinasi. Burka dan Yuen (2008), berpendapat jika prokrastinasi bisa terjadi kepada setiap orang tanpa melihat usia, jenis kelamin, dan statusnya sebagai pekerja maupun pelajar. Knaus (2002), berpendapat bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai sebuah kekurangan ataupun kegagalan dalam mengatur dirinya sendiri serta memiliki kecenderungan untuk selalu menunda semua pekerjaan sehingga menyebabkan hambatan yang membuat tidak tercapainya suatu tujuan. Kurangnya kemampuan untuk mengatur diri sangatlah berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Wibowo (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menghadapi semua tugas akademik timbul rasa malas untuk mengerjakan tugas-tugasnya yang membuat mereka tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu. Rasa malas untuk mengerjakan tugas tersebut membuat mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya di kerjakan.

Menurut Solomon & Rothblum(1984) menarangkan hasil dari penelitiannya jika prokrastinasi akademik yang sangat banyak dilakukan oleh mahasiswa yaitu mengerjakan tugas paper laporan, belajar untuk tes, serta membaca tugas mingguan. Ketiga zona tersebut mengindikasikan kalau tugas ini harus dilihat sebagai suatu yang berguna. Frekuensi penundaan yang dilakukan mahasiswa mempengaruhi performanya dalam bidang akademik. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa beberapa merupakan

minimnya rasa percaya diri, rasa malas, serta minimnya keahlian dalam mengatur waktu buat mengerjakan tugas- tugasnya.

Mahasiswa yang mengerjakan tugasnya berbeda saat pandemi dengan saat mereka mengerjakannya secara tatap muka. Pengerjaan tugas kuliah dengan sistem online ini memberikan pilihan kepada mahasiswa untuk dapat terus menunda tugas mereka. Itu juga karena kendali waktu ada di tangan mahasiswa. Dimana tidak seperti tatap muka, dosen hanya membimbing dan mengumpulkan mahasiswa melalui media *online* sehingga tidak bisa mengawasi secara detail seperti ketika dilaksanakan pembelajaran *offline* (Pradhana dan Khoirunnisa 2022)

Solomon & Rothblum (Rumiani, 2006) memaparkan indikasi penundaan akademik kala tiba masa studi 5 tahun maupun lebih. indikasi yang disebutkan oleh Solomon & Rothblum (Rumiani, 2006) tersebut menuju kepada prokrastinasi akademik. Pemanfaatan waktu tidak begitu efisien serta minimnya ketertiban mahasiswa yang melaksanakan prokrastinasi akademik ialah sesuatu kepercayaan dalam diri mahasiswa tentang kemampuannya dalam mengendalikan waktu buat menuntaskan tugas akademik mereka, keyakinan ini dalam psikologi dikenal sebagai kontrol diri.

Pada dasarnya tiap orang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan serta mengatur dirinya sendiri. Salah satu aspek yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi ialah regulasi diri. Regulasi diri ialah salah satu aspek internal dari sikap prokrastinasi. Regulasi diri tidak hanya kemampuan mental semacam inteligensi ataupun kemampuan akademik, melainkan proses pengarahan pada diri orang buat mengganti keahlian mental yang dipunyai untuk dijadikan keahlian dalam sesuatu wujud kegiatan. Bagi Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) regulasi diri merupakan upaya orang buat mengendalikan diri dalam sesuatu kegiatan.

Menurut Santrock (2005), apabila mahasiswa mempunyai keahlian regulasi diri akan cenderung menampilkan karakteristik yang sanggup mengendalikan tujuan belajar yang sanggup meningkatkan ilmu dan menambah motivasi, sanggup mengatur emosi yang dapat merusak aktivitas pendidikan, sanggup memantau kemajuan sasaran belajar, sanggup menyesuaikan diri serta mengevaluasi yang bisa mendukung dalam berprestasi,

oleh sebab itu keterampilan regulasi diri sangat berarti untuk mahasiswa. Regulasi diri mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dirinya serta perilakunya untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan.

