

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
UNIVERSITAS BALE BANDUNG**

Sari Sri Handani¹, Septiany Kania Agustiawan²
^{1,2}Prodi Pendidikan IPS, FKIP, Universitas Bale Bandung
sari.sri.handani@gmail.com

ABSTRAK

*Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akademik. Salah satu penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah rendahnya efikasi diri. Efikasi diri atau rasa yakin terhadap kemampuan diri diperlukan agar mahasiswa mampu bangkit dan tangguh dalam menghadapi tekanan atau masalah akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi pendidikan ilmu pengetahuan sosial Universitas Bale Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan ilmu pengetahuan sosial Universitas Bale Bandung angkatan 2019-2022 sebanyak 95 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala efikasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil uji t menunjukkan sebesar -4.097 yang mana nilai t-hitung > t-tabel dengan nilai p=0,000. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian diketahui nilai koefisien determinasi (*R square*) penelitian ini sebesar 0,153 sehingga dapat diartikan efikasi diri memberikan sumbangan terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 15,3%.*

Kata Kunci: Efikasi diri, Mahasiswa, Pendidikan IPS, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini secara berangsur-angsur teknologi semakin berkembang pesat sehingga mengakibatkan terjadi kemajuan hampir di segala bidang. Kemajuan ini turut mendukung negara-negara berkembang secara perlahan menjadi negara maju. Sebagai negara berkembang, negara ini membutuhkan manusia yang kompetitif dan sadar akan

waktu, serta mampu menerapkan sikap disiplin yang tinggi, sehingga menciptakan manusia yang bermutu dan berkualitas. Untuk membentuk manusia yang bermutu dan berkualitas, maka dibutuhkan adanya pendidikan dalam hidup.

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Upaya ini dilakukan agar individu dapat memiliki pengetahuan, informasi, serta

keterampilan dapat melalui pendidikan formal, non formal, maupun informal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan formal adalah perguruan tinggi, dimana di perguruan tinggi akan selalu berhadapan dengan tugas akademik maupun non akademik, adapun yang bersifat akademik yaitu tugas yang diberikan oleh dosen setiap mata kuliah kepada mahasiswa (Santika & Sawitri, 2016).

Individu pada dasarnya suka kebebasan dan tidak bersedia diperintah, kurang suka memikul tanggung jawab, tidak bersedia bekerja sama, suka mementingkan diri sendiri, bersedia bekerja yang ringan dengan penghasilan besar, sering melakukan pelanggaran misalnya terlambat datang di tempat kerja atau menunda-nunda pekerjaan. Perilaku tidak dapat memanfaatkan waktu atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi (*procrastination*). Individu yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Individu yang sulit melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas karena perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal. Prokrastinasi juga merupakan trait atau kebiasaan individu terhadap respons mengerjakan tugas. (Kusnul & As'ad 2013).

Menurut Erkan (2011) salah satu sebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah rendahnya efikasi diri. Rendahnya efikasi diri yang dimiliki juga dapat membuat individu tidak memiliki keyakinan bahwa individu tersebut dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga berusaha menghindari tugas atau melakukan penundaan dalam mengerjakannya. Oleh sebab itu, penting sekali bagi mahasiswa untuk memiliki efikasi diri, karena efikasi diri membantu

mahasiswa dalam memilih aktivitas yang dapat memotivasi perkembangan kemampuan yang dimiliki seperti ketika dihadapkan pada tugas kuliah yang dianggap sulit, maka dengan ada efikasi diri, mahasiswa akan dapat mencari cara untuk berusaha menyelesaikan tugas kuliah tersebut.

Menurut Amarullah (2016) *Self-efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuan dalam mengatasi beragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan yang lainnya. Bandura (1997) juga mengemukakan bahwa, “semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin giat dan tekun usaha-usaha dalam menghadapi permasalahannya, sedangkan *self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha dan menyebabkan individu tersebut mudah putus asa.

