

Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Soni Setyo Nugroho*, Jaryanto
Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author: sonisetyo_442@student.uns.ac.id
Dikirim: 30-09-2024; Direvisi: 28-10-2024; Diterima: 29-10-2024

Abstrak: Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi dan diharapkan mengikuti proses belajar secara efektif untuk meraih prestasi optimal, namun sering menghadapi tantangan dalam mengatur jadwal kuliah dan menyelesaikan banyak tugas akademik maupun non-akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif kausalitas. Sampel dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi keseluruhan mahasiswa Pendidikan Akuntansi 2019 - 2023 yang berjumlah 333 mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang telah diujicobakan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis dekriptif. Hasil penelitian ini menyimpulkan (1) kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji *t* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), (2) efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji *t* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), (3) kontrol diri dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji *F* dengan nilai signifikansi menunjukkan 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). (4) Koefisien determinasi sebesar 0,491 menunjukkan bahwa kontrol diri dan efikasi diri berkontribusi sebesar 49,1% terhadap prokrastinasi akademik, sementara sisanya 50,9% dipengaruhi oleh faktor diluar variabel penelitian.

Kata Kunci: kontrol diri; efikasi diri; prokrastinasi akademik

Abstract: Students are individuals who are pursuing higher education and are expected to follow the learning process effectively to achieve optimal achievement, but often face challenges in arranging study schedules and completing many academic and non-academic assignments. The aim of this research is to determine the influence of self-control and self-efficacy as factors that influence academic procrastination. This research uses a survey research method with a quantitative causality approach. The sample in this research was taken from the total population of 2019 - 2023 Accounting Education students, totaling 333 students. This research instrument uses a questionnaire that has been tested. The sampling technique in research uses techniques probability sampling with approach simple random sampling. The data analysis technique in this research uses descriptive analysis. The results of this study conclude (1) self-control has a significant influence on academic procrastination in Accounting Education students. This is shown in the test results *t* with a significance value of 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$), (2) self-efficacy has a significant influence on academic procrastination in Accounting Education students. This is shown in the *t* test results with a significance value of 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$), (3) self-control and self-efficacy have a significant influence on academic procrastination in Accounting Education students. This is shown in the *F* test results with a significance value showing 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$). (4) The coefficient of determination of 0.491 shows that self-control and self-efficacy contribute

49.1% to academic procrastination, while the remaining 50.9% is influenced by factors outside the research variables.

Keywords: Self-control; Self-efficacy; Academic procrastination

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang tengah mengembangkan pengetahuannya di institusi pendidikan tinggi. Dorongan mahasiswa untuk menyelesaikan tingkat pendidikan yang lebih tinggi didorong oleh aspirasi dan impian mereka. Bagi mahasiswa tugas merupakan suatu kewajiban yang harus segera untuk dikerjakan, mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas akan mendapatkan konsekuensi dari tindakannya seperti mendapatkan nilai yang jelek dan kemungkinan akan berdampak pada nilai raport kelulusan mahasiswa tersebut (Fajar dkk, 2020). Mahasiswa dituntut untuk terus belajar mempersiapkan diri untuk bisa mengerjakan tugas dan menghadapi ujian semester. Semakin bertambahnya usia dan jenjang pendidikan tentu selaras dengan meningkatnya tanggung jawab untuk menyelesaikan suatu pekerjaan sampai selesai. Hal tersebut merupakan bukti bahwa mahasiswa berbeda dengan siswa, perbedaan signifikan tentunya pada pola pikir yang kritis dan inisiatif.