Laila(2016) menarangkan jika regulasi diri ialah keahlian untuk mengendalikan serta memusatkan dengan apa yang dilihat, difikirkan serta apa yang dialami kemudian mengimplementasikannya dalam wujud sikap untuk berhubungan dengan orang lain. Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten,(2006) memaparkan jika regulasi diri ialah keahlian seorang dalam mempertahankan ataupun mengganti kepribadiannya supaya cocok dengan semua yang dianggap standar dalam berlaku di area masyarakat.

Aspek yang dapat mempengaruhi regulasi diri salah satunya adalah efikasi diri. Bandura(1997),menjelaskan bahwa individu yang mempunyai efikasi diri tinggi hendak merasa percaya serta yakin pada keahlian diri yang mereka miliki, senantiasa memandang kesulitan sebagai sebuah tantangan baru, menetapkan tujuan serta menaikkan suatu keteguhan yang kokoh untuk dirinya, melakukan usaha lebih dan kokoh terhadap sesuatu untuk apa yang sedang dikerjakannya serta tingkatkan usaha dikala mengalami suatu kegagalan atau kesalahan, selalu fokus terhadap semua tugas yang dikerjakan serta memikirkan strategi dalam mengalami kesusahan, segera bangkit dari kegagalan, serta sanggup menghadapi rasa stress dengan meyakinkan diri kalau mereka sanggup mengontrolnya.

Menurut Santrock(2007) efikasi diri ialah suatu keyakinan atau sebuah kepercayaan diri setiap individu atas semua keahliannya ataupun kemampuannya untuk memahami situasi atau kondisi yang bisa membuat sesuatu yang menguntungkan untuk dirinya sendiri. Sedangkan Alwisol(2006) berpendapat jika efikasi diri merupakan sesuatu evaluasi diri yang bisa melaksanakan ataupun memastikan suatu tindakan yang baik ataupun kurang baik, benar ataupun salah, serta sanggup ataupun tidak dalam mengerjakan suatu cocok dengan apa yang sudah di tentukan. Dengan demikian efikasi diri ialah sesuatu kepercayaan seorang mengenai seberapa jauh keahlian tiap orang dalam mengerjakan tugas, menggapai tujuan, serta merancang suatu tindakan untuk menggapai sesuatu tujuan.

Indah Sari Liza Lubis (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mempunyai

efikasi diri tinggi akan senantiasa berupaya tentang sesuatu yang baru serta sanggup menghadapi permasalahan ataupun kesulitan yang belum sempat mereka hadapi sebelumnya, perihal ini ditujukan untuk mahasiswa dalam kesiapan menempuh tugas kuliah mereka. Kala mengalami kesusahan, mahasiswa yang mempunyai keraguan terhadap dirinya, hingga kemampuannya akan mengurangi daya guna dalam melakukan tugasnya terlebih lagi memilih untuk menyerah pada dirinya sendiri, sebaliknya mereka yang memiliki efikasi diri yang kuat memakai usaha yang lebih besar untuk menanggulangi tantangan serta menuntaskan tugasnya.

Efikasi diri yang terdapat pada mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan serta seberapa kuat mahasiswa untuk bertahan dari kasus yang tengah mereka hadapi, paling utama dalam mengerjakan tugas kuliahnya. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang terdapat pada mahasiswa, maka hendak semakin tinggi pula mahasiswa dalam mengalami segala tekanan yang lagi mereka hadapi.

Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Fitria dan Lukmawati (2016) terbukti bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastiasi. Semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi, begitu juga sebaliknya. Selain itu penelitian yang dilakukan Dewi dan Yudiantara (dalam Lubis 2018) menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi. Semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi, begitu juga sebaliknya. Maka dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul “Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I pada Masa Pandemi *COVID-19*”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa psikologi semester 5 di Universitas Persada Indonesia Y.A.I