Gejala prokrastinasi akademik ini juga dialami oleh mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung. Hal ini ditandai dengan adanya perilaku mahasiswa yang masih suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik, disamping itu mereka lebih menyukai melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas diawal waktu. Selain itu, banyak faktor lainnya yang memicu terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada dasarnya penting untuk dilakukan guna mengetahui kondisi mahasiswa yang sedang menjalani proses perkuliahan terlebih dalam bagaimana mahasiswa tersebut menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menjadi salah satu langkah awal dalam melakukan penilaian kondisi mahasiswa yang selama ini kurang menjadi

perhatian. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya efikasi diri. Hal ini bisa membantu mengurangi sikap prokrastinasi pada mahasiswa. Fakta yang terdapat dilapangan berbeda dari harapan yang seharusnya menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale

Bandung”. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan sosial Universitas Bale Bandung? (2) Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung? (3) Bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung?

KAJIAN LITERATUR

1. EFIKASI DIRI

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk menunjukkan performansi tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Efikasi diri menentukan bagaimana orang merasakan, berpikir, memotivasi diri sendiri, serta berperilaku. Keyakinan yang terbentuk dalam efikasi diri terbangun melalui empat proses utama, yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi (Krisyani, 2016).

Efikasi diri merupakan istilah dalam ilmu-ilmu perilaku yang berarti kepercayaan atau keyakinan terhadap diri sendiri. Efikasi diri tidak sama dengan seberapa besar seseorang menyukai dirinya atau tugas yang dihadapi, tetapi lebih terkait dengan seberapa besar seseorang meyakini bahwa dirinya dapat berhasil dalam bidang tertentu. Efikasi diri bersifat subjektif, karenanya ada kemungkinan orang yang secara objektif memiliki prestasi tinggi tetapi tetap merasa tidak mampu (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997), efikasi diri memiliki tiga dimensi, yaitu: (1) *Strength* (kekuatan); (2) *Level* (tingkatan); (3) *Generality* (general).

2. PROKRASTINASI AKADEMIK

Menurut Ellis dan Knaus (1977) memaparkan bahwa prokrastinasi ialah kebiasaan atau kecenderungan individu untuk melakukan penundaan tugas yang tidak bertujuan dan proses penundaan itu sebaiknya tidak perlu dilakukan. Hal ini dikarenakan terdapat rasa takut gagal dalam diri individu serta terdapat persepsi diri bahwa segala pekerjaan harus dilaksanakan dengan benar. Solomon dan Rothblum (1984) memaparkan bahwa adanya rasa takut gagal, perfeksionisme yang berlebihan, kepercayaan diri rendah, dan rasa benci terhadap tugas menjadikan individu melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu individu yang melakukan prokrastinasi selalu melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, lamban dalam menyelesaikan tugas, dan kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya (Ghufron, 2010).

Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa terdapat enam dimensi prokrastinasi akademik yakni sebagai berikut: (1) Penundaan Tugas menulis; (2) Penundaan Belajar; (3) Penundaan Tugas membaca; (4)

Penundaan Kinerja administratif; (5) Penundaan Menghadiri pertemuan akademik; (6) Penundaan Kinerja akademik secara keseluruhan.

3. SOSIAL BELAJAR

Teori pembelajaran sosial merupakan salah satu teori belajar yang menyatakan bahwa perilaku yang baru dapat dibentuk dengan cara mengamati dan meniru orang lain. teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Bandura, menjelaskan bahwa teori ini menerima sebagian besar prinsip-prinsip teori-teori belajar perilaku, tetapi lebih banyak memberi penekanan pada kesan isyarat-isyarat pada perilaku, dan pada proses-proses mental internal. Menurut Bandura (1997) Teori belajar sosial adalah perilaku manusia yang mempunyai interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku, dan pengaruh lingkungan. Inti dari teori pembelajaran sosial adalah pemodelan (modelling) yang merupakan salah satu langkah paling penting dalam pembelajaran terpadu.

4. PENDIDIKAN IPS

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan baik pada tingkat SD, SMP maupun SMA. IPS bukan ilmu mandiri seperti halnya Ilmu-ilmu sosial lainnya, namun materi IPS menggunakan bahan ilmu-ilmu sosial yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan pengajaran dan pendidikan. Salah satu penyebab lahirnya IPS (*social studies*) disebabkan adanya keinginan dari ahli-ahli ilmu sosial dan pendidikan untuk memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa.

Menurut *National Council for the Social Studios* (NCSS) dalam Bagus (2017), mendefinisikan IPS sebagai suatu studi yang terintegrasi dari ilmu-ilmu sosial dan humaniora untuk meningkatkan

kemampuan warga negara. Dalam program sekolah, IPS mengkaji secara sistematis dan terkoordinasi berbagai disiplin ilmu seperti antropologi, arkeologi, ekonomi, geografi, sejarah, hukum, filsafat, ilmu politik, psikologi, agama, sosiologi, dan materi yang sesuai dengan humaniora, matematika dan ilmu pengetahuan alam.

