

**PERAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR PENGARUH
GOD LOCUS OF CONTROL TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SANTRI DI PP INSAN MULIA
GANDRUNGMANGU**



Oleh:

SILSILIA JIANUSA

NIM: 24200011003

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan

Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Kajian Timur Tengah

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-784/Un.02/DPPs/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Pengaruh God Locus of Control terhadap Prokrastinasi Akademik Santri PP Insan Mulia Gandrungmangu

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SILSILIA JIANUSA, S.Psi
Nomor Induk Mahasiswa : 24200011003
Telah diujikan pada : Kamis, 18 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a546dc9c013

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED



Valid ID: 6a545356e6c46

Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
SIGNED



Valid ID: 6a5459eb07995

Penguji III

Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED



Valid ID: 6a56ed444c5db

Yogyakarta, 18 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Silsilia Jianusa
NIM : 24200011003
Fakultas : Pascasarjana
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies

Dengan ini sungguh-sungguh saya menyatakan bahwa saya benar-benar berjilbab dengan penuh kesadaran dan tulus tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka saya tidak akan menyangkut pautkan kepada pihak fakultas. Dengan ini pernyataan saya buat penuh dengan kesadaran yang sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 26 Mei 2026
Saya yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
4527ANX364295679

Silsilia Jianusa
24200011003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silsilia Jianusa
NIM : 24200011003
Fakultas : Pascasarjana
Alamat Rumah : Dusun Purwosari RT 002/RW 001, Desa Babakan, Kec.
Kawunganten, Kab. Cilacap, Jawa Tengah
Judul Thesis : **Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Pengaruh *God Locus of Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Santri**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Thesis yang saya ajukan adalah hasil penelitian karya ilmiah yang saya tulis sendiri kecuali pada bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan yang dibenarkan secara ilmiah
2. Apabila terbukti karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, 26 Mei 2026
Saya yang menyatakan,



Silsilia Jianusa
24200011003

SURAT NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Thesis

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Pascasarjana

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing, berpendapat bahwa thesis saudara :

Nama : Silsilia Jianusa
NIM : 24200011003
Judul Thesis : **Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Pengaruh *God Locus of Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Santri**

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Pascasarjana, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memperoleh gelar Magister Strata Dua.

Dengan ini kami mengharapkan agar thesis atau tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatian kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 26 Mei 2026
Pembimbing,



Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A, Psi
NIP. 197509102005012003

MOTO

“Don’t wish for it, work for it

If the road looks too easy, you’re probably on the wrong road”

*Jangan hanya mengharapkannya, tetapi usahakanlah. Jika jalan yang ditempuh
terasa terlalu mudah, boleh jadi kamu sedang berada di jalan yang salah*

-Monkey D. Luffy-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Allah Swt yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan

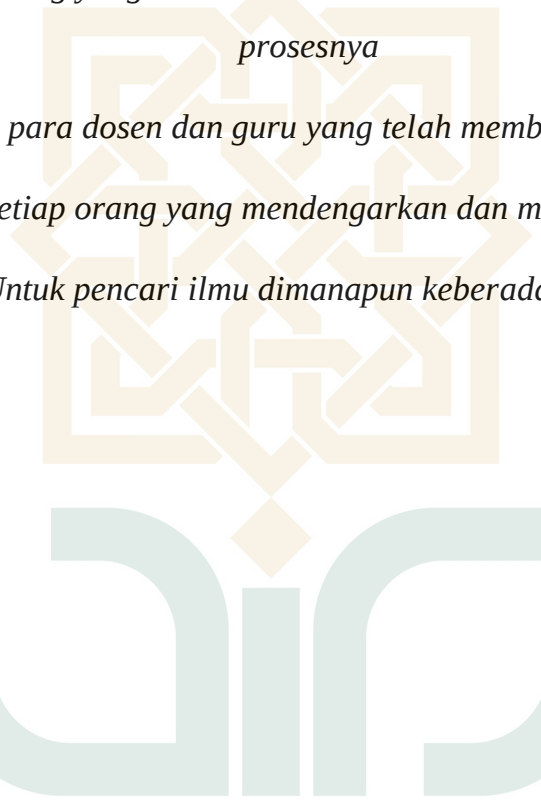
Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan

Untuk setiap orang yang mendoakan dan memberikan semangat disetiap prosesnya

Untuk para dosen dan guru yang telah memberikan ilmu

Untuk setiap orang yang mendengarkan dan memberi solusi

Untuk pencari ilmu dimanapun keberadaannya



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *Alamin*, puji syukur penulis haturkan kepada Allah Swt atas karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan thesis berjudul **“Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Pengaruh God Locus of Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada Santri”** untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Master of Arts Strata Dua pada Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tak lupa salawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. dan keluarga serta para sahabatnya yang mulis yang telah mengantarkan umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan cahaya sampai saat ini.

Selesainya penelitian ini tentunya membutuhkan kesabaran, ketekunan dan konsisten. Disamping itu tentunya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu, tentu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Moch. Nur. Ichwan, S.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Najib Kailani, S.Fil.I., MA, Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Subi Nur Isnaini., MA., selaku Sekretaris Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ahmad Rafiq, S.Ag., M.Ag., Ma., Ph.D. selaku Dosen Penasihat Akademik, atas masukan dan arahnya.
6. Yang berjasa kepada penulis, pembimbing thesis Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi., yang telah memberikan bimbingan, meluangkan

waktu, memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan thesis ini. Terima kasih saya ucapkan atas segala ilmu dan bimbingannya selama ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana program studi Interdisciplinary Islamic Studies, terima kasih penulis ucapkan karena telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman selama penulis menempuh pendidikan di kampus, semoga menjadi amal jariyah Aamiin.
8. Staf-staf pegawai di Pascasarjana, bagian Akademik, dan bagian umum, yang selalu memberikan kemudahan urusan.
9. Kedua orang tua tercinta, yang terhormat Bapak dan Ibu tercinta yang telah berkorban dalam materi, waktu dan segalanya, yang telah membebaskan penulis dari jurang kebodohan serta sebagai alasan ridha Allah meridhai langkah penulis dalam menggapai cita-cita. Semoga senantiasa dianugerahi sehat *wal afiat*, panjang umur dan selalu dalam lindungan-Nya.
10. Kepada adikku satu-satunya yang sangat saya banggakan. Terima kasih sudah menemani dan memberikan kebahagiaan.
11. Teruntuk senior IMM yang telah kebersamai dan memberikan banyak masukan kepada saya dalam menulis penelitian, saya ucapkan banyak terimakasih atas semua ilmu dan bimbingan yang selalu diberikan walau jarak dan waktu memisahkan kita.
12. Teman-teman seperjuangan Magister Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam 2024 Ganjil, semoga kita senantiasa diberikan kelancaran dan kesuksesan dalam usaha apapun.
13. Teman-teman yang selalu kebersamai penulis baik dalam perkuliahan maupun di luar perkuliahan, kehadiran kalian merupakan keberuntungan terbesar saya diperguruan ini. Terima kasih telah banyak memberikan masukan, saran dan dukungannya selama proses perkuliahan dan penulisan thesis.
14. Kepada pihak sekolah tempat saya meneliti yang telah bersedia meluangkan waktu dan izinnya. Semoga kalian senantiasa diberikan kemudahan dalam segala urusannya.

15. Dan kepada pihak yang penulis tidak bisa sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dan berkorban baik dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan thesis ini. Karena itu, tentulah terdapat kekurangan yang memerlukan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan thesis ini. Semoga thesis ini bermanfaat bagi kita semua. Kepada Allah penulis berdoa semoga kebaikan dan kontribusi yang telah diberikan dapat bernilai pahala dan ibadah yang baik, sehingga selalu mendapat Rahmat dan karunia-Nya, *Aamiin Ya Rabbal-a lamin*.

Yogyakarta, 25 Mei 2026
Saya yang menyatakan,



Silsilia Jianusa
24200011003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran efikasi diri akademik sebagai mediator dalam pengaruh *God Locus of Control* (GLOC) terhadap prokrastinasi akademik pada santri. Fenomena tuntutan kurikulum ganda di lingkungan pesantren menciptakan tekanan psikologis yang rentan memicu perilaku prokrastinasi akademik. Dalam psikologi arus utama, atribusi kendali eksternal seperti nasib dan keberuntungan sering kali dikaitkan dengan perilaku pasif, malas, dan hilangnya agensi personal. Namun, penelitian ini mengajukan tesis berbeda pada subjek santri, di mana keyakinan teologis berupa kontrol mutlak Tuhan (GLOC) justru berpotensi menstimulasi disiplin diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan membuktikan bahwa GLOC sebagai bentuk atribusi eksternal-teologis memiliki dinamika psikologis yang unik dan berbeda dari atribusi eksternal umum lainnya melalui mediasi efikasi diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan metode *Partial Least Squares-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Populasi penelitian mencakup seluruh santri di Pondok Pesantren Insan Mulia Gandrungmangu yang berjumlah 90 anak, dengan sampel data yang berhasil dikumpulkan dan dianalisis secara valid sebanyak 86 responden (49 laki-laki dan 37 perempuan) yang ditentukan melalui teknik kuesioner berbasis populasi.

Temuan krusial dalam penelitian ini mengonfirmasi bahwa efikasi diri akademik terbukti memediasi secara penuh (*full mediation*) pengaruh GLOC terhadap prokrastinasi akademik santri (*indirect effect* = -0,162; $p = 0,005$), sehingga menghasilkan akumulasi pengaruh total yang signifikan (*total effect* = -0,376; $p = 0,003$). Secara teoretis, hasil ini mendukung prinsip *Theological Agency*, di mana keyakinan teologis mengenai kendali Tuhan dapat dinegosiasikan menjadi perilaku taktis-motorik di lapangan (seperti penundaan tugas), dalam penelitian ini negosiasi tersebut ditunjukkan melalui proses internalisasi psikologis internal berupa efikasi diri. Energi spiritual dari GLOC bertindak sebagai penyangga rasa aman yang merangsang efikasi diri, yang kemudian dikonversi menjadi tindakan ikhtiar nyata untuk menekan perilaku prokrastinasi. Manajemen keyakinan (*belief management*) yang proporsional antara keyakinan terhadap Takdir, Tawakal dan Ikhtiar menjadi kunci esensial transformasi energi teologis menjadi produktivitas akademis yang adaptif.

Kata Kunci: *God Locus of Control*, Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Santri, *Theological Agency*.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
SURAT NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	13
A. Latar Belakang	13
B. Rumusan Masalah	24
C. Tujuan dan Implikasi Penelitian.....	25
D. Tinjauan Pustaka.....	26
E. Landasan Teori.....	38
1. Prokrastinasi Akademik.....	38
2. God Locus of Control	45
3. Efikasi Diri.....	47
F. Hipotesis Penelitian	57
G. Metode Penelitian	58
1. Desain Penelitian.....	58
2. Variabel Penelitian	59
3. Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
4. Subjek Penelitian	60
5. Populasi dan Sampel Penelitian	60
6. Instrumen Penelitian	61
7. Uji Validitas	69
8. Teknik Analisa Data	70
9. Prosedur Penelitian.....	72
H. Sistematika Pembahasan.....	73

BAB II HASIL PENELITIAN	76
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	76
B. Deskripsi Data	77
C. Hasil Analisis Data	80
BAB III PEMBAHASAN	93
A. Sintesis Hasil	93
B. Pengaruh <i>God Locus of Control</i> terhadap Prokrastinasi Akademik (H1)	95
C. Pengaruh <i>God Locus of Control</i> terhadap Efikasi Diri (H2)	97
D. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Santri (H3)	99
E. Efikasi diri memediasi pengaruh <i>God Locus of Control</i> (GLOC) terhadap prokrastinasi akademik pada santri secara negatif (H4)	101
F. Sintesis Teologi Islam Moderat: Memutus Fatalisme Melalui Manajemen Keyakinan	103
BAB IV PENUTUP	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	111
Lampiran-Lampiran	122

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan instrumen krusial dalam pengembangan diri yang membekali individu dengan pengetahuan serta keterampilan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Namun, dalam praktiknya, proses pendidikan ini sering kali terhambat oleh berbagai faktor internal yang menghalangi siswa mencapai potensi maksimalnya. Salah satu hambatan psikologis yang paling signifikan adalah fenomena perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas yang pada akhirnya menghalangi keberhasilan belajar..

Penelitian secara konsisten mengaitkan prokrastinasi dengan hambatan dalam proses pembelajaran seperti, menunda pengerjaan PR, malas mengerjakan soal dan kurang motivasi dalam belajar¹. Perilaku prokrastinasi tersebut sering kali menjadi pola perilaku yang menetap pada individu². Individu yang telah terbiasa menunda tugas pada tingkat SMP atau SMA cenderung mempertahankan pola tersebut saat memasuki lingkungan universitas. Karakteristik perilaku yang bersifat menetap inilah

¹ Yanto Supriyatno, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes)," *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan* 2, no. 4 (2022): 179–89, <https://doi.org/10.56910/pustaka.v3i1.312>.

² Agung Wahyu Handaru et al., "Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau Dari Gender, Socio-Personal, Locus Of Control, Serta Kecerdasan Emosional: Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen FE UNJ," *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia* 5, no. 2 (2014).

yang menyebabkan prokrastinasi akademik menjadi salah satu hambatan psikologis yang paling sulit untuk dihilangkan.

Menurut penelitian prokrastinasi akademik juga bukan lagi sekadar fenomena langka, melainkan masalah sistemik yang lazim ditemui dalam lingkungan sekolah. Hasil temuan lapangan menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi pada level sedang hingga tinggi³. Tingginya prevalensi ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda-nunda telah mengakar dalam kebiasaan belajar siswa sehari-hari, yang jika dibiarkan, akan merusak fondasi kedisiplinan mereka.

Kondisi tersebut juga menjadi ancaman serius bagi efektivitas pendidikan secara menyeluruh. Ketika perilaku prokrastinasi bertransformasi menjadi sebuah norma atau hal yang dianggap lumrah, potensi akademik siswa tidak dapat teraktualisasi secara maksimal. Kemudian proses internalisasi pengetahuan menjadi terganggu, yang pada akhirnya mengakibatkan performa belajar siswa berada di bawah standar kompetensi yang diharapkan⁴. Hal ini mungkin menjawab kesenjangan antara tujuan pembelajaran yang sudah dirancang oleh kurikulum dan hasil belajar siswa.

³ Martika Munawaroh et al., "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31, <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.

⁴ Dheanita Kuswidyawati and Anastasia Setyandari, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP," *Solution : Journal of Counseling and Personal Development* 5, no. 1 (2023): 33–41, <https://doi.org/10.24071/sol.v5i1.6946>.

Lebih jauh lagi, prokrastinasi memiliki korelasi negatif yang kuat terhadap capaian hasil belajar siswa⁵. Tekanan waktu yang muncul akibat penundaan sering kali memaksa siswa untuk belajar atau mengerjakan tugas dengan terburu-buru. Akibatnya, kualitas pemahaman terhadap materi menjadi dangkal dan hasil kerja yang dikumpulkan tidak memenuhi kriteria kualitas yang optimal, yang secara otomatis berdampak pada penurunan nilai rapor maupun prestasi akademik lainnya.