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mampu memberikan beberapa manfaat, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini bisa dimanfaatkan untuk menambahkan informasi dan pengetahuan mengenai bidang ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi Pendidikan mengenai hubungan regulasi diri dan efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa psikologi strata satu.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan untuk mahasiswa-mahasiswi mengenai perilaku prokrastinasi ditinjau dari regulasi diri dan efikasi diri mahasiswa, dimana tema ini membahas tentang hubungan regulasi diri dan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

b) Bagi Universitas

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pihak universitas mengenai pentingnya hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

c) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan regulasi diri dan efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi, apakah terdapat hubungan yang spesifik antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Topik mengenai hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi dapat ditemukan di beberapa penelitian sebelumnya. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, telah ditemukan adanya perbedaan dengan penelitian peneliti

lainnya. Adapun beberapa penelitian yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti oleh peneliti adalah :

No	Penulis	Tahun	Judul	Isi
1	Baratama Wicaksana	2014	Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi BK UNY	Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengenali terdapatnya hubungan antara regulasi diri terhadap perilaku menunda atau prokrastinasi pada mahasiswa yang tengah mengerjakan tugas akhir skripsi pada program didik Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. Riset ini berjenis penelitian kuantitatif yang memakai Metode <i>sample purposive</i> . Subjek pada penelitian ini berjumlah 40 orang dari 71 orang. Hasil yang di dapatkan dari riset ini ialah regulasi diri dan prokrastinasi yang mana bila regulasi diri tinggi sehingga akan semakin rendah perilaku prokrastinasi.
2	Afiq Hidayat	2019	Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota Organisasi (PMII) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara self-regulation dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa anggota organisasi PMII UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa anggota organisasi PMII UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subjek penelitian ini sejumlah 46. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan skala <i>self-regulation</i> . Hasil yang didapat pada penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, jika tingkat regulasi diri tinggi

				maka tingkat prokrastinasi akan menjadi rendah, begitu juga sebaliknya.
3	Laili Nur Oktavin Anggraini, Dinie Ratri Desiningrum	2018	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Di Universitas Diponegoro	Riset ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapa hubungan antara regulasi emosi terhadap intensi agresivitas verbal pada mahasiswa. Subjek pada penelitian ini berjumlah 103 mahasiswa suku batak yang berasal dari ikatan mahasiswa Sumatera Utara. Jumlah subjek ditentukan dengan menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> . Hasil pada riset ini menjelaskan bahwa terdapat adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental.
4	Tri Rejeki Andayani dan Nugraha Arif Karyanta	2011	Model Pembelajaran Regulasi Diri Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa	Tujuan penelitian yaitu mengetahui apakah ada pengaruh yang disebabkan oleh regulasi diri yang menyebabkan penurunan terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan eksperimen yang subjeknya adalah mahasiswa psikologi pada fk uns yang memiliki tingkat prokrastinasi diatas rata-rata. Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive nonrandom sampling</i> . Desain yang digunakan adalah desain <i>pretest-posttest control group design</i> dan teknik analysis yang digunakan untuk mengolah datanya adalah menggunakan <i>independent sample t-test</i> . Hasil pada penelitian ini menjelaskan bahwa adanya perbedaan yang nyata antara skor prokrastinasi

				<p>akademik kelompok sebelum dilakukan eksperimen dan sesudah perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan regulasi diri mempunyai pengaruh yang jelas terhadap penurunan skor pada prokrastinasi akademik.</p>
5	Indah Sari Liza Lubis	2018	<p>Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa</p>	<p>Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dalam belajar, efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jumlah subjek yang ada pada penelitian ini berjumlah 61 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil didapat pada penelitian ini terdapat adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, selanjutnya didapatkan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, juga terdapat adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.</p>
6	Robert M, Klassen, Lindsey L. Krawchuck, dan Sukaina Rajani	2007	<p><i>Academic Procrastination Of Undergraduates: Low Self-Efficacy To Self-Regulate Predicts Higher Levels Of Procrastination</i></p>	<p>Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah efikasi diri mampu mempengaruhi regulasi diri terhadap tingkat prokrastinasi yang tinggi. Studi 1 mengeksplorasi hubungan antara penundaan akademik, regulasi diri, akademik <i>self-efficacy</i>, <i>self-esteem</i>, dan <i>self-efficacy</i> untuk pengaturan diri. Hasil mengungkapkan bahwa meskipun lain variabel diri</p>