Adapun tujuan dari pendidikan IPS yaitu untuk mendidik dan memberi bekal kemampuan dasar untuk mengembangkan diri sesuai dengan bakat, minat, kemampuan dan lingkungannya, serta berbagai bekal untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Pendidikan IPS juga membahas hubungan antara manusia dengan lingkungannya, agar dapat tumbuh dan berkembang sebagai bagian dari masyarakat, dihadapkan pada berbagai permasalahan yang ada dan terjadi di lingkungannya Sari dkk (2020).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode ini sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hanya menggambarkan isi suatu variabel dalam penelitian, tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu Marlina (2020). Penelitian kuantitatif yang digunakan yaitu metode analisis deskriptif. Menurut Sulistyawati (2020) Penelitian kuantitatif deskriptif adalah mendeskripsikan, meneliti, dan menjelaskan sesuatu yang dipelajari apa adanya, serta menarik kesimpulan dari fenomena yang dapat diamati dengan menggunakan angka-angka.

Teknik pengumpulan dalam penelitian ini yang dipakai meliputi: 1) Angket digunakan untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan prokrastinasi

akademik, serta bagaimana pengaruh keduanya. Metode ini digunakan untuk penelitian dengan cara mengirimkan daftar pertanyaan pada seluruh mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial melalui google form yang telah disediakan. 2) Observasi, Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran (Fatoni, 2011). 3) Dokumentasi, Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, tulisan, angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian (Sugiyono, 2007). Teknik analisis data disesuaikan dengan instrumen yang digunakan dan jenis data yang diperoleh. Teknik analisis yang pertama uji instrumen menggunakan uji validitas dan uji realibilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 25. Kemudian yang kedua adalah uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas. Uji yang ke tiga yaitu uji hipotesis menggunakan uji t dan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Deskripsi Data

Pada Bagian ini dijelaskan mengenai distribusi jawaban responden terhadap variabel-variabel penelitian

1. Variabel Efikasi Diri

Penelitian variabel efikasi diri dapat diukur dengan 6 indikator, kemudian dibuat menjadi pernyataan yang diukur dengan skor 1 sampai 4, hal tersebut sesuai dengan alternatif jawaban pada instrument penelitian ini. Berdasarkan data tersebut tingkat efikasi diri dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data tentang variabel efikasi diri yang

berhasil dikumpulkan dari responden sebanyak 95 mahasiswa, secara kuantitatif menunjukkan bahwa total skor tertinggi adalah 20 dan total skor terendah adalah 19. Hasil analisis frekuensi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 65.529$	19	20%
Sedang	$65.529 < X < 83.791$	56	58%
Tinggi	$X > 83.791$	20	21%
Total		95	100%

sumber data diolah

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kategori efikasi diri yang termasuk dalam kategori tinggi sebesar 20 atau 21%, kategori sedang 56 atau sebesar 58% dan kategori rendah sebesar 19 atau 20% dengan demikian dapat diperoleh hasil bahwa skala efikasi diri mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung berada dalam kategori sedang.

2. Variabel Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.5 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 56.425$	18	18%
Sedang	$56.425 < X < 78.775$	60	63%
Tinggi	$X > 78.775$	17	17%
Total		95	100%

sumber data diolah

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil belajar yang termasuk dalam katagori tinggi sebesar 17 atau 17%, kategori sedang sebesar 60 atau sebesar 63% dan kategori rendah 18 atau 18% dengan demikian dapat diperoleh hasil bahwa skala prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung berada dalam kategori sedang. Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Tabel 4.6 Uji Validitas

No Butir Soal	R Hitung	R Tabel	Keputusan
1.	0,529	0,202	Valid
2.	0,644	0,202	Valid
3.	0,582	0,202	Valid
4.	0,649	0,202	Valid
5.	0,615	0,202	Valid
6.	0,693	0,202	Valid
7.	0,628	0,202	Valid
8.	0,754	0,202	Valid
9.	0,638	0,202	Valid
10.	0,698	0,202	Valid
11.	0,720	0,202	Valid
12.	0,745	0,202	Valid
13.	0,726	0,202	Valid
14.	0,677	0,202	Valid
15.	0,458	0,202	Valid
16.	0,599	0,202	Valid
17.	0,717	0,202	Valid
18.	0,524	0,202	Valid
19.	0,585	0,202	Valid

Berdasarkan table diatas telah diperoleh hasil uji validasi yang menunjukkan bahwa semua butir soal pernyataan variabel efikasi diri yang telah diisi oleh responden dinyatakan valid kemudian hasil uji realibilitas pada instrument ini diperoleh sebesar 0,919, sehingga dinyatakan reliabel $0,919 > 0,6$.