Dampak prokrastinasi tidak hanya berhenti pada penurunan nilai, tetapi juga merambah pada krisis integritas akademik. Dalam upaya menutupi keterlambatan dan menghindari konsekuensi kegagalan, prokrastinasi sering kali mendorong siswa untuk menempuh jalan pintas melalui tindakan kecurangan akademik⁶. Tekanan akibat tenggat waktu yang sudah dekat memicu perilaku plagiarisme sebagai solusi instan untuk menyelesaikan kewajiban tanpa melalui proses berpikir yang jujur⁷. Dengan demikian, prokrastinasi tidak hanya merusak nilai akademik, tetapi juga merusak karakter dan etika siswa dalam jangka panjang.

Selain memberikan dampak negatif pada efektivitas pembelajaran, prokrastinasi akademik secara fundamental merupakan perilaku maladaptif yang mengancam kesehatan mental siswa. Penelitian menegaskan bahwa

⁵ Abdul Hakim et al., “Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII di MTs Miftahul Amal Bekasi,” *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 1, no. 3 (2025): 1239–48.

⁶ Izhar Azhari Amiruddin et al., “Prokrastinasi dan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 4 (2022).

⁷ Aldi Christian Lapebesi and Heru Astikasari Setya Murti, “Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Plagiarisme,” *Ristekdik* 10, no. 9 (2025): 920–33.

konsekuensi dari penundaan tugas tidak hanya mempengaruhi penurunan produktivitas, akan tetapi juga mencakup gangguan emosional yang serius seperti peningkatan kecemasan dan munculnya rasa bersalah⁸. Hal ini mengakibatkan siswa sering kali terjebak dalam siklus psikologis yang menghambat mereka untuk berfungsi secara optimal, baik dalam pencapaian akademik maupun dalam menjaga kesejahteraan diri.

Kecemasan dan rasa bersalah tersebut sering kali berkembang menjadi beban mental yang berkelanjutan. Rasa bersalah yang muncul akibat pengabaian tanggung jawab cenderung menciptakan tekanan batin yang memicu stres kronis, terutama saat tenggat waktu semakin mendekat. Kondisi ini sering kali diperparah oleh ketidakmampuan mereka meregulasi emosi dan penurunan efikasi diri⁹. Siswa yang mulai meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas, pada akhirnya menyebabkan kelelahan mental atau burnout¹⁰. Lingkaran setan antara kecemasan dan kegagalan dalam regulasi diri ini tidak hanya merusak konsentrasi, tetapi juga dapat memicu ketidakstabilan emosi yang mengganggu kualitas hidup individu secara menyeluruh.

Selain itu, individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda penyelesaian kewajiban akademik, sering kali merasa tertekan yang pada

⁸ Siti Qurotul A'yun et al., "Studi Fenomenologi Tentang Faktor Penyebab Serta Dampak Prokrastinasi Akademik pada Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 11 (2025): 115–25, <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18986>.

⁹ Hamidreza Farhadi Rad et al., "Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties," *Scientific Reports* 15, no. 1 (2025): 3003, <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>.

¹⁰ Faradita Marchella et al., "Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?," *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 28–37.

akhirnya memicu gejala stres. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Bela¹¹ yang mengatakan bahwa prokrastinasi memicu signifikan terhadap memburuknya kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam bentuk stres akademik. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa perilaku menunda-nunda tugas berkontribusi langsung pada peningkatan tekanan psikologis karena menciptakan penumpukan beban kerja yang tidak terkendali.

Hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik semakin dipertegas oleh temuan Puspita dan Kumalasari¹² pada kelompok mahasiswa, yang secara konsisten memperlihatkan adanya keterkaitan antara kedua variabel itu. Melalui penelitian ini membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan faktor utama yang meningkatkan tekanan psikologis siswa. Artinya dalam penelitian ini siswa yang melakukan prokrastinasi lebih sering, maka akan menimbulkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Ini menandakan bahwa prokrastinasi adalah faktor yang menentukan kesejahteraan mental siswa, di mana semakin besar tingkat penundaan, makin tinggi pula stres akademik yang harus dialami.

Melihat dampak negatif prokrastinasi yang menyerang kesehatan mental dan proses pembelajaran, urgensi untuk merumuskan strategi penanganan yang efektif menjadi sangat mendesak. Perilaku ini tidak boleh

¹¹ Anisa Bela et al., "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 4, no. 1 (2023): 37–48, <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.

¹² Bella Khansa Puspita and Dewi Kumalasari, "Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022): 79–87, <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>.

dianggap sebagai kebiasaan sepele, karena sifatnya yang maladaptif dapat menghambat pertumbuhan potensi individu secara berkelanjutan. Oleh karena itu, berbagai literatur ilmiah telah secara aktif mengeksplorasi dan menawarkan beragam pendekatan untuk memutus siklus penundaan tersebut.

Berbagai penelitian terdahulu mengusulkan pendekatan yang bersifat multidimensi, mulai dari aspek kognitif, perilaku, hingga dukungan situasional. Cara-cara penanganan yang paling sering direkomendasikan mencakup pelatihan manajemen waktu untuk memperbaiki struktur kerja individu¹³, penguatan efikasi diri guna membangun kembali keyakinan diri siswa¹⁴, serta pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional mereka¹⁵. Menurut penelitian, cara-cara tersebut terbukti secara signifikan dapat mengatasi perilaku prokrastinasi.

Meskipun ketiga cara tersebut dinilai efektif, akan tetapi dalam beberapa kasus pendekatan tersebut kurang dapat teraplikasikan dengan baik. Hal ini dikarenakan tipe prokrastinasi pada setiap orang berbeda-beda. Sharma¹⁶ dalam penelitiannya menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dilihat menjadi dua kategori, yaitu prokrastinasi dianggap sebagai bagian

¹³ Iven Kartadinata and Sia Tjundjing, "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu," *Anima, Indonesian Psychological Journal* 23, no. 2 (2008): 109–19.

¹⁴ Rad et al., "Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties."

¹⁵ Sohrab Abdi Zarrin et al., "Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation," *Educational Sciences: Theory and Practice* 20, no. 3 (2020), <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>.

¹⁶ Madan Pal Sharma, "Task Procrastination and Its Determinants," *Indian Journal of Industrial Relations* 33, no. 1 (1997): 17–33.

dari kepribadian seseorang, sering dikaitkan dengan rasa takut gagal dan sifat pasif-agresif atau hanya respons terhadap tugas tertentu yang bisa diperbaiki dengan manajemen waktu. Sebagai solusinya, kini muncul berbagai pendekatan yang dianggap lebih komprehensif dan efektif.

Pendekatan tersebut mencakup intervensi psikologis seperti *emotion-focused coping*¹⁷, dan penguatan *locus of control* untuk membangun kemandirian mahasiswa¹⁸. Selain itu, terdapat pendekatan spiritual melalui muhasabah diri¹⁹, dan peningkatan religiusitas untuk membangun kesadaran moral dan regulasi diri²⁰. Bahkan saat ini, pemanfaatan instrumen berbasis *Artificial Intelligence* (AI) mulai dioptimalkan sebagai alat bantu riset untuk meminimalkan hambatan teknis yang sering memicu penundaan tugas²¹. Namun, di antara berbagai strategi tersebut, pendekatan melalui peningkatan religiusitaslah yang paling membutuhkan validasi lebih lanjut dalam konteks masyarakat Indonesia. Hal ini dikarenakan identitas Indonesia sebagai bangsa yang religius belum sepenuhnya mampu mengeliminasi perilaku prokrastinasi.

¹⁷ Agus Mulyana et al., "Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022): 68–78, <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>.

¹⁸ Juliana Batubara, "The Contribution of Locus of Control to Academic Procrastination in Islamic Education Management Students in Indonesia," *Al-Ta Lim Journal* 24, no. 1 (2017): 29–36, <https://doi.org/10.15548/jt.v24i1.260>.

¹⁹ Abd. Hamid Cholili et al., "Penanganan Prokrastinasi Mahasiswa melalui Muhasabah Diri," *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2024): 1–13, <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i1.5290>.

²⁰ Beata Zarzycka et al., "Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer," *Current Psychology* 40, no. 7 (2021): 3216–25, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>.

²¹ Muhammad Buchori Ibrahim et al., "Optimalisasi Riset Berbasis Artificial Intelligence dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Informatika dan Teknologi Pendidikan* 5, no. 2 (2025): 100–112, <https://doi.org/10.59395/jitp.v5i2.127>.

Penelitian pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam mempertegas bahwa individu beragama masih melakukan prokrastinasi²². Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang (56%) dan tinggi (27%). Temuan ini mengindikasikan bahwa latar belakang pendidikan agama serta keyakinan teologis seseorang tidak secara otomatis menjadi faktor mitigasi yang efektif terhadap perilaku penundaan. Fenomena serupa juga ditemukan pada jenjang pendidikan menengah, di mana siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 1,67²³. Hal ini mempertegas adanya kebutuhan untuk menguji nilai-nilai agama atau religiusitas dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian religiusitas dan prokrastinasi terdahulu yang dilakukan oleh Hayyinah²⁴ serta Faujiah²⁵ cenderung mengkaji korelasi antara dimensi religiusitas yang luas dan prokrastinasi akademik secara umum. Temuan-temuan tersebut belum mampu menjelaskan mekanisme spesifik mengenai bagaimana aspek keyakinan mampu meningkatkan regulasi diri. Terdapat

²² M. Makbul and Nur Aini Farida, "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Teknik Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang," *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam* 4, no. 1 (2023): 1–10, <https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9351>.

²³ Hakim et al., "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII di MTs Miftahul Amal Bekasi."

²⁴ Hayyinah, "Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 9, no. 17 (2004), <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol9.iss17.art3>.

²⁵ Riani Arifah Faujiah et al., "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor," *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2018): 43–52, <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.3952>.

kekosongan literatur dalam menjelaskan proses internal individu dalam mengonversi keyakinan teologis menjadi kekuatan regulasi diri yang efektif guna memitigasi perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, diperlukan tinjauan yang lebih mendalam pada aspek religiusitas yang lebih spesifik.

Skala religiusitas pada umumnya bersifat multidimensional, salah satu dimensi yang diukur adalah dimensi konsekuensi. Dimensi konsekuensi dianggap paling krusial dalam konteks riset perilaku prokrastinasi karena memotret manifestasi nilai-nilai agama dalam perilaku sosial dan etika kerja nyata. Namun, dimensi ini memiliki keterbatasan fundamental karena tidak mampu menjelaskan mekanisme internal bagaimana keyakinan agama secara aktif meningkatkan regulasi diri individu. Hal ini dikarenakan dimensi konsekuensi cenderung hanya mengukur atribut moral yang bersifat output seperti kejujuran, kedisiplinan, dan integritas. Dimensi ini tidak menyentuh proses kognitif atau determinan psikologis yang menghubungkan relasi manusia dengan Tuhan terhadap kontrol perilakunya. Akibatnya, skala religiusitas sering kali menyisakan celah penjelasan mengenai sejauh mana agama benar-benar berfungsi sebagai intervensi psikologis dalam mengatasi dorongan prokrastinasi.

Celah literatur ini sempat dijelaskan melalui kerangka konsistensi kognitif yang diusulkan oleh Benson dan Spilka²⁶, yang menyatakan bahwa deskripsi individu mengenai peran Tuhan sangat dipengaruhi oleh dimensi

²⁶ Peter Benson and Bernard Spilka, "God Image as a Function of Self-Esteem and Locus of Control," *Journal for the Scientific Study of Religion* 12, no. 3 (1973): 297, <https://doi.org/10.2307/1384430>.

psikologis internal, termasuk *Locus of Control*. Temuan mereka menunjukkan bahwa persepsi seseorang terhadap kendali Tuhan bukanlah entitas statis atau tidak tetap, melainkan hasil interaksi antara keyakinan religius dan orientasi kontrol pribadi. Dengan demikian, untuk memahami mengapa individu religius masih melakukan prokrastinasi, penelitian tidak cukup hanya mengukur tingkat religiusitas secara umum, melainkan harus mengeksplorasi persepsi kendali Tuhan atau *God-Locus of Control* (GLOC). Pendekatan ini memungkinkan kita melihat apakah keyakinan akan kontrol Tuhan tersebut berfungsi sebagai pendukung disiplin diri atau justru menjadi pembenaran atas perilaku prokrastinasi.

Meskipun literatur yang mengaitkan GLOC secara langsung dengan prokrastinasi masih sangat terbatas, mekanisme pengaruhnya mungkin dapat dipahami melalui jalur mediasi variable psikologis lainnya. Merujuk pada pengembangan skala *God-Locus of Health Control* oleh Wallston²⁷, keyakinan bahwa Tuhan memegang kendali merupakan bentuk kontrol eksternal spesifik yang memiliki implikasi signifikan terhadap cara individu beradaptasi dengan tantangan hidup. Berbeda dengan kontrol eksternal umum yang sering kali menurunkan kemandirian, GLOC dalam konteks religius sering kali berfungsi sebagai pendukung emosional yang memperkuat efikasi diri individu²⁸. Keyakinan bahwa ada kekuatan Tuhan

²⁷ Kenneth A. Wallston et al., "Does God Determine Your Health? The God Locus of Health Control Scale," *Cognitive Therapy and Research* 23, no. 2 (1999): 131–42.

²⁸ Joni M. Boyd and Sara Wilcox, "Examining the Relationship between Health Locus of Control and God Locus of Health Control: Is God an Internal or External Source?," *Journal of Health Psychology* 25, no. 7 (2020): 931–40, <https://doi.org/10.1177/1359105317739099>.

yang membantu dan mengendalikan hasil akhir dapat memberikan rasa tenang dan kepercayaan diri tambahan bagi individu religius untuk menghadapi tugas-tugas sulit.

Penelitian ini hadir dengan argumen bahwa keberagamaan tidak secara otomatis menurunkan prokrastinasi, melainkan sangat bergantung pada cara individu mengelola keyakinannya. Peneliti berpendapat bahwa prokrastinasi pada individu religius muncul akibat kegagalan dalam memaknai atribusi kendali antara peran Tuhan dan tanggung jawab pribadi. Idealnya, keyakinan pada kendali Tuhan (*God Locus of Control*) yang sehat akan menciptakan stabilitas emosional²⁹ dan rasa aman³⁰, yang kemudian mengonversi keyakinan teologis tersebut menjadi peningkatan efikasi diri.

Efikasi diri bukan sekadar variabel tambahan, melainkan instrumen pengonversi yang menentukan apakah GLOC akan berakhir sebagai prokrastinasi (karena fatalisme) atau berakhir sebagai prestasi (karena rasa mampu yang didukung kekuatan Ilahi). Pasalnya penelitian yang dilakukan oleh Jackson dan Coursey³¹ menegaskan bahwa dinamika keyakinan agama dan kendali pribadi bersifat kontekstual dan mungkin berbeda antara kelompok budaya dan etnis termasuk pada santri. Meskipun seorang santri memiliki keyakinan teologis yang tinggi, keyakinan tersebut bisa saja berhenti pada tataran kognitif tanpa menjadi energi penggerak. Hal ini

²⁹ M. Engin Deniz et al., “An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence,” *Educational Sciences: Theory & Practice* 9, no. 2 (2009): 623–32.