				terkait dengan penundaan, self-efficacy untuk pengaturan diri paling prediktif kecenderungan menunda-nunda. Studi 2 meneliti karakteristik akademis dan motivasi negatif orang-orang yang suka menunda-nunda, para sarjana yang paling terpengaruh oleh penundaan. Subjek pada penelitian ini berjumlah 456 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu studi 2 memperluas temuan dari studi 1 dengan menunjukkan efikasi diri dan regulasi diri memainkan peran penting terhadap prokrastinasi yang tinggi.
7	Laurentinus Wisnu Adi Kusuma	2010	Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta	Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat perilaku prokrastinasi yang cenderung dilakukan oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang memakai metode survei dan informasi yang dikumpulkan menggunakan kuisioner. Subjek pada penelitian ini terdapat sebanyak 357 mahasiswa, pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan metode <i>cluster random sampling</i> . Hasil dari penelitian ini terdapat rendahnya kecenderungan pada perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa.
8	Atika Nurul Hasanah	2017	Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan	Tujuan pada penelitian ini adalah melihat apakah kontrol diri dan motivasi belajar memiliki hubungan terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa ketika sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini termasuk

			Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman	pada penelitian kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan yaitu sebanyak 100 mahasiswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tiga skala yang berbeda yaitu skala regulasi kontrol diri, skala motivasi belajar dan skala prokrastinasi yang menggunakan model skala Likert. Hasil pada penelitian ini menunjukkan hasil negatif yang mana tidak adanya hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi ketika sedang mengerjakan skripsi. Selain itu hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi menunjukkan hasil yang negatif.
9	Fitri Syahriyanti dan Hermien Laksmiwati	2017	Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan	Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan. Metode yang digunakan pada penelittian ini adalah metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini berjumlah 133 mahasiswa dari angkatan 2012 fakultas ilmu pendidikan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri, skala efikasi diri dan skala prokrastinasi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis korelasi dan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil yang terdapat pada penelitian ini menunjukkan jika semakin tinggi tingkat kontrol diri dan tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah perilaku

				prokrastinasi yang akan muncul. Sebaliknya apabila tingkat kontrol diri dan tingkat efikasi diri rendah, hal ini akan mempengaruhi perilaku prokrastinasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas skripsi.
10	Fitriya Lukmawati dan	2016	Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang	Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji ada atau tidak hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 190 orang mahasiswa, dan sampel yang digunakan adalah 123 orang. Hasil yang terdapat pada penelitian ini yaitu menjelaskan jika adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang terdapat pada mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat diketahui perbandingan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbandingan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah :

1. Keaslian Tema

Penelitian-penelitian diatas juga memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Sari Liza Lubis (2018), dan Fitri Syahrani, Hermien Laksmiwati (2017) terkait hubungan regulasi diri dan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Namun penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan yang dilakukan oleh Indah Sari Liza Lubis (2018), yang mana penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan regulasi diri bukan regulasi diri dalam belajar. Selain itu perbedaan pada penelitian ini yaitu dilakukan ketika mahasiswa sedang menjalani pembelajaran *hybrid* pada masa pandemic COVID-19.

2. Keaslian Teori

Pada perilaku prokrastinasi peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan Solomon dan Rothblum (1984). Pada regulasi diri peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), Zimmerman dan Pons (dalam Ghufron 2012), dan Taylor dkk. (2009:134). Pada efikasi diri peneliti mengacu pada teori Bandura (1997).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan tiga skala yang berbeda, yaitu: skala prokrastinasi, skala regulasi diri dan skala efikasi diri. Skala regulasi diri dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Taylor et al.(2009: 134), meliputi konsep diri kerja, kompleksitas diri, kesadaran diri dan kontrol pribadi, aktivasi dan penghindaran perilaku. dan kesadaran diri sendiri. Skala efikasi diri dikembangkan oleh para peneliti berdasarkan aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), termasuk besarnya, universalitas, dan intensitas. Skala prokrastinasi dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Tuckman (dalam Tamami, 2011), antara lain membuang-buang waktu, menghindari tugas, dan menyalahkan orang lain..