2. Uji Reabilitas

Tabel 4.8 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	19

Berdasarkan tabel diatas telah diperoleh hasil uji validasi yang menunjukkan bahwa semua butir soal pertanyaan-pertanyaan variabel efikasi diri yang telah di isi oleh responden semua dinyatakan valid karena koefisien korelasinya $< 0,6$. Kemudian hasil uji reliabilitas pada instrument ini diperoleh sebesar 0,919 sehingga dinyatakan reliabel karena $0,919 > 0,6$.

3. Uji Normalitas

Tabel 4.10 Uji Normalitas

Dari tabel diatas menunjukan bahwa hasil Uji normalitas didapatkan dari variable X dan Y dinyatakan semuanya berdistribusi normal. Karena hasil dari uji normalisasi menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Tes* menunjukkan data X dan Y 0,200 yang artinya menunjukan $> 0,05$ berarti berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test						
ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Prokrastinasi Akademik*	Bet ween Groups	(Combined)	5199.371	35	148.553	1.340
		Linearity	1795.088	1	1795.088	16.196
Efikasi Diri	Within Groups	Deviation from Linearity	3404.284	34	100.126	903
		Total	6539.429	59	110.838	619
			11738.800	94		

Tabel 4.11 Uji Linearitas

Pada tabel bagian Deviation from linearity menunjukan diperoleh signifikansi 0.619. Berdasarkan hasil output ini $p > 0,05$ ($0,619 > 0,05$). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri (x) dan prokrastinasi akademik (y).

5. Uji Multikolinearitas

Tabel 4.12 Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF	
1	(Constant)	103.339	8.785		11.762	.000		
	Efikasi Diri	.479	.117	.391	4.097	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas di atas, dapat diketahui bahwa variabel motivasi belajar memiliki nilai toleransi 1,00 dan nilai VIF $1,00 < 10$, maka tidak terjadi gejala multikolinieritas.

6. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4.13 Uji Heteroskedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	
1	(Constant)	3.600	5.631		639	.524
	Efikasi Diri	.057	.075	.078	758	.451

a. Dependent Variable: abs_res

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas karena nilai sig t hitung $0,451 > 0,05$.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Sederhana
Tabel 4.14 Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	T	
	(Constant)	103.333	8.785		11.762	.000
	Efikasi Diri	-479	.117	-.391	-4.097	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

a) Dari persamaan regresi linier sederhana di atas diperoleh nilai konstanta sebesar 103.333. Artinya jika variabel efikasi diri tidak dipengaruhi oleh variabel bebasnya yaitu prokrastinasi akademik bernilai nol, maka besarnya efikasi diri adalah 103.333. b) Variabel efikasi diri diperoleh hasil sebesar -479 menyatakan bahwa pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah negatif. c) e atau error merupakan variabel bebas lain yang tidak diteliti atau variabel lain diluar dari variabel efikasi diri.

2. Uji T
Tabel 4.15 Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	T	
	(Constant)	103.333	8.785		11.762	.000
	Tingkat Pendidikan	-479	.117	-.391	-4.097	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji t diatas menunjukkan nilai t sebesar -4.097 dengan nilai sig .000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan Ho ditolak. Dengan demikian hipotesis Ha diterima. Sehingga terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung.