³⁰ Zarzycka et al., “Religion and Behavioral Procrastination.”

³¹ Laurence E. Jackson and Robert D. Coursey, “The Relationship of God Control and Internal Locus of Control to Intrinsic Religious Motivation, Coping and Purpose in Life,” *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, no. 3 (1988): 399, <https://doi.org/10.2307/1387378>.

terjadi karena adanya kesenjangan pada efikasi diri mereka, santri mungkin percaya Tuhan berkuasa, namun mereka tidak memiliki kepercayaan bahwa diri mereka mampu mengerjakan tugas tersebut. Di sinilah efikasi diri berperan sebagai mediator krusial yang menerjemahkan 'Kendali Tuhan' menjadi 'keyakinan kompetensi pribadi' untuk menghentikan perilaku menunda.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji peran *God-Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik dengan menempatkan efikasi diri sebagai variabel mediator. Secara lebih spesifik, penelitian ini berupaya membuktikan mekanisme "manajemen keyakinan", yaitu bagaimana atribusi kendali kepada Tuhan dapat bertransformasi menjadi keyakinan akan kemampuan diri, yang pada gilirannya mampu memitigasi perilaku prokrastinasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka terdapat poin-poin rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *God-Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *God-Locus of Control* terhadap efikasi diri?
3. Apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik?

4. Apakah efikasi diri berperan sebagai mediator dalam pengaruh *God-Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik?

C. Tujuan dan Implikasi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dan signifikasin dari penelitian ini yaitu:

1. Tujuan Penelitian

- a. Membuktikan adanya pengaruh secara langsung antara *God-Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik.
- b. Mengidentifikasi pengaruh *God-Locus of Control* terhadap efikasi diri.
- c. Mengukur pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.
- d. Menguji peran efikasi diri sebagai mediator dalam pengaruh *God-Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik

2. Signifikansi Penelitian

Berdasarkan sisi teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan berarti dalam memperluas wawasan mengenai dinamika prokrastinasi akademis, khususnya pada individu beragama. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bahwa dimensi keberagamaan tidak hanya berfungsi sebagai identitas moral statis, melainkan sebuah instrumen dinamis yang mampu memitigasi perilaku prokrastinasi melalui mekanisme *God-Locus of Control* dan efikasi diri. Dengan demikian, penelitian ini

memperkaya literatur psikologi agama dan psikologi pendidikan dengan menawarkan perspektif "manajemen keyakinan", di mana atribusi teologis dan kapasitas psikologis berkolaborasi secara fungsional dalam mengatasi kegagalan regulasi diri pada mahasiswa.

D. Tinjauan Pustaka

Ditinjau dari perspektif historis, fenomena prokrastinasi mulai mendapatkan perhatian serius seiring dengan berkembangnya era revolusi industri. Sebagaimana dijelaskan oleh Stein³², perilaku penundaan muncul sebagai respons terhadap sistem industri modern yang menuntut ketepatan waktu dan efisiensi tinggi dalam setiap lini kerja. Pergeseran dari pola hidup agraris yang fleksibel menuju struktur kerja pabrikasi yang kaku memaksa individu untuk menyesuaikan ritme aktivitasnya dengan jadwal yang terstandarisasi. Akibatnya, ketidakmampuan individu dalam memenuhi tenggat waktu tersebut kemudian didefinisikan sebagai prokrastinasi.

Meskipun diskursus mengenai prokrastinasi telah berkembang luas, manajemen waktu tetap menjadi variabel yang secara konsisten menunjukkan hubungan kausalitas dengan perilaku penundaan tersebut. Sebagaimana ditemukan oleh Ocak dan Boyraz³³, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara keterampilan manajemen waktu dengan

³² Jacob A. Stein, "Procrastination," *Litigation* 10, no. 2 (1984): 49–50.

³³ Gürbüz Ocak and Serkan Boyraz, "Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables," *Journal of Education and Training Studies* 4, no. 5 (2016): 76–84, <https://doi.org/10.11114/jets.v4i5.1313>.

prokrastinasi, di mana kemampuan manajemen waktu yang rendah menjadi prediktor kuat bagi perilaku penundaan pada mahasiswa. Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa prokrastinasi merupakan ketidakmampuan individu dalam memenuhi tenggat waktu pengerjaan tugas akademik.

Kontribusi manajemen waktu dalam menekan kecenderungan prokrastinasi akademik telah lama menjadi titik sentral dalam literatur psikologi pendidikan. Rahmah³⁴ dalam penelitiannya menegaskan bahwa keterampilan manajemen waktu memiliki pengaruh yang cukup besar dalam penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Secara teoretis, efektivitas dalam mengelola aktivitas harian yang mencakup perencanaan tugas, penetapan prioritas, dan alokasi waktu yang disiplin, bertindak sebagai mekanisme perlindungan kognitif yang membatasi peluang individu untuk menunda tanggung jawab. Dengan menciptakan struktur yang jelas dalam jadwal harian, individu dapat mengurangi ambiguitas tugas dan beban kognitif yang sering menjadi pemicu utama penundaan, sehingga manajemen waktu sering dianggap sebagai solusi paten atau *gold standard* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Secara praktis, intervensi berbasis manajemen waktu bekerja dengan cara memodifikasi lingkungan operasional individu agar lebih kondusif bagi penyelesaian tugas. Intervensi ini biasanya melibatkan pengajaran teknik-teknik seperti pembuatan jadwal (*scheduling*), pemecahan tugas besar

³⁴ Risda Aulia Rahmah, "Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018), <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4561>.

menjadi sub-tugas yang lebih kecil (*task breakdown*), serta penerapan tenggat waktu internal (*internal deadlines*). Dengan menerapkan intervensi ini, mahasiswa tidak hanya belajar untuk mengelola durasi waktu, tetapi juga dilatih untuk mengelola sumber daya kognitif mereka. Ketika individu mampu memetakan beban kerja mereka secara terstruktur, kecenderungan untuk terjebak dalam *decisional procrastination* (yakni keraguan dalam memulai tugas karena merasa kewalahan) dapat diminimalisasi secara preventif.

Namun, dalam dekade terakhir, paradigma yang menempatkan manajemen waktu sebagai satu-satunya solusi atau "obat mujarab" mulai mendapatkan kritik tajam dan mengalami pergeseran makna. Penelitian yang dilakukan oleh Gafni dan Geri³⁵ memberikan perspektif baru yang lebih kompleks; menurut mereka, efektivitas manajemen waktu sangat bergantung pada sifat dan konteks tugas yang dihadapi individu. Mereka menemukan bahwa individu sering kali mampu mendisiplinkan diri dengan baik pada tugas-tugas individual, namun mengalami kegagalan manajerial yang signifikan ketika berhadapan dengan tugas kolaboratif. Pergeseran temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi tidak lagi dipandang sebagai defisit keterampilan manajerial semata, melainkan fenomena yang sangat situasional dan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap tanggung jawab sosial dalam sebuah tugas.

³⁵ Ruti Gafni and Nitza Geri, "Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks," *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management* 5 (2010): 115–25, <https://doi.org/10.28945/1127>.

Alasan mendasar mengapa manajemen waktu sering kali kehilangan efektivitasnya dalam konteks prokrastinasi yang kronis terletak pada sifat manajemen waktu yang mekanis, sementara prokrastinasi adalah fenomena yang berakar pada aspek volisional dan emosional. Manajemen waktu hanya menasar pada "kapan" dan "berapa lama" sebuah tugas dikerjakan, namun gagal menyentuh "mengapa" atau "bagaimana" individu merasakan hambatan emosional (seperti kecemasan, rasa takut akan kegagalan, atau rendahnya efikasi diri) dalam memulai tugas tersebut. Ketika seorang individu memiliki hambatan psikologis, sesempurna apa pun jadwal yang mereka susun, hambatan emosional tersebut tetap akan menjadi distraktor utama. Oleh karena itu, manajemen waktu tidak lagi dipandang sebagai solusi utama karena ia mengabaikan *affective self-regulatory efficacy* (kapasitas individu untuk mengelola emosi dan dorongan hati) yang justru menjadi variabel penentu di balik sukses atau gagalnya eksekusi sebuah rencana kerja.

Adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi selain manajemen waktu juga dikemukakan oleh Kartadinata dan Tjundjing³⁶. Mereka mengungkapkan bahwa kegagalan mengelola waktu bukanlah satu-satunya pemicu prokrastinasi, rasa malas, perasaan kewalahan (*feeling overwhelmed*), dan kesulitan dalam mengambil keputusan muncul sebagai faktor lain yang lebih dominan. Dengan demikian, prokrastinasi tidak dapat

³⁶ Kartadinata and Tjundjing, "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu."

dipandang hanya sebagai masalah ketidakmampuan seseorang memanajemen waktunya, melainkan sebuah kegagalan dalam meregulasi keadaan internal diri saat menghadapi tekanan tugas akademik.

Hal ini diperkuat oleh Wolters³⁷ dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa pelaku prokrastinasi menunjukkan kegagalan dalam mengelola emosi dan tujuan. Wolters juga berpendapat bahwa prokrastinasi bukan sekadar kegagalan teknis dalam menyusun jadwal, melainkan manifestasi dari ketidakmampuan individu dalam meregulasi proses belajar mereka secara mandiri. Dengan demikian, fenomena ini tidak lagi dipandang sebagai masalah manajemen waktu, melainkan sebagai bentuk kegagalan fungsi regulasi diri di mana individu gagal menjembatani niat baik mereka dengan tindakan nyata akibat ketidaknyamanan psikologis.

Ketidakmampuan meregulasi diri juga muncul sebagai predictor kuat pada penelitian yang dilakukan oleh Sénécal³⁸. Pada penelitiannya, mereka ingin membuktikan bahwa ketidakmampuan meregulasi diri merupakan prediktor yang jauh lebih kuat bagi prokrastinasi akademik dibandingkan variable ketidaknyamanan psikologis lainnya seperti kecemasan atau depresi. Kemudian penelitian tersebut menghasilkan jawaban bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik dan kemampuan regulasi diri yang mandiri cenderung lebih rendah dalam melakukan

³⁷ Christopher A. Wolters, "Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective.," *Journal of Educational Psychology* 95, no. 1 (2003): 179–87, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.

³⁸ Caroline Senecsl et al., "Self-Regulation and Academic Procrastination," *The Journal of Social Psychology* 135, no. 5 (1995): 607–19.

penundaan tugas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri juga merupakan prediktor yang kuat dalam mempengaruhi tindakan prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Wati³⁹ juga mendukung hal ini, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan faktor kurusial dalam menekan perilaku prokrastinasi. Berdasarkan data statistik regulasi diri memiliki dampak yang signifikan terhadap prevalensi keterlambatan waktu kelulusan di kalangan mahasiswa, di mana terdapat hubungan yang negatif antara kedua variabel tersebut yaitu semakin tinggi kapasitas regulasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang akan terjadi.

Meskipun hasil yang sama juga didapati dalam penelitian Adrina dan Wulan⁴⁰. Pada penelitiannya, mereka ingin membuktikan bahwa ketidakmampuan meregulasi diri merupakan prediktor yang jauh lebih kuat bagi prokrastinasi akademik dibandingkan variable ketidaknyamanan psikologis lainnya seperti kecemasan atau depresi. Kemudian penelitian tersebut menghasilkan jawaban bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik dan kemampuan regulasi diri yang mandiri cenderung lebih rendah dalam melakukan penundaan tugas. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi adalah fenomena yang tidak hanya berkaitan dengan

³⁹ Lisna Wati, "Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (2021): 608, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>.

⁴⁰ Putri Ramadhani Ayu Ardina Dwi Kencana Wulan, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 30, no. 2 (2016): 67–76, <https://doi.org/10.21009/PIP.302.1>.

kegagalan kontrol diri, tetapi juga dipicu oleh kondisi psikologis lainnya yang memiliki pengaruh jauh lebih dominan dalam memicu munculnya perilaku procrastinasi.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Güngör⁴¹ menawarkan perspektif mengenai variabel lain selain regulasi diri yaitu efikasi diri. Güngör menegaskan bahwa efikasi diri merupakan prediktor utama bagi prokrastinasi akademik, di mana ditemukan hubungan negatif yang signifikan yaitu semakin rendah efikasi diri seorang mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku prokrastinasinya. Kehadiran faktor psikologis ini menunjukkan bahwa regulasi diri tidak bekerja secara tunggal dalam memengaruhi prokrastinasi. Sebaliknya, regulasi diri bertindak sebagai mekanisme yang sangat bergantung pada efikasi diri sebagai motor penggerakannya. Dengan demikian, prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu atau kegagalan regulasi diri, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara kemampuan individu dalam mengatur diri dan keyakinan atas kapasitas yang mereka miliki.

Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Kiamarsi dan Abolghasemi⁴². Mereka mengatakan bahwa keyakinan individu terhadap kapasitasnya dalam menyelesaikan tugas-tugas sulit menjadi prasyarat utama bagi berjalannya fungsi regulasi diri, tanpa efikasi diri yang

⁴¹ Abdullah Yiğit Güngör, "The Relationship Between Academic Procrastination, Academic Self-Efficacy, And Academic Achievement Among Undergraduates," *Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi* 1, no. 1 (2020): 57–68.

⁴² A. Kiamarsi and A. Abolghasemi, "The Relationship of Procrastination and Self-Efficacy with Psychological Vulnerability in Students," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (February 2014): 858–62, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>.

memadai, mahasiswa cenderung memandang tugas sebagai ancaman yang harus dihindari daripada tantangan yang harus diselesaikan. Hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa penguatan pada aspek efikasi diri secara otomatis akan mereduksi intensitas prokrastinasi akademik.

Selain efikasi diri, fenomena prokrastinasi akademik juga dipengaruhi secara signifikan oleh orientasi kendali individu *atau Locus of Control* (LoC). Temuan Bahl⁴³ menunjukkan bahwa LoC menjadi prediktor utama dalam perilaku penundaan tugas, di mana individu yang memiliki *external-locus of control* memiliki kecenderungan menyerahkan kendali atas hasil tugas mereka kepada faktor di luar diri. Kehadiran variabel ini membuktikan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan keraguan akan kapasitas diri (*self-efficacy*), tetapi juga berkaitan dengan 'siapa' yang dipersepsikan memegang kendali atas proses tersebut. Di Indonesia, temuan Batubara⁴⁴ memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa cara mahasiswa mempersepsikan sumber kendali, baik itu pada diri sendiri maupun faktor eksternal yang menjadi faktor penentu dalam kecenderungan mereka menunda pekerjaan akademik.

Jika ditelusuri lebih dalam, ketergantungan pada kendali eksternal (*external locus of control*) dalam konteks religiusitas sering kali mewujud

⁴³ Regina Bahl et al., "Locus of Control, Academic Procrastination and Academic Performance amongst University Students: Moderating Role of Parental Involvement," *Journal of Applied Research in Higher Education* 17, no. 5 (2025): 1881–97, <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2024-0181>.