4. Keaslian subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga strata satu Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia (Y.A.I). Subjek dalam penelitian ini belum pernah erlibat dengan tema yang serupa.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia (Y.A.I). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

Hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan nilai signifikansi pada regulasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$) yang berarti adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi. Selanjutnya efikasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.006 ($p < 0.05$) yang berarti adanya hubungan positif antara efikasi diri dan perilaku prokrastinasi. Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku regulasi diri dan efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, sebaliknya jika tingkat regulasi diri dan efikasi diri rendah, maka akan meningkatkan tingkat perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan oleh regulasi diri dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap perilaku prokrastinasi sebesar 16%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan pada penelitian ini, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang menjadi prokrastinator. Perilaku prokrastinasi dapat dikurangi jika setiap mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri dan efikasi diri yang tinggi, sehingga mereka memiliki rasa tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk belajar dan mengerjakan tugasnya serta menyelesaikannya tepat waktu tanpa harus menunda-nunda pekerjaannya.

b. Bagi Universitas

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyarankan bagi universitas untuk memperhatikan dampak yang diberikan akibat perilaku prokrastinasi pada mahasiswa agar mereka tidak terlalu merasa terbebani dengan seluruh tugasnya. Salah satu alasan yang membuat mahasiswa menjadi prokrastinator yaitu mereka merasa terbebani dengan seluruh tugas yang dimilikinya sehingga mereka lebih memilih untuk menunda atau bahkan tidak mengerjakannya sama sekali.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai regulasi diri, efikasi diri, dan prokrastinasi secara langsung kepada subjek. Apabila dilakukan dengan menggunakan *Google Form* dapat mengurnagi kemungkinan terjadinya adanya beberapa subjek yang mengisi kuesioner dengan asal-asalan sehingga terjadinya anomali pada data.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*, 136.
- Afriyeni, N.-. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 9 Padang. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 16(2), 191.
- Agustina, Z. (2019). Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Skripsi, 1–9. [http://repository.uinsuska.ac.id/23781/2/full tanpa bab iv - zelda agustina.pdf](http://repository.uinsuska.ac.id/23781/2/full%20tanpa%20bab%20iv%20-%20zelda%20agustina.pdf)
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Alwisol. 2006. Psikologi Kepribadian, edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2011). (2008). *Strange, V., Forrest, S., Oakley, A., & The Ripple Study Team. 2002. Peer-led sex Education – Characteristics of Peer Educators and Their Perceptions of The Impact on Them of Participation in a Peer Education Programme. 17(3), 327–337.*
- Annisa, Rista, Larasati., & Inhasuti Sugiasih. (2019). Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2. ISSN : 2720-9148.*
- Antara, H., & Emosi, R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 270–278.
- Ardian, R. (1989). hubungan positif antara adversity quotient dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 13–43.
- Ayu, R. S. & Yohana, W. S. (2022) Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 9 No. 1
- Azkarina, Dwi, H., & Kusuma Dewi, D. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Penyelesaian Tugas Perkuliahan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(5), 1–4.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baumeister, F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and

- Personality: How Regulatory Success Interventions Increases, and how Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Brown, W. F. & Holtzman, W. H. 1967. *Manual Survey of Study Habits and Attitudes*. New York : The Psychological Corporation
- Burka, Jane B. and Yuen, Lenora, M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*, Canbridge: Da Capo.
- Dengan, D. (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).
- Fitriah, Z., Hartati, M. T. S., & Kurniawan, K. (2016). Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa FIP Unnes Angkatan Tahun 2009. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39–44.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Multivariete dengan Program IBM SPSS 23 Edisi 8*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron Nur, & Risnawita, Rini, 2012, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Hasanah, A. N. (2017). Hubungan antara motivasi belajar dan kontrol diri dengan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas mulawarman. *Psikoborneo, Vol: 5(3)(3)*, 477–491.
- Hastuti, Reski., (2019). Pengaruh Regulasi Diri (Self Regulation) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Pada Peserta Didik Kelas Xi Mia Man 1 Bulukumba. *Jurnal Al-Ahya V, 1(1)*, 42–52.
- Husetiya. (2015). Oleh: Yemima Husetiya Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 3, No.2*, 47–4
- Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2017). Pengaruh Mengikuti Organisasi Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Ikip PGRI Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 41.
- Kamilah, S. F. (2015). *Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial, dan empati terhadap motivasi mengajar guru abk di jakarta selatan*.
- Kartadinata, Iven and Sia, Tjundjing (2008) *I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. ANIMA Indonesian Psychological Journal, 23 (2). pp. 109-119. ISSN 0215 - 0158
- Khadafi, C. M. (2017). *Jawab Pribadi Pada Mahasiswa Pekerja Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Khairunnisa, Belung. (2019). Prokrastinasi, Kebiasaan Mahasiswa Zaman Now. Diakses pada tanggal 30 oktober 2020 dari <https://www.kompasiana.com/khairunnisabelung/5debc7b8097f3674887b6032/pr>