3. Uji Koefisien Determinasi
Tabel 4.16 Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.391 ^a	.153	.144	10.340

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri
b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh koefisien regresi *R Square* sebesar 0.153. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh variabel Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 15,3 % dan sisanya 84,7 % dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Dengan nilai koefisien *R Square* tersebut, maka pengaruh variabel independen terhadap variabel dependent relatif rendah. Pengaruh variabel independen yang baik, dalam menjelaskan variasi variabel dependennya apabila memiliki nilai *R Square* yang mendekati nilai 1.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung. Semakin tinggi efikasi diri maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Anggraini (2017) menjelaskan bahwa efikasi diri mempunyai peranan penting dalam membantu menghadapi berbagai bentuk kesulitan akademik seperti perilaku tidak mudah putus asa, pantang menyerah, dan tangguh dalam menghadapi kondisi yang menyulitkannya. Selain itu melalui efikasi diri yang baik individu cenderung dapat mempertimbangkan dan mengendalikan diri sehingga terhindar dari perilaku yang sifatnya negatif seperti terjebak dalam

kondisi yang membuatnya tertekan atau tidak nyaman.

Terdapat beberapa faktor pemicu yang mengakibatkan individu mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan akademik, salah satu faktor pemicunya adalah efikasi diri. Dengan efikasi diri yang baik, diharapkan individu mampu meyakinkan dirinya untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan akademik dan terhindar dari perilaku negatif seperti penundaan tugas akademik secara sengaja.

Menurut Lunga (2021) orang yang mempunyai efikasi diri baik cenderung mempunyai persepsi yang lebih positif terhadap suatu permasalahan, sehingga individu tersebut mampu melakukan penyesuaian diri dengan masalahnya. Sedangkan, orang yang mempunyai efikasi diri rendah cenderung kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan permasalahan yang sedang dihadapinya. Sehingga membuat individu melakukan pelarian atau penundaan dalam menghadapi masalahnya khususnya dalam lingkup akademik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Bale Bandung, maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat efikasi diri siswa mahasiswa program studi Pendidikan ilmu pengetahuan sosial pada penelitian ini berada pada kategori sedang dengan presentase 58% dari 95 responden yang telah diteliti. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial mempunyai rasa yakin yang kuat terhadap kemampuan dirinya bahwa mampu menyelesaikan

berbagai masalah dalam kehidupannya termasuk masalah akademik.

2. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan ilmu pengetahuan sosial pada penelitian ini berada pada kategori sedang dengan presentase 63% dari 95 responden yang telah diteliti. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan ilmu pengetahuan sosial ada yang telah mampu mengontrol dirinya untuk tidak lakukan prokrastinasi akademik. Namun, terdapat beberapa mahasiswa yang masih melakukan perilaku penundaan tugas akademik secara sengaja.
3. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan diperoleh presentase sebesar 15,3 % dan sisanya 84,7 % dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Dengan nilai koefisien *R Square* tersebut, maka pengaruh variabel independen terhadap variabel dependent relatif rendah. Hasil menunjukkan mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang baik, maka mahasiswa itu cenderung mampu meyakinkan dirinya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, O. D. Wahyuni. 2017. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia: Unikama*. Vol 2 No 2.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy-The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman Company.

- Erkan, Dilek Yavuz. 2011. Writing Performance Relative to writing Apprehension, Self Efficacy in Writing, and Attitudes toward Writing: A Correlational Study in Turkish Tertiary-Level EFL.
- Fatoni, Abdurrahman. 2011. Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghufron. Teori-teori Psikologi. 2010. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Handani, Sari Sri., Anggraeni, Yuni., Suryaman, Dea Triyani. 2020. Penggunaan Model Konstruktivisme Dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Pembelajaran IPS di Kelas VIII SMP Karya Pembangunan Cicalengka. Vol 3 No 1.
- Ida Bagus Made Astawa. 2017. Pengantar Ilmu Sosial. Depok: Rajawali Pers.
- Krisyani, Titik. 2016. *Self-Regulated Learning* Konsep Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa.
- Lunga, P. Anggraini, S. Ladapse, E. M. 2021. Hubungan Efikasi Diri Dengan Resiliensi Guru Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Psikologi: Universitas Nusa Nipa. Vol 1, No 3.
- Marlina, E. 2020. Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning Berbantuan Aplikasi Sevima Edlink. Jurnal Padagogik.
- Sandra, Ika Kusnul & M. As'ad Djalali. 2013. Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi.
- Santika, Windriya Sri dan Dian Ratna Sawitri. 2016. *Self – Regulated Learning* Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: *Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. Journal Of Counseling Psychology. Vol. 31, No. 4.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, Wiwik dkk. 2020. Analisis Deskriptif Kuantitatif Motivasi Belajar Siswa Dengan Model Blended Learning Di Masa Pandemi.