⁴⁴ Batubara, "The Contribution of Locus of Control to Academic Procrastination in Islamic Education Management Students in Indonesia."

dalam bentuk penyerahan diri yang pasif. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur psikologi agama⁴⁵, individu religius sering kali mengalihkan kendali internal mereka kepada Tuhan (*God-mediated control*). Masalah mulai muncul ketika proses pengalihan ini tidak dibarengi dengan pemahaman yang benar mengenai ikhtiar. Prokrastinasi kemudian tidak lagi sekadar menjadi masalah teknis manajemen waktu, melainkan sebuah manifestasi dari disonansi kognitif dalam manajemen keyakinan.

Melalui perspektif ini, prokrastinasi dipahami sebagai kegagalan individu dalam mengintegrasikan dua aspek inti yaitu keyakinan akan kapasitas dirinya sendiri (*agency*) dan keyakinan akan campur tangan Tuhan (*theology of control*). Ketika santri terjebak dalam prokrastinasi, ia bukan sekadar malas, melainkan sedang mengalami krisis keyakinan di mana 'takdir' atau 'kendali Tuhan' disalahpahami sebagai alasan untuk tidak melakukan apa-apa. Dengan demikian, prokrastinasi akademik pada santri adalah masalah manajemen keyakinan; yaitu bagaimana seseorang menyeimbangkan keyakinan akan kuasa Tuhan dengan tanggung jawab moral sebagai agen yang berikhtiar.

Fenomena prokrastinasi akademik di lingkungan pendidikan berbasis Islam nyatanya tidak bersifat imunitas, melainkan tetap menjadi tantangan yang signifikan. Hal ini tercermin dari temuan Permana⁴⁶ di SMA Darul Falah Cililin, yang mengindikasikan bahwa tingkat prokrastinasi

⁴⁵ Zarzycka et al., "Religion and Behavioral Procrastination."

⁴⁶ Bayu Permana, "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (2019): 87, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>.

akademik pada siswa berada pada kategori yang cukup tinggi, baik di jurusan IPA (38% pada kategori tinggi) maupun IPS (41% pada kategori tinggi). Menariknya, Permana mengidentifikasi bahwa penyebab utama fenomena ini bersumber dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Dalam kerangka penelitian ini, temuan tersebut memperkuat urgensi pembahasan mengenai *Locus of Control*. Jika siswa memiliki kecenderungan *external-locus of control* yang tinggi, seperti menyerahkan kendali hasil hanya pada faktor eksternal, maka perilaku prokrastinasi akan menjadi mekanisme pertahanan diri yang kronis.

Kondisi serupa ditemukan dalam penelitian Munawaroh, Alhadi, dan Saputra⁴⁷ di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta, di mana prevalensi prokrastinasi berada pada tingkat sedang hingga tinggi (mencapai 94,3% jika digabungkan). Keberadaan data ini di sekolah berbasis Islam secara implisit membuktikan bahwa lingkungan yang religius tidak secara otomatis mengeliminasi perilaku penundaan tugas. Prokrastinasi tetap menjadi residu psikologis yang muncul akibat adanya disonansi antara tuntutan tugas akademik dan kemampuan regulasi diri siswa.

Sintesis dari kedua penelitian di atas menegaskan satu poin krusial bahwa prokrastinasi akademik pada santri atau siswa di sekolah Islam bukan sekadar masalah 'kurangnya kedisiplinan', melainkan sebuah kegagalan

⁴⁷ Munawaroh et al., "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta."

dalam manajemen keyakinan. Baik Permana⁴⁸ maupun Munawaroh⁴⁹, menyoroti pentingnya faktor internal sebagai pemicu. Dalam konteks tesis ini, faktor internal tersebut adalah *God-Locus of Control* dan efikasi diri. Kegagalan siswa dalam mengonversi keyakinan religius menjadi perilaku produktif, seperti yang terpotret dalam tingginya angka prokrastinasi di sekolah-sekolah tersebut, menunjukkan bahwa siswa membutuhkan intervensi yang lebih dalam daripada sekadar manajemen waktu. Mereka memerlukan penguatan pada kemampuan *affective self-regulatory efficacy* agar dapat menjembatani antara niat religius GLOC dengan eksekusi tindakan nyata (belajar/ikhtiar).

Kerentanan terhadap perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya ditemukan pada populasi santri atau mahasiswa tingkat lanjut, melainkan telah berakar sejak jenjang pendidikan menengah. Penelitian yang dilakukan oleh Kuswidyawati dan Setyandari⁵⁰ pada siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas siswa (60,97%) berada pada tingkat prokrastinasi kategori sedang, dengan proporsi yang signifikan pada kategori tinggi (4,87%). Temuan ini menggarisbawahi bahwa siswa, pada fase perkembangan remaja, secara inheren memiliki kerentanan tinggi terhadap kegagalan regulasi diri. Aspek-aspek yang diidentifikasi oleh penelitian tersebut, meliputi keterlambatan memulai tugas, kelambanan dalam pengerjaan, hingga adanya kesenjangan (gap) antara rencana dan

⁴⁸ Permana, "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin."

⁴⁹ Munawaroh et al., "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta."

⁵⁰ Kuswidyawati and Setyandari, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP."

realisasi tindakan yang mana merupakan pola psikologis yang jika tidak diintervensi, akan menetap (habitual) dan menjadi pola perilaku permanen saat mereka memasuki jenjang pendidikan selanjutnya, termasuk di lingkungan pesantren.

Lebih jauh lagi, kerentanan ini diperparah oleh pengaruh faktor eksternal yang masif, yaitu intensitas penggunaan media sosial. Junia, Sofah, dan Putri⁵¹ dalam studinya di SMP Negeri 18 Palembang membuktikan secara empiris adanya keterikatan yang positif antara seberapa intens penggunaan media sosial dengan tingkat prokrastinasi akademik. Siswa yang masuk dalam kategori *Heavy Users* menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan *Light Users*. Fenomena ini terjadi karena media sosial menyediakan 'pelarian' yang menawarkan kepuasan instan, yang secara kognitif lebih menarik daripada tuntutan akademik yang memerlukan usaha kognitif berat. Ketika individu lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan (media sosial) dibandingkan dengan mengerjakan tugas yang mendesak, terjadilah pergeseran prioritas yang menjadi fondasi perilaku prokrastinasi.

Jika kedua temuan tersebut disintesis dengan konteks penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa santri di lingkungan pesantren adalah populasi yang sangat berisiko. Jika siswa pada jenjang SMP yang memiliki struktur kontrol sosial yang ketat saja sudah menunjukkan tingkat prokrastinasi yang

⁵¹ Ayunda Vini Junia et al., "Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Smp Negeri 18 Palembang," *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2019): 21–29, <https://doi.org/10.36706/jkk.v6i1.8499>.

moderat hingga tinggi akibat distraksi eksternal, maka santri yang berada dalam lingkungan pendidikan dengan beban akademik ganda (kurikulum pesantren dan kurikulum formal) menghadapi tantangan yang jauh lebih kompleks. Mereka tidak hanya menghadapi distraksi berupa media sosial, tetapi juga pergulatan batin (seperti yang telah dibahas sebelumnya) mengenai bagaimana memosisikan 'kendali Tuhan' (GLOC) dalam mengelola godaan-godaan tersebut.

Oleh karena itu, prokrastinasi akademik pada santri bukanlah masalah yang berdiri sendiri, melainkan sebuah kelanjutan dari masalah regulasi diri yang tidak terselesaikan sejak masa sekolah menengah. Temuan ini menegaskan bahwa kebutuhan akan intervensi yang menysasar aspek 'manajemen keyakinan' dan 'regulasi diri' (seperti yang disarankan oleh Kuswidyawati melalui konseling berfokus solusi) menjadi sangat krusial bagi santri. Santri membutuhkan alat bantu psikologis yang lebih kuat dibandingkan siswa sekolah umum, karena mereka harus menyeimbangkan antara tuntutan untuk taat secara religius dan tuntutan untuk produktif secara akademik.

E. Landasan Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a) Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasi dipahami bukan sekadar sebagai tindakan menunda, melainkan adanya jarak atau kegagalan untuk menyelaraskan apa yang telah direncanakan (niat) dengan apa yang

sebenarnya dilakukan (perilaku)⁵². Penundaan ini mencerminkan kegagalan individu dalam mentransformasikan rencana kognitif menjadi tindakan nyata. Sedangkan dalam perspektif psikologi kepribadian, Lay⁵³ menegaskan bahwa prokrastinasi bukan sekadar perilaku malas, melainkan manifestasi dari disorganisasi kognitif dan perilaku, di mana individu mengalami kesulitan untuk tetap fokus dan terorganisir dalam menyelesaikan tugas-tugas penting. Secara teoretis, disorganisasi ini sering kali disebabkan oleh motif internal seperti ketakutan akan kegagalan atau keengganan menghadapi tugas yang sulit.

Steel dan Klingsieck⁵⁴ mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai tindakan sukarela dalam menunda rencana kegiatan studi walaupun seseorang menyadari bahwa penundaan tersebut akan memberikan dampak buruk. Artinya prokrastinasi akademik pada siswa dan santri dapat didefinisikan sebagai penundaan sengaja pada tugas-tugas pembelajaran (seperti PR, hafalan, atau persiapan ujian) yang dilakukan secara sukarela, meskipun siswa mengetahui bahwa hal tersebut akan berakibat pada menumpuknya tugas atau rendahnya nilai ujian.

⁵² Han Zhang et al., "Procrastination Within the Nursing Context: A Concept Analysis," *Nursing Open* 12, no. 10 (2025): e70308, <https://doi.org/10.1002/nop2.70308>.

⁵³ Clarry H. Lay, "At Last, My Research Article on Procrastination," *Journal Of Research In Personality* 20 (1986): 474–95.

⁵⁴ Piers Steel and Katrin B. Klingsieck, "Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited," *Australian Psychologist* 51, no. 1 (2016): 36–46, <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.

Kemudian menurut Solomon dan Rothblum⁵⁵, prokrastinasi bukan sekadar kegagalan dalam manajemen waktu, melainkan sebuah pola perilaku yang melibatkan interaksi antara komponen kognitif, afektif, dan perilaku. Penundaan ini terjadi pada bidang akademik tertentu seperti menyusun tugas akhir, persiapan untuk ujian, membaca bahan materi mingguan, hingga tugas administrasi sekolah. Bagi Solomon, inti dari prokrastinasi adalah adanya rasa tidak nyaman atau kecemasan yang mendasari penundaan tersebut, sehingga individu lebih memilih untuk menghindari tugas demi mendapatkan ketenangan emosional sesaat.

Berdasarkan pemaparan definisi oleh para ahli tersebut, penelitian ini mengadopsi definisi prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum, yang memandangnya sebagai kecenderungan individu untuk mengesampingkan tugas akademik secara sengaja walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaan tersebut akan menimbulkan dampak negatif.

Jika Piers Steel dan Klingsieck menitikberatkan definisi prokrastinasi sebagai kegagalan regulasi diri yang bersifat perilaku (tindakan sukarela menunda tugas), maka Solomon dan Rothblum melangkah lebih jauh dengan menyentuh dimensi afektif dan

⁵⁵ Laura J. Solomon and Esther Rothblum, "Procrastination Assessment Scale--Students," 1988, <https://doi.org/10.1037/t09250-000>.

kognitif yang melandasinya. Steel memberikan gambaran makro mengenai *apa* yang terjadi (perilaku penundaan), namun Solomon memberikan penjelasan mikroskopis mengenai *mengapa* hal itu terjadi (karena adanya ketidaknyamanan, kecemasan, dan konflik batin).

Dalam konteks penelitian ini, definisi Solomon dan Rothblum dinilai jauh lebih relevan dan operasional bagi subjek penelitian (santri). Mengingat prokrastinasi pada santri tidak terjadi di ruang hampa, melainkan dalam ekosistem pendidikan pesantren yang sarat akan tekanan religiusitas dan beban kurikulum ganda, aspek 'ketenangan emosional sesaat' yang ditawarkan Solomon merupakan variabel krusial. Santri yang melakukan prokrastinasi sering kali terjebak dalam dilema kognitif di mana mereka merasa tertekan antara kewajiban akademik dan perasaan tidak mampu secara spiritual sehingga penundaan tugas menjadi mekanisme pelarian untuk meredam kecemasan tersebut. Dengan menggunakan kerangka Solomon, penelitian ini mampu membedah perilaku prokrastinasi tidak hanya sebagai masalah disiplin teknis (manajemen waktu), melainkan sebagai bentuk manifestasi dari 'krisis keyakinan' dan beban afektif yang dialami santri dalam upaya menyeimbangkan ikhtiar (usaha) dengan realitas hasil yang mereka hadapi.

Selain itu, penggunaan instrumen Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) yang dikembangkan berdasarkan definisi Solomon ini juga telah teruji secara global dalam mengukur komponen kognitif-afektif, yang menjadikannya instrumen yang paling valid untuk menggali kedalaman subjektivitas santri dibandingkan instrumen yang hanya fokus pada frekuensi penundaan semata.

b) Aspek Prokrastinasi

Berdasarkan kerangka teoretis yang disusun oleh Solomon dan Rothblum, prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi melalui dua aspek utama yang mendasari perilaku tersebut:

1) Frekuensi Penundaan pada Tugas Akademik (*Prevalence of Procrastination*)

Aspek ini mengukur sejauh mana individu melakukan penundaan pada berbagai ranah kegiatan akademik. Solomon membagi ranah ini menjadi enam area fungsional, yaitu: (1) Menulis makalah, (2) Persiapan untuk menghadapi ujian, (3) Membaca bahan materi pelajaran rutin, (4) Melaksanakan tugas administratif, (5) Menghadiri pertemuan atau kegiatan pembelajaran, dan (6) Menjalankan fungsi akademik secara umum. Tinggi rendahnya prokrastinasi diukur dari seberapa sering individu sengaja menangguhkan waktu untuk memulai dan menyelesaikan keenam jenis tanggung jawab tersebut

2) Masalah Subjektif yang Ditimbulkan (*Procrastination as a Problem*)

Solomon menekankan bahwa penundaan baru dikategorikan sebagai prokrastinasi akademik yang bermasalah apabila perilaku tersebut menimbulkan perasaan cemas, rasa bersalah, atau stres secara subjektif pada individu. Aspek ini melihat kaitan antara tindakan menunda dengan dampak emosional yang dirasakan. Hal ini sangat relevan dalam konteks santri, di mana penundaan tugas mungkin dianggap sebagai masalah serius jika bertentangan dengan nilai-nilai kedisiplinan dan tanggung jawab moral di pesantren, sehingga menimbulkan disonansi batin yang menghambat performa akademik mereka.

Selain aspek frekuensi dan masalah subjektif, Solomon dan Rothblum juga mengidentifikasi bahwa prokrastinasi didorong oleh faktor motivasional yang kompleks. Dua faktor dominan yang sering muncul adalah Ketakutan akan Kegagalan (*Fear of Failure*) dan Penolakan terhadap Tugas yang Membosankan (*Aversiveness of Task*).