Svartdal dkk (2022) menjelaskan bahwa ketika memasuki kehidupan akademik seorang mahasiswa harus mampu *survive* dan beradaptasi terhadap situasi yang menantang disekitarnya. Oleh karena itu mahasiswa perlu memiliki keterampilan dan kompetensi terkait dengan pekerjaan studi, perencanaan, dan lain-lain untuk menghadapi lingkungan pendidikan yang kompleks tidak kondusif dan cenderung relatif tidak terarah. Perilaku menunda tugas yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya dilakukan untuk bersenang-senang tetapi ada juga mahasiswa yang terpaksa melakukannya karena keterpaksaan adanya kesibukan di luar, seperti mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja karena himpitan ekonomi (Arumsari & Muzaqi, 2016) dan mahasiswa yang aktif berorganisasi (Haryanti & Santoso, 2020). Sahoo (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum yang berdampak negatif karena kebiasaan menghindari tugas-tugas yang sebenarnya tidak perlu ditunda. Menurut Afriyeni, dkk (2023) indikator prokrastinasi akademik yaitu: 1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. 3) kesejangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa Pendidikan Akuntansi seringkali merasa kurang bersemangat ketika diberikan tugas yang oleh dosen. Ada mahasiswa yang rajin mengumpulkan tugasnya tepat waktu dan mendapatkan capaian nilai yang memuaskan, namun ada juga mahasiswa yang sering terlambat dalam mengumpulkan tugas sampai harus diberikan teguran oleh dosen. Kebiasaan menunda tugas yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Akuntansi ini berasal dari kebiasaan buruk mahasiswa tersebut yang tidak mampu memanfaatkan waktunya dengan baik dan akan mempengaruhi capaian IPK mahasiswa yang bersangkutan.

Peristiwa dan hal yang umum dijumpai di kalangan orang dewasa dan mahasiswa di universitas disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Widyastari, dkk (2020) menjelaskan prokrastinasi akademik adalah sebuah kebiasaan dalam segi untuk tidak segera mengerjakan atau menghindari mengawali atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tidak memiliki arah yang jelas dan sikap ini akan terus tertanam dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi masalah serius dalam konteks



pendidikan, di mana mahasiswa secara sukarela menunda penyelesaian tugas yang tidak menyenangkan untuk waktu yang lain, meskipun dalam jangka pendek mereka mungkin merasa terbantu, namun dalam jangka panjang mereka harus membayar biaya yang tinggi.

Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang cenderung negatif dan dampaknya merugikan, baik bagi pelaku maupun orang lain. Menurut Dharma (2020) perilaku penundaan ini dapat menciptakan berbagai masalah, seperti terlambat dalam pengumpulan tugas. Dalam berbagai aspek perilaku dan tindakan dalam diri manusia yang sangat ideal yaitu tingkat prokrastinasi, namun prokrastinasi akademik merupakan yang paling sering ditemukan dan terjadi terutama di lingkungan pendidikan. Perilaku untuk tidak segera dalam mengawali atau menyelesaikan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi (Muyana, 2018). Selain itu, secara lebih spesifik Muyana (2018) menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai penundaan akademik, seperti penyelesaian tugas, mempelajari materi pembelajaran, ujian, dan program akademik lainnya.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, diperoleh data tingkat prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa. Hasil penelitian Steel & Klingsleck (2016) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik yang erat kaitannya dengan keengganan terhadap tugas, efikasi diri, impulsif, ketelitian serta aspek-aspek lainnya seperti kontrol diri, gangguan dan motivasi berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian Wicaksono (2017) menyimpulkan prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang sering dialami oleh mahasiswa. Bentuk prokrastinasi akademik dapat meliputi mengabaikan tugas dari dosen, menganggap remeh atau mengira tugas terlalu sederhana, menghabiskan waktu lama menjelajah internet yang tidak berhubungan dengan kegiatan akademik, serta mengganti aktivitas penting dengan kegiatan yang kurang prioritas. Berdasarkan hal tersebut dalam upaya untuk meneliti lebih jauh tentang prokrastinasi akademik peneliti melakukan pembaruan dengan mengembangkan instrumen sendiri yang kemudian di ujicobakan terlebih dahulu sebelum digunakan dalam melakukan penelitian.

Prokrastinasi akademik muncul dipengaruhi oleh beberapa faktor. Prokrastinasi merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar, di mana keputusan untuk menunda pekerjaan atau menyelesaikan tugas berasal dari putusan dirinya sendiri (Reswita, 2019). Teori behavioristik adalah sebuah teori tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. B.F Skinner (1971) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dapat dieksplorasi dan dimodifikasi melalui penguatan positif dan negatif (Pambudi & Hoiriyah, 2020). Teori belajar behavioristik memfokuskan pada dinamika perubahan perilaku siswa sebagai hasil dari hubungan antara stimulus dan respon. Dalam konteks ini, belajar dianggap sebagai proses perubahan kemampuan siswa yang bertujuan mengubah perilaku melalui reaksi terhadap rangsangan. (Nahar, 2019). Teori behavioristik erat kaitannya dengan pengendalian diri dan efikasi diri yang merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik.