- Khija, Ramadhani., ludovick Uttoh, M. K. T. (2015). No TitleÉ?_. *Ekp*, 13(3), 1576– 1580.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.
- Kusuma, Launrentinus Wisnu Adi. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Skripsi.
- Laila, N. . (2016). Study of academic self efficacy, social support and learning selfregulatory of student guidance and counseling. *Ilmu Pendidikan Psikolgi Dan Konseling*, 6(2), 200–204.
- Lalita, Tania Vidyadwisi. 2014. Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 03 No. 2, Agustus 2014.http://journal.unair.ac.id/filerPDF/j_pkk6d1247d357full.pdf
- Lestari, I. P. K. (2014). *Upaya Meningkatkan Self Efficacy Rendah Terhadap Pemilihan Karir Dengan Konseling Behaviour Teknik Modeling Simbolik Pada Siswa Kelas VIII E Di SMPN N 6 Batang*.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90.
- Lukmawati, dan Fitria. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Psikis. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 2 No. 1.
- lukmawati. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Palang Merah Indonesia*. 12(2), 155–164.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Psyche*, Volume 2, No. 12.
- Novriantó, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1.
- Permulaan, K. M. (2018). *Fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang 2018*.1–50.
- Pinasti, W. (2011). Pengaruh Self-efficacy , Locus Of Control dan Faktor Demografis Terhadap Kematangan Karir. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 38.
- Premadyasari, Dianrika., (2012). Prokrastinasi dan *Task Aversiveness* Tugas Makalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* (Nomor 1 tahun 2012)

- Pujiastuti, M., Saragih, I. S., & Bohalima, E. D. (2022). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol 2, No 2, ISSN 2774-468X.
- Putri, M. A., Aminuyati, & Karolina, V. (2022). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Volume 1 Nomor 10 Halaman 2496- 2508 ISSN: 2715-2723, DOI: 10.26418/jppk.v11i10.59160.
- Putri. (2011). *Studi Depkriptif Mengenal Self Efficacy Terhadap Pekerjaan pada Pegawai Bidang Statistik Sosial Di Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat*.
- Rizvi, A. Prawitasari, 1998, Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* No.3 Tahun II. (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia).
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Safitri, F. (2020). Pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Prosiding Seminar Dan Lokarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 276–281.
- Santrock, JW. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. R., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Siswa Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 9 no. 1.
- Septian, Fitra (2018). *Hubungan Harga diri dan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang*.
- Siahaan, Matdio (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*. Edisi Khusus No. 1, Halaman 1-3.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, NO, 4, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Suseno, M. N., (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash-shaff.
- Syella, DKK. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Psikopedia*. Vol. 2 No. 1. ISSN : E-ISSN 2774-6836
- Tamami, Ana Nurul Ismi. (2011). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Self-Regulated

Learning Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa MTs N 3 Pondok Pinang. Uin Syarif Hidayatullah. Skripsi.

Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau, and David O. Sears. 2009. *Psikologi Sosial*. Edisi Kedua Belas. Alih Bahasa: Michael Adriyanto dan Savitri Soekrisno. Jakarta: Kencana Prenada Mulia.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Journal of Educational Psychology* (Vol. 41). Routledge. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