Dalam konteks santri, *Fear of Failure* bisa berkaitan dengan beban ekspektasi tinggi dari orang tua atau pengasuh pesantren, di mana santri merasa lebih baik menunda tugas daripada mengerjakannya namun mendapatkan hasil yang tidak sempurna.

Sementara itu, Aversiveness of Task muncul ketika santri merasa materi pelajaran formal atau kitab kuning terlalu sulit atau tidak menarik, sehingga mereka mencari pelarian pada kegiatan lain yang lebih menghibur.

c) Faktor Penyebab Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi akademik tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal individu dan faktor eksternal situasional. Klingsieck⁵⁶ mensistematisasikan faktor-faktor ini ke dalam berbagai perspektif, mulai dari psikologi diferensial hingga masalah motivasi dan pengambilan keputusan. Secara umum, faktor internal sering kali berakar pada kondisi kognitif dan emosional individu, sementara faktor eksternal berkaitan erat dengan karakteristik tugas yang dihadapi serta pengaruh lingkungan sosial tempat individu berada.

Salah satu faktor internal paling signifikan adalah rendahnya efikasi diri (*self-efficacy*) dan adanya masalah dalam lokus kendali (*locus of control*). Siswa yang memiliki efikasi diri rendah memiliki kecenderungan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan sukses, sehingga mereka memilih untuk menunda pengerjaan sebagai mekanisme pertahanan diri guna menghindari

⁵⁶ Katrin B. Klingsieck, "Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait," *European Psychologist* 18, no. 1 (2013): 24–34, <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.

konfrontasi dengan kegagalan⁵⁷. Sedangkan siswa dengan *eksternal-locus of control* percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan mereka disebabkan oleh faktor luar (seperti keberuntungan, tingkat kesulitan ujian, atau guru). Hal ini membuat mereka merasa kurang bertanggung jawab atas hasil belajarnya, sehingga lebih mudah terjebak dalam perilaku menunda-nunda⁵⁸.

Dari sisi psikologi pengambilan keputusan, kegagalan regulasi diri (*self-regulation*) menjadi penyebab utama prokrastinasi kronis. Hal ini mencakup kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu, rendahnya tingkat kedisiplinan (*conscientiousness*), serta tingkat impulsivitas yang tinggi yang membuat individu sulit menahan godaan dari distraksi instan⁵⁹.

2. God Locus of Control

a) Definisi *God-Locus of Control*

Secara teoretis, *God-Locus of Control* (GLOC) berakar dari konsep *Locus of Control* (LOC) yang pertama kali dikembangkan oleh Rotter. LOC didefinisikan sebagai tingkat keyakinan

⁵⁷ Piers Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure.," *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65–94, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

⁵⁸ Figen Akça, "An Investigation into the Self-Handicapping Behaviors of Undergraduates in Terms of Academic Procrastination, the Locus of Control and Academic Success," *Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2012): p288, <https://doi.org/10.5539/jel.v1n2p288>.

⁵⁹ Laura A. Rabin et al., "Academic Procrastination in College Students: The Role of Self-Reported Executive Function," *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 33, no. 3 (2011): 344–57, <https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>.

seseorang mengenai apakah hasil dari peristiwa dalam hidup mereka bergantung pada perilaku mereka sendiri (internal) atau pada kekuatan di luar kendali mereka (eksternal)⁶⁰. GLOC berbeda dengan kontrol eksternal umum seperti keberuntungan/chance atau orang lain yang berkuasa/powerful others. GLOC adalah keyakinan bahwa Tuhan adalah agen aktif yang mengendalikan kondisi individu⁶¹.

Konsep *God-Locus of Control* yang dikembangkan oleh Welton⁶² merupakan pengembangan dari teori Multidimensional Locus of Control. GLOC didefinisikan sebagai tingkat keyakinan individu bahwa hasil-hasil dalam hidup mereka ditentukan oleh intervensi Tuhan atau kekuatan Ilahi. GLOC dipandang unik karena memberikan manfaat psikososial yang menyerupai kontrol internal seperti penyangga terhadap persepsi stress, walaupun GLOC merupakan bagian dari kontrol eksternal yang sering dikaitkan dengan dengan ketidakstabilan emosi dan perilaku kontraproduktif.

b) Dimensi dan aspek *God-Locus of Control*

Berdasarkan hasil penelitian dari Welton dapat disimpulkan bahwa dimensi GLOC berfokus pada Ekspektasi Kontrol Ilahi

⁶⁰ Julian B. Rotter, "Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement," *Psychological Monographs: General and Applied* 80, no. 1 (1966).

⁶¹ Wallston et al., "Does God Determine Your Health? The God Locus of Health Control Scale."

⁶² Gary L. Welton et al., "God Control: The Fourth Dimension," *Journal of Psychology and Theology* 24, no. 1 (1996): 13–25, <https://doi.org/10.1177/009164719602400102>.

(Divine Control Expectancy), yaitu sejauh mana individu meyakini bahwa Tuhan memiliki otoritas mutlak dan intervensi langsung dalam menentukan keberhasilan maupun kegagalan hasil. Aspek ini mengukur atribusi eksternal individu terhadap kekuatan Tuhan yang melampaui kemampuan personal maupun faktor keberuntungan. Dalam penyusunan skala, dimensi ini diturunkan menjadi indikator-indikator yang mengukur ketergantungan kognitif siswa pada kehendak Tuhan, keyakinan bahwa rencana Tuhan melampaui rencana manusia, serta persepsi bahwa hasil akhir dari sebuah tugas merupakan manifestasi dari ketetapan Ilahi.

3. Efikasi Diri

a) Definisi Efikasi Diri

Bandura⁶³ mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuan mereka untuk menjalankan kendali atas motivasi, perilaku, dan lingkungan sosial mereka.

Dalam pandangan Bandura, efikasi diri bukan sekadar masalah memiliki keterampilan tertentu, melainkan keyakinan pada kapasitas untuk menggunakan keterampilan tersebut secara efektif dan konsisten dalam berbagai situasi yang menekan. Efikasi diri adalah "mesin" yang mengubah niat baik menjadi tindakan yang nyata. Ketika seseorang kekurangan efikasi diri, mereka cenderung

⁶³ Albert Bandura, "Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Control over AIDS Infection," *Evaluation and Program Planning* 13, no. 1 (1990): 9–17, [https://doi.org/10.1016/0149-7189\(90\)90004-G](https://doi.org/10.1016/0149-7189(90)90004-G).

gagal mengelola situasi secara efektif meskipun mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan teknis yang memadai. Kondisi "ketidakefektifan diri" inilah yang menciptakan kesenjangan antara pengetahuan kognitif dan tindakan nyata (action).

Self-efficacy memainkan peran krusial dalam menentukan apakah individu akan memulai suatu perubahan personal, seberapa keras mereka akan berusaha, dan seberapa lama mereka akan bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan. Keyakinan efikasi diri memengaruhi pola pikir individu, apakah mereka akan terjebak dalam pola pikir yang melemahkan diri atau pola pikir yang menyemangati diri. Individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memandang tantangan sebagai ancaman yang harus dihindari, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki resiliensi untuk mengubah kekhawatiran menjadi tindakan pencegahan atau penyelesaian tugas yang efektif.⁶⁴

Bandura⁶⁵ membagi efikasi diri menjadi beberapa dimensi, yaitu *Level (Magnitude)*, *Generality*, dan *Strength*. Namun, dalam konteks akademik yang penuh distraksi, penting untuk membedakan antara *Task Self-Efficacy* dan *Affective Self-Regulatory Efficacy*. *Task Self-Efficacy* mengukur sejauh mana individu yakin ia mampu menguasai materi atau menyelesaikan

⁶⁴ Bandura, "Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Control over AIDS Infection."

⁶⁵ Albert Bandura, *Social Learning Theory*, Prentice-Hall Series in Social Learning Theory (Prentice-Hall, 1977).

tugas. Sementara itu, *Affective Self-Regulatory Efficacy* mengukur kemampuan individu untuk meregulasi diri ketika menghadapi godaan (seperti ajakan teman atau rasa malas). Kedua dimensi ini memiliki peran penting untuk mengukur dua bagian kemampuan efikasi diri siswa.

b) Dimensi Efikasi Diri

Dimensi utama efikasi diri dalam ranah akademik yaitu kemampuan siswa untuk memulai tugas (*Task Self-Efficacy*), kapasitas untuk mengorganisir materi pelajaran, dan keyakinan untuk menyelesaikan tugas akademik tertentu⁶⁶. Keyakinan ini merupakan faktor kognitif yang sangat krusial karena menentukan bagaimana siswa memandang tugas akademik, siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat tugas sebagai tantangan yang harus dikuasai, sementara mereka yang rendah akan melihatnya sebagai ancaman yang memicu perilaku menghindar.

Dimensi ini tidak hanya mencakup penilaian terhadap kemampuan intelektual, tetapi juga kepercayaan pada kemampuan organisasi diri dalam mengelola sumber daya informasi untuk mencapai performa akademik yang optimal.

Lebih lanjut, efikasi diri akademik mencakup dimensi kontrol pengambilan keputusan atau regulasi diri yang berfungsi

⁶⁶ Hatice Odaci, "Academic Self-Efficacy and Academic Procrastination as Predictors of Problematic Internet Use in University Students," *Computers & Education* 57, no. 1 (2011): 1109–13, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>.

sebagai motor penggerak tindakan. Liu⁶⁷ menekankan bahwa efikasi diri akademik berkorelasi positif dengan kontrol diri, dimana keyakinan akan kemampuan diri memungkinkan individu untuk tetap bertahan menghadapi kesulitan tanpa terdistraksi oleh keinginan untuk menunda (*Affective Self-Regulatory Efficacy*). Dalam mekanisme ini, efikasi diri bertindak sebagai mediator yang memperkuat kontrol diri siswa, yang pada gilirannya secara efektif menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, efikasi diri akademik bukan sekadar motivasi internal, melainkan sebuah instrumen regulasi kognitif yang memastikan niat akademik diterjemahkan menjadi tindakan nyata yang disiplin dan konsisten.

Untuk memahami bagaimana efikasi diri beroperasi dalam diri santri, penelitian ini akan menggunakan dimensi yang dipaparkan oleh Bandura⁶⁸ sebagai berikut:

1) Dimensi Level (Magnitude)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat individu dalam mengerjakan tugas yang sulit. Santri dengan efikasi diri yang tinggi akan merasa mampu menyelesaikan tugas yang kompleks, seperti menulis makalah atau menghafal kitab,

⁶⁷ Guoqing Liu et al., "Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model," *Frontiers in Psychology* 11 (July 2020): 1752, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>.

⁶⁸ Dalam Atikah Retno Sawitri, "Pengaruh Persepsi Harapan Orang Tua, Welas Diri, Dan Efikasi Diri Terhadap Ketakutan Akan Kegagalan Pada Pencari Kerja" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023).

sementara individu dengan efikasi rendah cenderung membatasi diri pada tugas-tugas yang mudah. Dalam konteks prokrastinasi, dimensi *magnitude* ini menjadi penentu apakah santri akan langsung mengerjakan tugas saat instruksi diberikan atau justru memilih untuk menundanya karena merasa tingkat kesulitan tugas tersebut berada di luar kendali mereka.

2) Dimensi Generality (Generality)

Dimensi ini mengacu pada rentang kegiatan atau situasi di mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Seseorang mungkin memiliki efikasi diri yang tinggi dalam tugas akademik (seperti mengerjakan PR), namun rendah dalam situasi sosial atau administratif. Perbedaan domain ini sangat relevan untuk diteliti pada santri, mengingat mereka harus beradaptasi dengan beban kurikulum ganda. Efikasi diri yang bersifat *general* menunjukkan fleksibilitas santri dalam menghadapi berbagai tuntutan peran, baik sebagai pembelajar di sekolah formal maupun sebagai santri di lingkungan pesantren.

3) Dimensi Strength (Strength)

Dimensi ini merujuk pada tingkat keyakinan atau ketahanan individu terhadap tantangan. Dimensi inilah yang paling krusial dalam melawan prokrastinasi. Santri dengan *strength*

yang tinggi akan tetap gigih meskipun menghadapi rintangan atau distraksi (seperti ajakan bermain dari teman atau rasa bosan), sementara mereka dengan *strength* rendah akan mudah menyerah dan meninggalkan tugas sebelum selesai. Ketahanan ini adalah manifestasi dari bagaimana individu mengonversi niat menjadi tindakan konkret.

1. Hubungan antar Variabel

a) Pengaruh GLOC terhadap Prokrastinasi

Hubungan antara GLOC dan prokrastinasi akademik belum menjelaskan secara literatur akademik, namun penelitian mengenai hubungan religiusitas dengan prokrastinasi sudah banyak dilakukan dan sebagian besar penelitian menyatakan adanya hubungan seperti hasil penelitian dari Faujiah⁶⁹. Literatur lain juga mengatakan bahwa prokrastinasi sering kali bukan disebabkan oleh ketidakmampuan teknis dalam mengatur waktu, melainkan oleh kegagalan dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan rasa takut akan kegagalan⁷⁰. Di sinilah GLOC berperan sebagai penentu. Individu dengan GLOC yang tinggi cenderung memiliki stabilitas emosional yang lebih baik karena mereka menyerahkan hasil akhir kepada otoritas Tuhan yang maha pengasih⁷¹. Rasa

⁶⁹ Faujiah et al., "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor."

⁷⁰ Ivan Sebastian, "Never Be Afraid Hubungan Antara Fear Of Failure Dan Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013).

⁷¹ Zarzycka et al., "Religion and Behavioral Procrastination."

aman ini mereduksi kecemasan yang biasanya memicu perilaku menghindar (penundaan). Dengan kata lain, keyakinan bahwa Tuhan membantu dan mengendalikan hasil akhir memungkinkan santri untuk menghadapi tugas dengan lebih tenang, sehingga kebutuhan untuk melakukan prokrastinasi sebagai bentuk pelarian dari stres dapat diminimalisir.

Di lain sisi, integrasi ini juga memiliki sisi krusial terkait dengan "Manajemen Keyakinan". Sebagaimana dijelaskan oleh Wallston⁷², keyakinan pada kontrol Tuhan tidak bersifat fatalistik bagi individu yang memiliki kesehatan psikologis yang baik. Jika GLOC dimaknai sebagai kolaborasi spiritual di mana santri percaya Tuhan akan membantu mereka yang berusaha, maka GLOC akan memperkuat niat untuk segera memulai tugas (menurunkan prokrastinasi). Sebaliknya, prokrastinasi pada individu religius dapat terjadi jika terdapat distorsi kognitif pada GLOC, di mana individu menggunakan "kehendak Tuhan" sebagai pembenaran atas sikap pasif atau ketidakmampuan mereka mengambil tanggung jawab pribadi.

b) Pengaruh GLOC terhadap Efikasi Diri

Integrasi antara GLOC dan efikasi diri dapat dijelaskan melalui mekanisme "Dukungan Ilahi sebagai Sumber Kekuatan".

⁷² Wallston et al., "Does God Determine Your Health? The God Locus of Health Control Scale."