Tingkat penundaan akademik yang tinggi seringkali berkaitan dengan keterampilan dalam mengontrol diri dan kapasitas efikasi diri seorang individu yang rendah (Przepiórka dkk, 2019). Mudalifah dan Madhuri (2019) menyimpulkan bahwa tingkat kontrol diri dan efikasi diri individu memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi. Menurut Ramadona & Mamat (2019) kontrol diri adalah kemampuan untuk menahan atau mengendalikan perilaku seseorang dalam situasi tertentu, dengan mempertimbangkan akibat yang berbeda-beda, agar dapat diterima



oleh lingkungan. Indikator kontrol diri menurut Averill (1973, hlm. 287) membagi menjadi 3 yaitu: 1) kontrol perilaku, 2) kontrol kognitif, 3) kontrol pengambilan keputusan.

Selain faktor kontrol diri, efikasi diri dipandang merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi. Secara umum, efikasi diri mempengaruhi niat untuk mencapai tujuan tertentu dan niat untuk terlibat dalam perilaku, rencana, atau strategi yang ditujukan untuk menggapai harapannya (Maddux & Volkmann, 2010). Menurut Honicke & Broadbent (2016) kunci seorang individu dalam menyelesaikan semua tugas akademik yang membutuhkan kecerdasan kognitif adalah keyakinan individu pada dirinya sendiri atau yang disebut dengan efikasi diri. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka dapat berhasil menguasai tugas-tugas sekolah dan merencanakan kegiatan belajarnya sendiri. Menurut Bandura (sebagaimana yang dikutip oleh Mudalifah & Madhuri, 2019) mengungkapkan bahwa efikasi terdiri dari tiga indikator, yaitu : 1) *magnitude*, 2) *strength*, 3) *generality*.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui (1) pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi, (2) pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi, (3) pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi.

METODE PENELITIAN

Metode dalam studi penulisan penelitian ini menerapkan metode survei dengan pendekatan kuantitatif kausalitas. Metode penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif adalah cara untuk mengumpulkan data tentang variabel-variabel tertentu dari sejumlah responden dalam populasi tertentu. Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur fenomena, mengidentifikasi pola-pola, dan menguji hipotesis menggunakan data yang dapat diukur secara numerik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2024 dan dilaksanakan di program studi Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan tahun ajaran 2019, 2020, 2021, 2022 dan 2023 pada program studi Pendidikan Akuntansi yang berjumlah 333 mahasiswa. Sampel penelitian ini berjumlah 182 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan menggunakan pendekatan simple random sampling. Penggunaan kuisioner diperlukan dalam proses pengumpulan data dalam studi penelitian. Angket pada penelitian ini dipergunakan untuk mengumpulkan dan mengidentifikasi tentang variabel terikat yaitu perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan indikator prokrastinasi akademik dari Afriyeni dkk (2023) sebagai indikator penelitian karena indikator tersebut telah banyak diteliti oleh peneliti terdahulu Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan angket yang telah diujicobakan. Data penelitian ini diolah dengan mengaplikasikan teknik analisis deskriptif guna untuk mempermudah peneliti untuk memahami dan menafsirkan hasil penelitian. Validitas yang digunakan dalam



studi ini adalah validitas konstruk. Uji prasyarat analisis dilaksanakan sebelum analisis data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 26 untuk memudahkan dalam pengelolaan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskriptif Data

Data penelitian ini diolah dengan mengaplikasikan teknik analisis deskriptif guna untuk mempermudah peneliti untuk memahami dan menafsirkan hasil penelitian. Responden dalam penelitian merupakan mahasiswa aktif Pendidikan Akuntansi. Hasil data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner dalam bentuk gform yang disebarakan secara online mengenai variabel Kontrol Diri ($X1$), Efikasi Diri ($X2$) dan variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