Dalam teori efikasi diri Bandura⁷³, salah satu sumber utama keyakinan diri adalah emotional arousal atau kondisi emosional individu. Welton⁷⁴ mengemukakan bahwa GLOC memberikan manfaat psikososial yang unik karena individu religius memandang Tuhan sebagai figur yang maha penyayang dan penolong. Ketika santri meyakini bahwa Tuhan memegang kendali (GLOC tinggi), muncul rasa aman dan stabilitas emosional yang menurunkan kecemasan saat menghadapi tugas sulit. Penurunan kecemasan inilah yang kemudian memperkuat efikasi diri atau dapat diartikan santri tidak lagi merasa berjuang sendirian, melainkan merasa memiliki "mitra spiritual" yang menjamin bahwa usaha mereka tidak akan sia-sia.

Lebih lanjut, GLOC berfungsi sebagai katalisator motivasi yang mengonversi keyakinan teologis menjadi tindakan nyata. Menurut Wallston⁷⁵ keyakinan pada kendali Tuhan tidak bersifat fatalistik bagi individu yang memiliki orientasi religius yang sehat. Sebaliknya, hal tersebut menciptakan persepsi bahwa tantangan akademik adalah bentuk amanah yang dapat diselesaikan dengan bantuan kekuatan Ilahi. Dalam konteks santri, keyakinan bahwa "Tuhan tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya" merupakan manifestasi GLOC yang secara

⁷³ Bandura, "Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Control over AIDS Infection."

⁷⁴ Welton et al., "God Control."

⁷⁵ Wallston et al., "Does God Determine Your Health? The God Locus of Health Control Scale."

langsung meningkatkan efikasi diri akademik. Dengan demikian, GLOC bertindak sebagai fondasi spiritual yang memberikan rasa tenang, sehingga santri lebih percaya diri (efikasi diri tinggi) dalam mengelola tugas-tugas mereka dan pada akhirnya mampu memitigasi perilaku prokrastinasi.

c) Pengaruh Efikasi diri terhadap Prokrastinasi

Hubungan antara efikasi diri akademik dan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui mekanisme pengambilan keputusan yang kompleks dalam proses belajar. Menurut Zhang⁷⁶ prokrastinasi terjadi ketika pengalaman negatif terhadap proses pengerjaan tugas dianggap lebih besar daripada manfaat hasil yang diharapkan.

Dalam konteks ini, efikasi diri akademik berperan krusial dalam mengubah persepsi tersebut. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki ekspektasi hasil yang positif sekaligus mampu mereduksi pengalaman negatif selama proses pengerjaan

tugas⁷⁷. Sebagaimana ditegaskan oleh Odaci⁷⁸ keyakinan akan kemampuan diri memungkinkan siswa untuk melihat tugas sebagai tantangan yang bisa dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari. Akibatnya, efikasi diri yang kuat menghambat keinginan untuk menunda karena individu merasa kompeten untuk mengelola

⁷⁶ Zhang et al., "Procrastination Within the Nursing Context."

⁷⁷ Rad et al., "Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties."

⁷⁸ Odaci, "Academic Self-Efficacy and Academic Procrastination as Predictors of Problematic Internet Use in University Students."

ketidaknyamanan proses demi mencapai utilitas hasil yang diinginkan.

d) Peran Efikasi Diri dalam Memediasi GLOC terhadap Prokrastinasi

Koneksi antara God Locus of Control (GLOC), efikasi diri, dan prokrastinasi akademik dapat dipahami oleh peneliti sebagai sebuah mekanisme "manajemen keyakinan" yang mengintegrasikan aspek teologis dan psikologis individu. Berdasarkan teori kognitif sosial, efikasi diri bertindak sebagai penggerak utama yang menjembatani niat dan tindakan. Namun, bagi individu religius efikasi diri ini tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi oleh bagaimana mereka mempersepsikan kendali Tuhan atau GLOC. GLOC yang sehat di mana Tuhan diyakini sebagai otoritas yang maha penyayang dan penolong memberikan stabilitas emosional dan rasa aman yang mampu mereduksi kecemasan⁷⁹. Kondisi emosional yang stabil ini, menurut Bandura⁸⁰ merupakan salah satu sumber penting yang memperkuat efikasi diri.

Peningkatan efikasi diri yang bersumber dari GLOC ini pada gilirannya akan menjadi faktor mitigasi yang efektif terhadap perilaku prokrastinasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura⁸¹, individu dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung memilih

⁷⁹ Welton et al., "God Control."

⁸⁰ Bandura, "Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Control over AIDS Infection."

⁸¹ Bandura, "Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Control over AIDS Infection."

untuk menghadapi tantangan daripada menghindarinya, serta memiliki ketahanan atau resilien yang lebih baik saat menghadapi hambatan. Dalam konteks akademik, santri yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi tidak akan melihat tugas sebagai ancaman yang memicu stres, sehingga mereka tidak perlu menggunakan prokrastinasi sebagai mekanisme koping untuk menghindar. Dengan demikian, GLOC berfungsi sebagai fondasi spiritual yang memperkuat efikasi diri, yang kemudian mengonversi keyakinan teologis tersebut menjadi tindakan nyata yang disiplin dan tepat waktu, sehingga memutus siklus prokrastinasi akademik.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang telah disusun, maka hipotesis direksional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H1: *God-Locus of Control* (GLOC) berpengaruh negative secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada santri.

Artinya, semakin tinggi tingkat keyakinan santri terhadap kontrol dan dukungan Tuhan (GLOC), maka semakin rendah tingkat kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2. H2: *God-Locus of Control* (GLOC) berpengaruh positif secara signifikan terhadap efikasi diri pada santri.

Artinya, semakin tinggi keyakinan santri terhadap kontrol Tuhan, maka akan semakin tinggi pula tingkat efikasi diri akademik mereka.

3. H3: Efikasi diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada santri.

Artinya, semakin kuat keyakinan santri akan kapasitas dirinya (efikasi diri), maka akan semakin rendah kecenderungan mereka dalam menunda tugas-tugas akademik.

4. H4: Efikasi diri memediasi pengaruh *God-Locus of Control* (GLOC) terhadap prokrastinasi akademik pada santri secara negatif.

Artinya, GLOC secara tidak langsung menurunkan tingkat prokrastinasi akademik melalui peningkatan efikasi diri akademik sebagai variabel perantara.

G. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional-kausal. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan antarvariabel serta mengukur sejauh mana pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya secara numerik.

Penggunaan metode kuantitatif bertujuan untuk melakukan generalisasi hasil penelitian serta memberikan gambaran objektif mengenai fenomena prokrastinasi akademik melalui pengujian hipotesis secara statistik.

Model hubungan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Partial Least Squares-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Pemilihan model ini didasarkan pada tujuannya untuk menguji peran

efikasi diri sebagai variabel mediator yang menghubungkan *God-Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi baik model pengukuran (outer model) untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, maupun model struktural (inner model) untuk melihat kekuatan pengaruh serta koefisien determinasi antarvariabel. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membedah mekanisme psikologis terkait dinamika atribusi kendali Tuhan dan efikasi diri santri secara sistematis dan terukur.

2. Variabel Penelitian

- a) Variabel Independen (X): God-Locus of Control (GLOC)
- b) Variabel Mediator (M): Efikasi Diri
- c) Variabel Dependen (Y): Prokrastinasi Akademik



3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Insan Mulia Kecamatan Gandrungmangu Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa Tengah. Sedangkan waktu pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 7 Mei s/d 11 Mei 2026.

4. Subjek Penelitian

Pemilihan santri sebagai subjek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan pada pertimbangan bahwa subjek memiliki karakteristik unik yang relevan dengan variabel prokrastinasi akademik. Pertama, santri menghadapi beban tugas ganda (*double burden*) yang intensif dibandingkan siswa sekolah umum, sehingga menciptakan tekanan psikologis yang lebih rentan terhadap perilaku menunda tugas. Kedua, lingkungan pesantren yang kental dengan nilai-nilai religiusitas menyediakan konteks yang ideal untuk menguji hubungan antara *God-Locus of Control* dan regulasi diri. Dengan demikian, subjek penelitian ini dianggap mampu memberikan gambaran yang representatif mengenai mekanisme manajemen keyakinan dalam menghadapi tantangan akademik di lingkungan pendidikan berbasis pesantren.

5. Populasi dan Sampel Penelitian

a) Populasi

Populasi pengkajian ini ialah seluruh santri di Pondok Pesantren Insan Mulia Gandrungmangu dengan rentang usia 12 sampai 15 tahun yang sedang menempuh pendidikan formal.

b) Sampel

Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam studi ini adalah Total Sampling, di mana seluruh populasi (90 santri) diundang untuk menjadi responden. Teknik ini dipilih karena sampel kurang dari 100 responden yang diharapkan dengan

melakukan total sampling dapat menghasilkan data yang sangat representative. Selain itu penggunaan PLS-SEM sebagai model hubungan juga mentoleransi sampel dengan ukuran kecil dibawah 100. Dari total tersebut, sebanyak 86 santri (95,4%) memberikan data yang valid dan dapat dianalisis. Jumlah ini dalam penelitian sosial, tingkat respon di atas 90% dianggap sangat representatif dan telah memenuhi syarat keterwakilan data untuk populasi di lokasi penelitian.

6. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuestioner yang berisi sejumlah item pernyataan dengan model skala *Likert*. Jenis item dibagi menjadi dua yaitu item *favorabel* dan *unfavorabel*. Responden diminta memilih satu dari empat jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi yang paling mewakili keadaan responden.

Pada penelitian ini jawaban netral tidak disediakan supaya kecenderungan responden memilih jawaban netral atau tengah-tengah bisa dihindari. Adapun skor pengukuran untuk jawaban *favorabel* dan *unfavorabel* dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. *Skor Pengukuran Skala Likert*

Pilihan Jawaban	Kategori Pernyataan	
	Favorabel	Unfavorabel

Sangat Sesuai/Selalu	4	1
Sesuai/Sering	3	2
Tidak Sesuai/Jarang	2	3
Sangat Tidak Sesuai/Tidak pernah	1	4

a) Skala Prokrastinasi

Terdapat tiga skala yang digunakan untuk mengukur variable dalam penelitian ini yang pertama yaitu Procrastination Assessment Scale-Student (PASS). Skala ini digunakan untuk menilai prokrastinasi akademik siswa yang telah dirancang oleh Solomon dan Rothblum pada tahun 1984, Namun dalam studi ini, skala yang digunakan adalah skala yang sudah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Jannati⁸² pada penelitiannya di tahun 2020.

Skala ini memiliki dua bagian alat ukur, pada bagian pertama mengukur prevalensi prokrastinasi sedangkan bagian kedua untuk mengukur alasan menunda-nunda sebuah tugas. Sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian ini, dengan demikian peneliti hanya menggunakan bagian pertama saja dalam penelitian ini.

Adapun blueprint untuk skala prokrastinasi akademik akan ditampilkan pada table berikut.

⁸² Indri Fauzia Jannati, "Pengaruh Self-Determination, Self-Regulated Learning, Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2020).

Tabel 2. *Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik*

Variabel	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Prokrastinasi Akademik	Menunda Mengerjakan PR	3	1, 2	3
	Tidak menyempatkan belajar untuk ujian	5	4, 6	3
	Menunda membaca atau belajar matapelajaran	7, 8	9	3
	Mengundur melaksanakan urusan administrasi sekolah	10, 11	12	3
	Terlambat masuk sekolah atau kegiatan pembelajaran	13, 14	15	3
	Mengutamakan hal lain yang lebih penting daripada urusan sekolah	17	16, 18	3
	Jumlah	9	9	18

Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan kisi-kisi yang mengacu pada variabel prokrastinasi akademik. Tabel 2 menyajikan distribusi item pertanyaan yang didasarkan pada indikator-indikator

perilaku prokrastinasi, yang mencakup aspek penundaan tugas, kelambanan kerja, hingga pengutamaan aktivitas non-akademik.

Penyusunan item dalam instrumen ini memperhatikan dua kategori pernyataan, yaitu pernyataan *Favorable* (F) dan *Unfavorable* (UF). Kategori *Favorable* merujuk pada pernyataan yang mendukung arah ukur variabel, sedangkan *Unfavorable* merujuk pada pernyataan kontra (kalimat negatif) yang berfungsi untuk menguji konsistensi jawaban responden. Penggunaan kombinasi item F dan UF ini bertujuan untuk menghindari *acquiescence bias*, yakni kecenderungan responden untuk menjawab "setuju" atau "sangat setuju" pada semua pernyataan tanpa membaca isi pertanyaan secara saksama.

Secara total, instrumen ini terdiri dari 18 item yang tersebar secara proporsional ke dalam enam indikator perilaku prokrastinasi. Distribusi item yang seimbang—dengan 9 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*—memastikan bahwa instrumen ini memiliki keseimbangan psikometris yang baik. Setiap indikator memiliki bobot item yang merata (3 item per indikator), sehingga data yang diperoleh nantinya mampu merepresentasikan profil prokrastinasi akademik subjek secara komprehensif, mulai dari penundaan pengerjaan PR hingga keterlambatan dalam kegiatan pembelajaran.

b) Skala God Locus of Control

Instrumen selanjutnya yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *God Locus of Control* adalah skala yang dikembangkan oleh Welton, Adkins, Ingle, dan Dixon (1996). Skala ini merupakan pengembangan dari Multidimensional Locus of Control milik Levenson. Namun dalam penelitian ini peneliti tidak langsung menggunakan skala dari Welton melainkan menggunakan skala yang sudah diadaptasi oleh Huizing⁸³. Skala yang diadaptasi oleh Huizing memiliki 6 item dan masih berbahasa Inggris oleh karena itu peneliti melakukan expert judgment untuk mengadaptasi skala tersebut kedalam Bahasa Indonesia.

Skala GLOC Huizing ini mampu membedakan secara spesifik antara kontrol yang dilakukan oleh "orang lain yang berkuasa" (Powerful Others) dengan kontrol yang berasal dari "Tuhan" (God Control). Hal ini sangat krusial pada penelitian ini, karena keyakinan terhadap otoritas Tuhan tidak dapat disamakan dengan ketundukan pasif kepada manusia. Adapun blueprint skala *God Locus of Control* akan ditampilkan dalam table berikut.

Tabel 3. *Blueprint skala God Locus of Control*

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	

⁸³ Russell L. Huizing, *The Effect of God-Locus of Control on Cognitive Resource Theory*, 2011.

Espektasi	Ketergantungan kognitif individu dengan tuhan	1, 2		2
Kontrol				
Ilahi	Supremasi rencana yang diberikan tuhan	3, 4		2
	Atribusi hasil usaha dengan tuhan	5, 6		2
	Jumlah	6	0	6

Variabel Espektasi Kontrol Ilahi atau *God-Locus of Control* (GLOC) diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan untuk memetakan sejauh mana individu mengaitkan realitas kehidupannya dengan kehendak dan kekuasaan Tuhan. Sebagaimana disajikan dalam Tabel 3, instrumen ini terdiri dari 6 item yang seluruhnya bersifat *favorable*. Struktur instrumen yang hanya menggunakan pernyataan *favorable* ini didasarkan pada karakteristik konstruk psikologi agama, di mana item-item yang disusun secara langsung merepresentasikan pengakuan atau keyakinan individu terhadap peran Tuhan dalam hidupnya.

Penggunaan 6 item yang seluruhnya bersifat *favorable* pada instrumen ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa konstruk *God Locus of Control* bersifat *self-report* mengenai keyakinan teologis yang cenderung bersifat afirmasi. Dalam literatur psikologi agama, pernyataan *unfavorable* (seperti kalimat negatif tentang Tuhan)

sering kali justru memicu *social desirability bias* yang tinggi atau penolakan psikologis (*psychological reactance*) dari responden karena dianggap merendahkan nilai-nilai sakral. Oleh karena itu, untuk menjaga validitas dan reliabilitas, instrumen ini difokuskan pada pernyataan yang secara langsung mengukur intensitas keyakinan subjek, dengan asumsi bahwa kejujuran responden dalam menilai aspek religiusitas diri adalah yang paling utama.

c) Skala Efikasi Diri

Instrumen selanjutnya yang digunakan untuk mengukur Efikasi diri dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala General Self-efficacy Scale-12 (GSES-12) oleh Bosscher dan Smit (1998).

Skala ini memiliki struktur yang lebih bersih dan konsisten dalam mengukur tiga dimensi utama efikasi diri: Initiative (prakarsa), Effort (usaha), dan Persistence (kegigihan). Skala Efikasi Diri dalam penelitian ini diadaptasi dari Sawitri⁸⁴. Instrumen asli terdiri dari 12

item. Namun, berdasarkan hasil uji reliabilitas pada penelitian yang dilakukan oleh Sawitri, satu item tidak memenuhi standar reliabilitas, sehingga item tersebut dikeluarkan. Maka, penelitian ini menggunakan 11 item yang telah teruji reliabilitasnya. Adapun

blueprint skala General Self-efficacy Scale-12 akan ditampilkan pada table berikut:

⁸⁴ Sawitri, "Pengaruh Persepsi Harapan Orang Tua, Welas Diri, Dan Efikasi Diri Terhadap Ketakutan Akan Kegagalan Pada Pencari Kerja."

Tabel 4. *Blueprint Skala Efikasi Diri*

Variabel	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Efikasi Diri	Kesediaan untuk memulai perilaku	2	1, 3	3
	Keyakinan untuk dapat menyelesaikan sesuatu	4, 5, 6, 7, 8		5
	Kegigihan dalam menghadapi Kesulitan		9, 10, 11	3
	Jumlah	6	5	11

Variabel efikasi diri dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori kognitif sosial. Tabel 4 menunjukkan bahwa instrumen ini terdiri dari 11 item yang terdistribusi ke dalam tiga indikator utama: kesediaan memulai perilaku, keyakinan penyelesaian tugas, dan kegigihan menghadapi kesulitan. Distribusi item dalam instrumen ini dirancang untuk menangkap profil efikasi diri santri yang tidak hanya bersifat kognitif (keyakinan akan kemampuan), tetapi juga bersifat volisional (kemauan untuk bertindak dan bertahan).

Secara metodologis, keseimbangan antara item *favorable* (F) sebanyak 6 item dan *unfavorable* (UF) sebanyak 5 item memberikan validitas psikometris yang kuat. Item *favorabel* dalam penelitian ini merupakan pernyataan yang menggambarkan efikasi diri yang baik, sedangkan pada item *unfavorabel* menggambarkan efikasi diri yang buruk.

7. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji signifikansi dari setiap indikator. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur ini dapat mengukur tujuan alat ukur tersebut. Dari skala yang sudah dipaparkan diatas, hasil uji validitas skala tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

a) Uji Validitas skala prokrastinasi akademik

Hasil uji validitas pada skala prokrastinasi akademik menurut penelitian sebelumnya diperoleh hasil keseluruhan item memiliki muatan yang positif dan $t\text{-value} > 1.96$, artinya seluruh item dalam sakala ini benar mengukur dimensi prokrastinasi akademik⁸⁵. Maka dapat dinyatakan bahwa valid untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik.

b) Uji Validitas skala GLOC

⁸⁵ Jannati, "Pengaruh Self-Determination, Self-Regulated Learning, Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa."

Hasil uji validitas pada skala *God-Locus of Control* menurut penelitian sebelumnya diperoleh hasil secara statistic memiliki konsistensi internal yang tinggi dengan nilai Coefficient Alpha berkisar antara 0,82 hingga 0,89. Selain itu, skala ini menunjukkan validitas konkrue yang kuat (0,65-0,78) ketika dikorelasikan dengan instrumen religiusitas lainnya, sehingga sangat akurat untuk mengukur persepsi keterlibatan Tuhan⁸⁶.

c) Uji validitas skala efikasi diri

Hasil uji validasi pada skala efikasi diri menurut penelitian sebelumnya diperoleh hasil bahwa terdapat 1 item yaitu SE9 yang tidak signifikan sedangkan sebelas item lainnya signifikan dengan $t\text{-value} > 1,96$ ⁸⁷. Maka dengan ini dalam skala efikasi diri terdapat 11 item yang akan digunakan pada penelitian ini.

8. Teknik Analisi Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik

Partial Least Squares-Structural Equation Modeling (PLS-SEM)

berbasis varian dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Teknik ini dipilih karena mampu menguji model pengukuran yang berisi uji validitas dan reliabilitas, sekaligus model struktural yaitu pengujian

hipotesis mediasi secara simultan. Tahapan analisis data dibagi menjadi dua bagian utama:

⁸⁶ Huizing, *The Effect of God-Locus of Control on Cognitive Resource Theory*.

⁸⁷ Sawitri, "Pengaruh Persepsi Harapan Orang Tua, Welas Diri, Dan Efikasi Diri Terhadap Ketakutan Akan Kegagalan Pada Pencari Kerja."

a) Analisis Model Pengukuran

Tahap ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen atau item penelitian (indikator) valid dan reliabel dalam mengukur variabel latennya. Pengujian meliputi:

- 1) Validitas Konvergen dibagi menjadi dua tahap yaitu Loading Factor dan Average Variance Extracted (AVE). Nilai Loading Factor muatan faktor untuk setiap indikator yang harus lebih besar dari 0,70 atau sekurang-kurangnya lebih besar dari 0,50. Sedangkan nilai AVE menunjukkan persentase varians dari indikator yang berhasil diekstrak atau ditangkap oleh variabel laten untuk setiap variabel harus lebih besar dari 0,50.
- 2) Validitas Diskriminan untuk memastikan indikator suatu variabel tidak tumpang tindih dengan variabel lain. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai Cross Loading atau kriteria Fornell-Larcker.
- 3) Reliabilitas Konstruksi untuk mengukur konsistensi internal kuesioner menggunakan nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability (CR) dengan ambang batas minimal 0,70.

b) Analisis Model Struktur

Setelah seluruh item terbukti valid dan reliabel, dilakukan analisis model struktural untuk menguji hipotesis penelitian:

- 1) Koefisien Determinasi (R^2): untuk mengukur seberapa besar persentase pengaruh variabel God Locus of Control dan Efikasi Diri dalam menjelaskan variasi Prokrastinasi Akademik.
- 2) Uji Hipotesis Jalur: untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan (positif/negatif) antar variable dan melihat nilai T-Statistics (harus $> 1,96$) atau P-Values (harus $< 0,05$) untuk menentukan signifikansi pengaruh.
- 3) Uji Mediasi: uji ini menggunakan metode Bootstrapping untuk menguji peran Efikasi Diri sebagai mediator antara God Locus of Control terhadap Prokrastinasi Akademik. Hipotesis mediasi diterima jika nilai Confidence Interval (biasanya 95%) tidak mencakup angka nol (0).

9. Prosedur Penelitian

Berikut ini tahap-tahap peneliti dalam melaksanakan penelitian:

- a) Peneliti menemukan permasalahan yang menarik setelah merview artikel terkait perilaku prokrastinasi, terdapat valriabel baru yang unik dan sangat menarik untuk dijadikan penelitian. Kemudian peneliti mengumpulkan literatur serupa untuk memperkuat latar belakang permasalahan yang peneliti angkat.
- b) Dari hasil literatur yang terkumpul akhirnya peneliti menetapkan pertanyaan penelitian. Kemudian peneliti mulai menyusun krangka kepenulisan yang pada akhirnya menjadi proposal penelitian.

- c) Peneliti mulai menulis krangka teoritis dan menentukan intrumen penelitian, kemudian menentukan kriteria responden untuk penelitian ini.
- d) Setelah menentukan kriteria responden peneliti mulai mencari skala yang tepat untuk penelitian ini, ada beberapa skala yang sudah diadaptasi dan satu skala yang masih memerlukan expert judgment.
- e) Setelah semua skala sudah terkumpul peneliti mulai mengurus perizinan untuk penelitian tugas akhir.
- f) Proses pengambilan data dilaksanakan di lokasi pondok pesantren Insan Mulia Gandrungmangu. Semua santri dikumpulkan pada satu ruangan yang sama, kemudian pemberian intruksi pengisian yang diikuti pemberian kuisisioner kepada santri.
- g) Setelah mendapatkan data kuantitatif, peneliti mulai melakukan skoring secara penuh dan menganalisisnya menggunakan aplikasi SmartPLS

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran menyeluruh dan memudahkan pemahaman mengenai alur argumentasi dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasan disusun secara sistematis ke dalam empat bab, dengan rincian yang akan dijelaskan sebagai berikut.

Bab I berisi sebagai gerbang pemikiran penelitian. Di dalamnya diuraikan latar belakang masalah yakni urgensi fenomena prokrastinasi akademik di kalangan santri serta relevansinya dengan konsep *God Locus*

of Control dan efikasi diri. Bab ini juga menyajikan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis, serta batasan masalah agar pembahasan tetap fokus pada substansi kajian yang direncanakan. Selain itu, bab ini juga menyajikan kerangka teoretis yang menjadi "pisau analisis" dalam penelitian. Penulis melakukan eksplorasi mendalam terhadap konsep *God Locus of Control*, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik secara komprehensif. Selain itu, bab ini memuat tinjauan pustaka mengenai penelitian terdahulu yang relevan, serta pengembangan hipotesis yang disusun berdasarkan sintesis teori psikologi pendidikan dan psikologi agama. Terakhir, bab ini memaparkan desain penelitian yang digunakan, yaitu mixed methods dengan strategi *Sequential Explanatory*. Penulis menjelaskan prosedur pengumpulan data, populasi dan sampel, pengembangan instrumen, teknik validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data menggunakan PLS-SEM. Penjelasan ini krusial untuk memastikan objektivitas dan validitas proses penelitian.

Bab II menyajikan hasil olahan data statistik secara empiris yang telah dilakukan melalui aplikasi SmartPLS. Data yang disajikan berupa hasil uji validitas dan reliabilitas kemudian uji model hubungan dan yang terakhir uji mediasi

Bab III menyajikan table hasil analisis uji pengukuran dan hasil uji structural. Di bab ini akan dipaparkan hasil uji validitas dan reliabilitas setiap skala yang digunakan, kemudian bab ini juga menjelaskan hasil uji struktural secara apa adanya tanpa memasukan teori tertentu. Uji structural

berisi uji hubungan antar variable dan juga hasil uji mediasi, pemaparan hasil ini juga berupa data statistik tanpa interpretasi mendalam.

Bab IV ini merupakan simpulan dari seluruh rangkaian penelitian. Penulis memberikan ringkasan atas jawaban terhadap rumusan masalah yang diajukan. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran praktis bagi pihak pesantren, pendidik, dan santri, serta rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan studi ini ke arah yang lebih komprehensif.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan PLS-SEM dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai dinamika *God Locus of Control* (GLOC), efikasi diri, dan prokrastinasi akademik pada santri Pondok Pesantren Insan Mulia Gandrungmangu, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Santri Pondok Pesantren Insan Mulia Gandrungmangu memiliki tingkat keyakinan terhadap kendali Tuhan (GLOC) dalam kategori Tinggi (Mean = 3,56). Sementara itu, efikasi diri pada santri termasuk kedalam kategori Sedang (Mean = 2,78), dan tingkat prokrastinasi akademik santri juga berada pada kategori Sedang (Mean = 2,09).
2. Secara struktural, GLOC tidak memiliki korelasi langsung yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik santri ($p = 0,132$). Keyakinan teologis bahwa Tuhan memegang kendali atas segala urusan terbukti bersifat pasif pada tingkat kognitif dan tidak serta-merta bertransformasi menjadi perilaku disiplin yang spesifik di lapangan.
3. GLOC terbukti memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap efikasi diri akademik santri ($p = 0,000$). Atribusi kendali hidup kepada Allah Swt. bertindak sebagai penyangga

keamanan psikologis yang memperkuat efikasi diri santri di tengah beban kurikulum ganda.

4. Efikasi diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan yang sangat kuat terhadap prokrastinasi akademik santri ($p = 0,000$). Efikasi diri bertindak sebagai prediktor terkuat ($f^2=0,339$, mendekati efek besar), di mana semakin tinggi keyakinan santri terhadap kapasitas dirinya, maka kecenderungan santri menunda tugas akan semakin tereduksi secara nyata.
5. Efikasi diri akademik terbukti secara signifikan memediasi pengaruh *God Locus of Control* terhadap prokrastinasi akademik secara penuh (*full mediation*, $p = 0,005$). Pengaruh total (*total effect*) GLOC terhadap penurunan prokrastinasi menjadi sangat signifikan ($p = 0,003$). Keyakinan teologis mengenai pusat kendali Tuhan (GLOC) pada dasarnya berada pada level abstraksi kognitif yang tinggi. Keyakinan tersebut terbukti berdaya pada ranah kognitif-psikologis internal individu (sehingga mampu memengaruhi Efikasi Diri), namun ia lumpuh secara mekanistik dan tidak memiliki daya jangkauan untuk langsung mengintervensi perilaku taktis-motorik di lapangan (prokrastinasi). Oleh karena itu, agar energi spiritual dari GLOC tidak mandek di tataran kognitif atau terjebak dalam *intention-behavior gap*, ia membutuhkan "penerjemah internal" berupa efikasi diri akademik yang mengubah rasa aman teologis

menjadi kapasitas eksekusi nyata untuk menekan perilaku prokrastinasi.

6. Temuan ini mendukung prinsip *Theological Agency* yaitu keyakinan akan kendali Tuhan tidak melahirkan fatalisme pasif, melainkan harus dijembatani oleh "penerjemah internal" dalam penelitian ini berupa efikasi diri agar energi spiritual tersebut dapat dikonversi menjadi tindakan ikhtiar yang produktif dalam menekan prokrastinasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, diajukan beberapa saran teoretis dan praktis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan institusi maupun penelitian selanjutnya:

1. Saran Praktis (Bagi Pondok Pesantren Insan Mulia Gandrungmangu)

- Mengingat skor GLOC santri sudah sangat tinggi namun bersifat pasif jika berdiri sendiri, pihak pengasuh pesantren dan asatidz disarankan untuk mengontekstualisasikan doktrin keimanan secara lebih aktif. Pembelajaran kitab atau pengajian harian perlu secara eksplisit mengaitkan konsep Tawakal dengan kewajiban Ikhtiar akademik yang konkret, agar santri tidak terjebak pada kepasrahan fatalistik saat menghadapi kesulitan tugas.