Tabel 1. Deskripsi Kecenderungan Skor Kontrol Diri

No.	Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 59$	30	17%	Rendah
2	$59 < X < 78$	124	68%	Sedang
3	$X > 78$	28	15%	Tinggi
Jumlah		182	100%	

Berdasarkan Tabel 1. 17% mahasiswa memiliki skala kontrol diri rendah, 68% menunjukkan kategori sedang dan 15% mahasiswa menunjukkan skala kontrol diri yang tinggi. Tabel 1 menunjukkan tingkat kemampuan kontrol diri yang ada dalam diri mahasiswa yang mayoritas mahasiswa Pendidikan Akuntansi memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang, yaitu sebesar 68% atau sebanyak 124 mahasiswa.

Tabel 2. Kontribusi Tiap Indikator Variabel Kontrol Diri

No	Indikator Variabel	Persentase
1	Kontrol Perilaku	75%
2	Kontrol Kognitif	74%
3	Kontrol Pengambilan Keputusan	79%

Berdasarkan Tabel 2. maka dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap indikator memiliki skala kontribusi yang hampir setara dengan lainnya. Kontribusi indikator tertinggi dipengaruhi oleh tingkat kontrol dalam pengambilan keputusan dengan persentase 79%. Indikator pengambilan keputusan merupakan kemampuan yang sangat penting dalam mengelola diri dan mencapai tujuan. Sedangkan indikator kontrol perilaku memiliki kontribusi paling rendah yaitu sebesar 27% yang berarti mahasiswa cenderung memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku mereka sendiri.

Tabel 3. Deskripsi Kecenderungan Skor Efikasi Diri

No.	Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 60$	30	13%	Rendah
2	$60 < X < 77$	127	78%	Sedang
3	$X > 77$	25	9%	Tinggi
Jumlah		182	100%	



Berdasarkan Tabel 3, 13% mahasiswa memiliki efikasi diri rendah, 78% berada dalam kategori sedang, dan 9% memiliki efikasi diri tinggi. Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Akuntansi, yaitu 78% atau 127 mahasiswa, memiliki efikasi diri dalam kategori sedang.

Tabel 4. Kontribusi Tiap Indikator Variabel Efikasi Diri

No	Indikator Variabel	Persentase
1	Tingkat Kesulitan Tugas	77%
2	Tingkat Kekuatan	71%
3	Generalisasi/Keluasan	75%

Berdasarkan Tabel 4, dengan demikian dapat ditarik kesimpulan yaitu indikator skala kontribusi paling tinggi terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh tingkat kesulitan tugas dengan persentase 77%. Indikator kesulitan tugas merupakan aspek yang penting terkait keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tantangan tugas-tugas akademik. Sedangkan indikator yang memiliki skala persentase terendah yaitu tingkat kekuatan dengan persentase sebesar 71% yang berarti bahwa aspek kekuatan masih memerlukan peningkatan lebih lanjut.

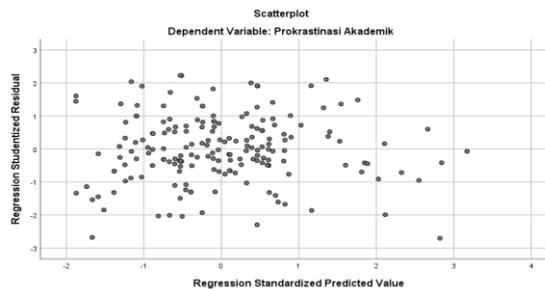
Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)
182	,200 ^d

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis dengan bantuan SPSS 26 menerapkan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) 0,200. Karena nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) tersebut adalah $0,200 > 0,05$, dapat dikatakan data tersebut dianggap berdistribusi normal.

Uji Linearitas



Gambar 1. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan Gambar 1, hasil uji linearitas menggambarkan plot titik tersebar dengan acak dan tidak tersusun pola gambar tertentu, dan diartikan bahwa pada uji linearitas ini terdapat pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Uji Multikolinearitas

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kontrol Diri	0,956	1,046	Tidak terjadimultikolinearitas
Efikasi Diri	0,956	1,046	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada Tabel 6, variabel kontrol diri dan efikasi diri menghasilkan nilai tolerance sebesar 0,956 sehingga nilai tersebut $> 0,10$. Nilai VIF dalam uji multikolinearitas menunjukkan nilai 1,046 yang berarti tidak terdapat masalah multikolinearitas karena nilainya kurang < 10 .