- Karena efikasi diri terbukti menjadi variabel kunci (mediator penuh) yang menahan laju prokrastinasi, pihak pesantren dan sekolah formal SMP perlu merancang program bersama yang berfokus pada peningkatan keyakinan diri santri. Program ini dapat berupa pelatihan manajemen waktu (*time management*), teknik regulasi emosi (*affective self-regulatory efficacy*), serta pemberian apresiasi (*reward*) berkala atas pencapaian target hafalan maupun tugas sekolah guna memupuk rasa kompeten pada diri santri.
- Mengingat status lembaga yang relatif baru dalam format integrasi sekolah-asrama, pihak manajemen pondok perlu melakukan evaluasi dan koordinasi berkala terkait jadwal santri agar tuntutan akademik formal dan target hafalan (*tahfidz*) tidak tumpang tindih secara ekstrem yang berpotensi memicu kejenuhan psikologis santri.

2. Saran Teoretis (Bagi Peneliti Selanjutnya)

- Model penelitian ini memiliki nilai R^2 sebesar 0,359 untuk variabel prokrastinasi, yang berarti masih ada 64,1% variasi perilaku prokrastinasi yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengeksplorasi variabel bebas lain yang dinilai lebih relevan dengan ekosistem pesantren, seperti dukungan sosial pengasuh/teman sebaya,

orientasi tujuan akademik (*achievement goal orientation*), atau kecanduan gawai (*problematic internet use*) jika akses teknologi diberikan.

- Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kombinasi (kuantitatif dan kualitatif). Pendekatan kualitatif (wawancara mendalam) akan sangat membantu untuk menggali lebih jauh bagaimana santri melakukan "negosiasi agensi" dan mempersepsikan citra Tuhan (*images of God*) secara subjektif dalam keseharian mereka di asrama.
- Peneliti berikutnya dapat memperluas cakupan wilayah penelitian ke berbagai pondok pesantren dengan tipe yang berbeda (misalnya pesantren salaf murni vs. pesantren modern) atau pada sekolah formal biasa guna menguji konsistensi dan generalisasi model mediasi penuh ini dalam khazanah psikologi Islam di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ab Hamid, M. R., W. Sami, and M. H. Mohmad Sidek. "Discriminant Validity Assessment: Use of Fornell & Larcker Criterion versus HTMT Criterion." *Journal of Physics: Conference Series* 890 (September 2017): 012163. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/890/1/012163>.
- Abdi Zarrin, Sohrab, Esther Gracia, and Maria Paula Paixão. "Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation." *Educational Sciences: Theory and Practice* 20, no. 3 (2020). <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>.
- Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, and Dini Nurfatwa. "Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022): 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>.
- Akça, Figen. "An Investigation into the Self-Handicapping Behaviors of Undergraduates in Terms of Academic Procrastination, the Locus of Control and Academic Success." *Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2012): p288. <https://doi.org/10.5539/jel.v1n2p288>.
- Amiruddin, Izhar Azhari, M. Ahkam Alwi, and Nurfitriany Fakhri. "Prokrastinasi dan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 4 (2022).
- A'yun, Siti Qurotul, Elisabeth Christiana, Denok Setiawati, and Bakhrudin All Habsy. "Studi Fenomenologi Tentang Faktor Penyebab Serta Dampak Prokrastinasi Akademik pada Siswa." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 11 (2025): 115–25. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18986>.

Bader, Christoper, and Paul Froese. "Images of God: The Effect of Personal Theologies on Moral Attitudes, Political Affiliation, and Religious Behavior." *Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 1, no. 11 (2005).

Bahl, Regina, Shubhangi Gupta, Kamini Tanwar, Zubair Khan, Irfan Ahmad Hakak, and Faseeh Less Amin. "Locus of Control, Academic Procrastination and Academic Performance amongst University Students: Moderating Role of Parental Involvement." *Journal of Applied Research in Higher Education* 17, no. 5 (2025): 1881–97. <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2024-0181>.

Bandura, Albert. "Perceived Self-Efficacy in the Exercise of Control over AIDS Infection." *Evaluation and Program Planning* 13, no. 1 (1990): 9–17. [https://doi.org/10.1016/0149-7189\(90\)90004-G](https://doi.org/10.1016/0149-7189(90)90004-G).

Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. Prentice-Hall Series in Social Learning Theory. Prentice-Hall, 1977.

Batubara, Juliana. "The Contribution of Locus of Control to Academic Procrastination in Islamic Education Management Students in Indonesia." *Al-Ta Lim Journal* 24, no. 1 (2017): 29–36. <https://doi.org/10.15548/jt.v24i1.260>.

Bela, Anisa, Salsabila Thohiroh, Yoga Rezki Efendi, and Syahnur Rahman. "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 4, no. 1 (2023): 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.

Bella Khansa Puspita and Dewi Kumalasari. "Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022): 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>.

Benson, Peter, and Bernard Spilka. "God Image as a Function of Self-Esteem and Locus of Control." *Journal for the Scientific Study of Religion* 12, no. 3 (1973): 297. <https://doi.org/10.2307/1384430>.

Boyd, Joni M., and Sara Wilcox. "Examining the Relationship between Health Locus of Control and God Locus of Health Control: Is God an Internal or External Source?" *Journal of Health Psychology* 25, no. 7 (2020): 931–40. <https://doi.org/10.1177/1359105317739099>.

Cholili, Abd. Hamid, Aulia Zahwa Zainuddin, Tifa Sahara Rohma, Chindy Maulidya Alfayn, Nurkamala Dewi, and Muhammad Mahbubi. "Penanganan Prokrastinasi Mahasiswa melalui Muhasabah Diri." *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2024): 1–13. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i1.5290>.

Chukwuorji, JohnBosco Chika, Ezichi Anya Ituma, and Lawrence Ejike Ugwu. "Locus of Control and Academic Engagement: Mediating Role of Religious Commitment." *Current Psychology* 37, no. 4 (2018): 792–802. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9546-8>.

Cohen, Jacob. "Set Correlation and Contingency Tables." *Applied Psychological Measurement* 12, no. 4 (1988): 425–34. <https://doi.org/10.1177/014662168801200410>.

Deniz, M. Engin, Zeliha Traş, and Didem Aydoğan. "An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence." *Educational Sciences: Theory & Practice* 9, no. 2 (2009): 623–32.

- Dwi Kencana Wulan, Putri Ramadhani Ayu Ardina. “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA.” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 30, no. 2 (2016): 67–76. <https://doi.org/10.21009/PIP.302.1>.
- Faujiah, Riani Arifah, Imas Kania Rahman, and Yono Yono. “Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor.” *Ta’dib: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2018): 43–52. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.3952>.
- Gafni, Ruti, and Nitza Geri. “Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks.” *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management* 5 (2010): 115–25. <https://doi.org/10.28945/1127>.
- Gruber, Craig W., Matthew G. Clark, Sven Hroar Klempe, and Jaan Valsiner, eds. *Constraints of Agency: Explorations of Theory in Everyday Life*. Springer International Publishing, 2015. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-10130-9>.
- Güngör, Abdullah Yiğit. “The Relationship Between Academic Procrastination, Academic Self-Efficacy, And Academic Achievement Among Undergraduates.” *Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi* 1, no. 1 (2020): 57–68.
- Hakim, Abdul, Chientya Annisa Rahma Putrie, and Sri Winarsih. “Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII di MTs Miftahul Amal Bekasi.” *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 1, no. 3 (2025): 1239–48.
- Handaru, Agung Wahyu, Evi Permata Sari Lase, and Widya Parimita. “Analisis Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau Dari Gender, Socio-Personal, Locus Of Control, Serta Kecerdasan Emosional: Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen FE UNJ.” *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia* 5, no. 2 (2014).

Hayyinah. “Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 9, no. 17 (2004).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol9.iss17.art3>.

Huizing, Russell L. *The Effect of God-Locus of Control on Cognitive Resource Theory*. 2011.

Ibrahim, Muhammad Buchori, Indah Sari Liza Lubis, Reny Khaerany Nisfiary, and Tamimi Mujahid. “Optimalisasi Riset Berbasis Artificial Intelligence dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Informatika dan Teknologi Pendidikan* 5, no. 2 (2025): 100–112.
<https://doi.org/10.59395/jitp.v5i2.127>.

Jackson, Laurence E., and Robert D. Coursey. “The Relationship of God Control and Internal Locus of Control to Intrinsic Religious Motivation, Coping and Purpose in Life.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, no. 3 (1988): 399.
<https://doi.org/10.2307/1387378>.

Jannati, Indri Fauzia. “Pengaruh Self-Determination, Self-Regulated Learning, Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2020.

Junia, Ayunda Vini, Rahmi Sofah, and Rani Mega Putri. “Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Smp Negeri 18 Palembang.” *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2019): 21–29. <https://doi.org/10.36706/jkk.v6i1.8499>.

Kartadinata, Iven, and Sia Tjundjing. "I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu." *Anima, Indonesian Psychological Journal* 23, no. 2 (2008): 109–19.

Kiamarsi, A., and A. Abolghasemi. "The Relationship of Procrastination and Self-Efficacy with Psychological Vulnerability in Students." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (February 2014): 858–62.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>.

Klingsieck, Katrin B. "Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait." *European Psychologist* 18, no. 1 (2013): 24–34.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.

Kuswidyawati, Dheanita, and Anastasia Setyandari. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP." *Solution : Journal of Counseling and Personal Development* 5, no. 1 (2023): 33–41. <https://doi.org/10.24071/sol.v5i1.6946>.

Lapebesi, Aldi Christian, and Heru Astikasari Setya Murti. "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Plagiarisme." *Ristekdik* 10, no. 9 (2025): 920–33.

Lay, Clarry H. "At Last, My Research Article on Procrastination." *Journal Of Research In Personality* 20 (1986): 474–95.

Liu, Guoqing, Gang Cheng, Juan Hu, Yun Pan, and Shouying Zhao. "Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model." *Frontiers in Psychology* 11 (July 2020): 1752.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>.

- Makbul, M., and Nur Aini Farida. "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Teknik Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang." *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam* 4, no. 1 (2023): 1–10. <https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9351>.
- Malkoç, Asude, and Aynur Kesen Mutlu. "Academic Self-Efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students." *Universal Journal of Educational Research* 6, no. 10 (2018): 2087–93. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061005>.
- Marchella, Faradita, Andik Matulesy, and Nindia Pratitis. "Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?" *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 28–37.
- Muhidah, Izatul. "Konsep Tawakal Syaikh Al- Akbar Muhyiddin Ibnu 'Arabi (560-637/1165-1240)." *Jurnal Moderasi* 2, no. 1 (2022).
- Munawaroh, Martika, Said Alhadi, and Wahyu Saputra. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2017): 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.
- Ocak, Gürbüz, and Serkan Boyraz. "Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables." *Journal of Education and Training Studies* 4, no. 5 (2016): 76–84. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i5.1313>.

- Odaci, Hatice. "Academic Self-Efficacy and Academic Procrastination as Predictors of Problematic Internet Use in University Students." *Computers & Education* 57, no. 1 (2011): 1109–13. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>.
- Osita Victor Ossai and Amos Nnaemeka Amedu. "Understanding the Relationship between Faith-Based Locus of Control and Academic Self-Efficacy among Muslim Students in Nigeria." *Fikri : Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya* 8, no. 2 (2023): 153–61. <https://doi.org/10.25217/jf.v8i2.4011>.
- Permana, Bayu. "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (2019): 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>.
- Rabin, Laura A., Joshua Fogel, and Katherine E. Nutter-Upham. "Academic Procrastination in College Students: The Role of Self-Reported Executive Function." *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 33, no. 3 (2011): 344–57. <https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>.
- Rad, Hamidreza Farhadi, Shima Bordbar, Jamshid Bahmaei, Marjan Vejdani, and Ali Reza Yusefi. "Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties." *Scientific Reports* 15, no. 1 (2025): 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>.
- Rahmah, Risda Aulia. "Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4561>.

- Rotter, Julian B. "Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement." *Psychological Monographs: General and Applied* 80, no. 1 (1966).
- Sawitri, Atikah Retno. "Pengaruh Persepsi Harapan Orang Tua, Welas Diri, Dan Efikasi Diri Terhadap Ketakutan Akan Kegagalan Pada Pencari Kerja." Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023.
- Sebastian, Ivan. "Never Be Afraid Hubungan Antara Fear Of Failure Dan Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013).
- Senecsl, Caroline, Richard Koestner, and Robert J. Vallerand. "Self-Regulation and Academic Procrastination." *The Journal of Social Psychology* 135, no. 5 (1995): 607–19.
- Shariff, Azim F., and Ara Norenzayan. "God Is Watching You: Priming God Concepts Increases Prosocial Behavior in an Anonymous Economic Game." *Psychological Science* 18, no. 9 (2007): 803–9. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01983.x>.
- Shariff, Azim F., and Ara Norenzayan. "Mean Gods Make Good People: Different Views of God Predict Cheating Behavior." *International Journal for the Psychology of Religion* 21, no. 2 (2011): 85–96. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.556990>.
- Sharma, Madan Pal. "Task Procrastination and Its Determinants." *Indian Journal of Industrial Relations* 33, no. 1 (1997): 17–33.
- Solomon, Laura J., and Esther Rothblum. "Procrastination Assessment Scale--Students." 1988. <https://doi.org/10.1037/t09250-000>.

- Steel, Piers. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure." *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Steel, Piers, and Katrin B. Klingsieck. "Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited." *Australian Psychologist* 51, no. 1 (2016): 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.
- Stein, Jacob A. "Procrastination." *Litigation* 10, no. 2 (1984): 49–50.
- Wallston, Kenneth A., Vanessa L. Malcarne, Lise Flores, et al. "Does God Determine Your Health? The God Locus of Health Control Scale." *Cognitive Therapy and Research* 23, no. 2 (1999): 131–42.
- Wati, Lisna. "Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (2021): 608. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>.
- Welton, Gary L., A. Gelene Adkins, Sandra L. Ingle, and Wayne A. Dixon. "God Control: The Fourth Dimension." *Journal of Psychology and Theology* 24, no. 1 (1996): 13–25. <https://doi.org/10.1177/009164719602400102>.
- Wolters, Christopher A. "Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective." *Journal of Educational Psychology* 95, no. 1 (2003): 179–87. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.
- Yanto Supriyatno. "Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes)." *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan* 2, no. 4 (2022): 179–89. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v3i1.312>.

Zarzycka, Beata, Tomasz Liszewski, and Marek Marzel. "Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects of Locus of Control and Content of Prayer." *Current Psychology* 40, no. 7 (2021): 3216–25. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>.

Zhang, Han, Xinrong Mai, Jia Zhang, Min Zhu, and Yang Liu. "Procrastination Within the Nursing Context: A Concept Analysis." *Nursing Open* 12, no. 10 (2025): e70308. <https://doi.org/10.1002/nop2.70308>.