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kontrol Diri	0,054	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Efikasi Diri	0,215	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang disajikan pada Tabel 7, dapat diartikan yaitu nilai sign variabel kontrol diri adalah 0,054 dan variabel efikasi diri adalah 0,215, yang keduanya $> 0,05$, dapat ditarik kesimpulan yang menunjukkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas pada kedua variabel tersebut.

Hasil Uji Regresi Berganda

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	123,426	4,810		25,662	0,000
Kontrol Diri (X1)	-0,420	0,047	-0,488	-8,960	0,000
Efikasi Diri (X2)	-0,436	0,058	-0,411	-7,532	0,000

Berdasarkan Tabel 8 persamaan model regresi berganda dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$Y = 123,426 - 0,420 X1 - 0,436 X2$$

Persamaan model regresi berganda tersebut memiliki makna sebagai berikut:

- Nilai konstanta 123,426 memiliki arti bahwa apabila kontrol diri (X1) dan efikasi diri (X2) nilainya sebesar 0, maka besarnya prokrastinasi akademik (Y) adalah 123,426.
- Pada kolom B nilai koefisien regresi kontrol diri (X1) sebesar -0,420. Artinya setiap peningkatan kontrol diri sebesar 1 maka tingkat prokrastinasi akademik (Y) meningkat sebesar -0,420. Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mengarah ke arah negatif. Dengan kata lain, ketika kontrol diri menurun maka keterlambatan akademik meningkat, dan sebaliknya ketika kontrol diri meningkat maka keterlambatan akademik menurun.
- Pada kolom B nilai koefisien regresi efikasi diri (X2) sebesar -0,436. Artinya setiap peningkatan nilai efikasi diri sebesar 1 maka tingkat prokrastinasi akademik (Y) meningkat sebesar -0,436. Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mengarah ke arah negatif. Artinya ketika efikasi diri menurun maka keterlambatan



akademik meningkat, dan sebaliknya ketika efikasi diri meningkat maka keterlambatan akademik menurun.

Pembahasan

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Hasil dari pengujian hipotesis pertama (H_1) dalam penelitian ini membuktikan bahwa prokrastinasi akademik secara signifikan dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini terlihat dari tingkat signifikansi yang menunjukkan nilai $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh variabel kontrol diri, dan hipotesis pertama dapat diterima.

Variabel kontrol diri berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi hal tersebut sesuai dengan teori behavioristik B.F Skinner (1971) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dapat eksplorasi dan dimodifikasi melalui penguatan positif dan negatif (Pambudi & Hoiriyah, 2020). Teori belajar behavioristik merupakan menekankan perubahan perilaku siswa sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respon. Menurut Anwar, dkk (2022) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan intervensi dalam pengendalian perilaku yang kemungkinan dilaksanakan seorang individu dan memiliki dampak negatif. Seorang mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah digambarkan sebagai seorang yang belum mampu mendewasakan dirinya. Kontrol diri memiliki peran dalam seorang individu dalam menghadapi situasi di sekitarnya, namun kontrol diri terhadap dirinya sendiri merupakan hal sebenarnya sulit dicoba yang dibuktikan dengan banyaknya individu yang tidak mampu mengontrol dirinya di suatu tempat dan beda situasi (Azhari & Ibrahim, 2019).

Hasil dari studi penelitian ini menunjukkan kemampuan skala kontrol diri pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi pada tingkat sedang yaitu dengan frekuensi 124 mahasiswa yang setara dengan 68% dari total sampel yang diambil. Hasil analisis kontrol diri pada kalangan mahasiswa berada pada tingkat sedang yang artinya masih banyak mahasiswa yang perlu untuk meningkatkan pengendalian dirinya akan berbagai situasi yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Langkah yang dapat diambil mahasiswa untuk meningkatkan kontrol dirinya yaitu dengan menerapkan beberapa strategi belajar yang efektif. Penelitian ini menggunakan tiga indikator yaitu kognitif, perilaku dan pengambilan keputusan. Semua indikator berperan penting dalam terjadinya prokrastinasi akademik.

Indikator yang paling tinggi dalam penelitian ini adalah kontrol dalam pengambilan keputusan sebesar 79%. Indikator pengambilan keputusan yaitu sebuah keterampilan yang sangat penting dalam mengelola diri dan mencapai tujuan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi situasi, memilih opsi yang paling sesuai, dan bertindak secara efektif. Dengan kemampuan pengambilan keputusan yang kuat, individu dapat mengarahkan langkah-langkah mereka menuju kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik. Tingginya indikator dalam pengambilan keputusan menandakan bahwa setiap keputusan yang diambil oleh seorang mahasiswa dapat mempengaruhi kinerja kesehariannya.

Indikator yang memiliki tingkat persentase terendah yaitu kontrol perilaku dengan persentase sebesar 74%. Mahasiswa dengan kontrol perilaku yang rendah seringkali tidak mampu mengendalikan perilaku kesehariannya. Rendahnya tingkat



kontrol perilaku menandakan bahwa mahasiswa tersebut gagal dalam mengatur dan memanajemen waktunya dengan baik. Hal ini dapat mengakibatkan mereka mengalami kesulitan untuk menuntaskan pekerjaan akademik secara tepat waktu dan efisien, serta meningkatkan risiko perilaku prokrastinasi.

Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini mengacu dan memiliki arah yang sama dengan studi yang dilakukan oleh Kurniawanti & Rini (2022), Artanti (2019), Aisy & Sugiyo (2021), yang menunjukkan kontrol diri memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Hasil dari pengujian hipotesis pertama (H_2) dalam penelitian ini membuktikan bahwa prokrastinasi akademik secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri atau kepercayaan diri pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini terlihat dari tingkat signifikansi yang menunjukkan nilai $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh variabel efikasi diri, dan hipotesis pertama dapat diterima.

Variabel efikasi diri berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi hal tersebut sesuai menurut teori behavioristik B.F Skinner (1971) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dapat eksplorasi dan dimodifikasi melalui penguatan positif dan negatif (Pambudi & Hoiriyah, 2020). Teori belajar behavioristik merupakan menekankan perubahan perilaku siswa sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respon. Efikasi diri merupakan tingkat keyakinan akan pengaturan diri untuk mendukung perilaku motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaan akademik (Svardal dkk, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan tingkat efikasi diri pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi berada pada tingkat sedang yaitu dengan frekuensi 127 mahasiswa yang setara dengan 78% dari total sampel yang diambil. Hasil analisis efikasi diri pada kalangan mahasiswa berada pada tingkat sedang yang artinya masih banyak mahasiswa yang perlu untuk meningkatkan kepercayaan diri pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa yaitu dengan menerapkan beberapa langkah yang efektif.

Indikator yang paling tinggi dalam penelitian ini adalah tingkat kesulitan tugas sebesar 77%. Indikator kesulitan tugas merupakan aspek yang penting dalam mengevaluasi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kesulitan ini bisa bersumber dari kesulitan materi, kebutuhan keterampilan yang belum terpenuhi, atau faktor-faktor lingkungan lainnya. Dengan memahami tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh mahasiswa, institusi pendidikan dapat menyediakan dukungan yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut dan meningkatkan kinerja akademik.

Indikator yang memiliki tingkat persentase terendah yaitu tingkat kekuatan dengan persentase sebesar 71%. Tingkat kekuatan menunjukkan seberapa kuat daya tahan dan motivasi seorang mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang



menantang. Mahasiswa dengan tingkat kekuatan rendah mungkin membutuhkan dukungan tambahan untuk mengembangkan ketahanan mental dan emosional mereka agar dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul selama proses belajar. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat kekuatan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Herawati & Suyahya (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi. Hasil studi yang dilakukan oleh Adi, dkk (2023), Tuaputimain (2021) dan Salsabila, dkk (2023) yang menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik secara signifikan dipengaruhi oleh efikasi diri. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Hasil pengujian hipotesis ketiga (H_3) pada penelitian ini membuktikan bahwa kontrol diri dan efikasi diri secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi, dengan hasil uji F yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Model regresi $Y = 123,426 - 0,420 X_1 - 0,436$ mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut, sehingga hipotesis ketiga diterima. Koefisien determinasi R-square sebesar 0,491 menunjukkan bahwa 49,1% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri dan efikasi diri, sedangkan 50,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori behavioristik teori behavioristik B.F Skinner (1971) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dapat eksplorasi dan dimodifikasi melalui penguatan positif dan negatif (Pambudi & Hoiriyah, 2020). Teori belajar behavioristik merupakan menekankan perubahan perilaku siswa sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respon. Teori behavioristik memiliki kaitan yang erat kaitannya dengan kemampuan kontrol diri dan efikasi diri yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa. Seorang mahasiswa secara tidak sadar terus berulang kali melakukan prokrastinasi yang akan merugikan dirinya sendiri. Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi mampu mengatasi kesulitan, termasuk tugas perkuliahan, dan cenderung tidak menghindari tanggung jawab. Sementara itu, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi merasa mampu menyelesaikan tugas secara mandiri dan lebih cenderung melakukan aktivitas positif, menghindari perilaku yang menghambat, seperti prokrastinasi.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dalam pengambilan kuisioner dimana masih cukup banyak mahasiswa yang masih asing dengan istilah prokrastinasi akademik. Pengambilan data kuisioner yang dilakukan hanya terbatas pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi FKIP.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini menurut dhasil pengujian hipotesis dengan analisis dan pembahasan adalah sebagai berikut. 1) Prokrastinasi



akademik pada mahasiswa pendidikan akuntansi secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat variabel kontrol diri. 2) Prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan akuntansi secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat variabel efikasi diri. 3) Prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan akuntansi secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat variabel kontrol diri dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, W., Kardo, R., & Mulyani, R. R. (2023). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 38 Padang*. 05(04), 13738–13747.
- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Anwar, P. A., Pratiwi, A., & Puspitasari, R. (2022). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES YATSI TANGERANG The Relationship Of Self Control With Academic Procrastination On Students Of Stikes Yatsi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), 88–93.
- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Gombong. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 254–260.
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.24036/00109kons2019>
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Herawati, M. (2019). Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2, 646–655.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Kurniawanti, I. D., & Rini, A. S. (2022). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Tugas pada Mahasiswa*. 2(1).
- Maddux, J. E., & Volkmann, J. (2010). Self-Efficacy. *Handbook of Personality and Self-Regulation*, 315–331. <https://doi.org/10.1002/9781444318111.ch14>



- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 91. <https://doi.org/10.24036/011052050>
- Mulya Dharma Fajar et al. (2020). the Effect of Multiple Tasks on Health. *Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nahar, N. I. (2019). Behavioristics. *An Inquiry into the Foundations of Psychology*, 89–99. <https://doi.org/10.4324/9781003014546-7>
- Pambudi, S., & Hoiriyah, N. (2020). Penerapan Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di Sekolah. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(2), 150–165. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/alhikmah/article/view/3922>
- Prabowo Adia Adi, Kusuma Wardani Dewi, & Anita, P. (2023). *Pengaruh Efikasi Diri dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Akademik Burnout sebagai Variabel Intervening yang Dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta di Masa Perkuliaha*. 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v7n1.p67-78>
- Przepiórka, A., Błachnio, A., & Siu, N. Y. F. (2019). The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults. *Chronobiology International*, 36(8), 1025–1035. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1607370>
- Ramadona, D. M., & Mamat, S. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Sahoo, T. (2023). *Studi Hubungan Antara Penundaan Akademik , Self-Efficacy Dan Locus Of Control : Tinjauan Naratif*. 11.
- Salsabila, D., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Di Smkn 31 Jakarta. *Berajah Journal*, 3(1), 131–142. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.205>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., & Nemetan, E. (2022). *Kebiasaan Belajar dan Penundaan : Peran Efikasi Diri Akademik*.
- Tuaputimain, H. T. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 3(2), 6.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com



Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82–91. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>

