

HUBUNGAN KEYAKINAN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Adek Saputra¹, Linda Yarni², Alfi Rahmi³, Budi Santosa⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26181

Email : saputraadek25@gmail.com, lindayarni@uinbukittinggi.ac.id,
alfirahmi@uinbukittinggi.ac.id, budisantosa@uinbukittinggi.ac.id

Abstract. *This research stems from the observation that students frequently postpone the initiation and completion of tasks, often becoming distracted by online games or social media. The study highlights a prevalent issue of low self-confidence among students, which manifests as an inability to confront challenging situations, solve emerging problems, and pursue desired goals. The primary aim of this study is to investigate the relationship between self-confidence and academic procrastination, specifically examining how significantly self-confidence impacts academic procrastination among counseling guidance students at Sjech M. Djambek Bukittinggi State Islamic University. Employing a correlational method with a quantitative approach, this study focuses on a population of 541 active students enrolled in the Guidance and Counseling Study Program within the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training Sciences at Sjech M. Djambek Bukittinggi State Islamic University, from which a sample of 75 students was selected. Data was collected using questionnaires, and the hypotheses were tested through simple linear regression, correlation tests, and determination coefficients. The findings indicate a significant negative influence of -0.685 between self-confidence and procrastination. This outcome, derived from the correlation test calculations, suggests a strong relationship, identified within the coefficient interval of 0.600 to 0.799, and is accompanied by a significance value of.*

Keywords: *Self efficacy, Academic Procrastination, Student Guidance Counseling*

Abstrak. Penelitian yang dilatarbelakangi oleh adanya kejadian atau fenomena mahasiswa sering menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas serta sering mengalihkan perhatian dari tugas dengan bermain game online atau menggunakan media sosial. Penelitian ini menemukan adanya mahasiswa yang terindikasi memiliki keyakinan diri yang rendah, ditandai dengan kurangnya keyakinan dalam menghadapi situasi sulit, menghadapi masalah yang muncul, dan kurang yakin dengan pencapaian target yang diinginkan. Dan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan Besar Hubungannya Keyakinan Diri Dengan Prokrastinasi Akademi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M.Djambek Bukittinggi. Metode penelitian ini yaitu korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasinya adalah seluruh mahasiswa aktif Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Sjech M.Djambek Bukittinggi yang berjumlah 541 dengan sampel 75 orang. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner. hipotesis uji nya adalah regresi linear sederhana, uji korelasional dan koefisien determinasi. Temun dari penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan sebesar -0,685 keyakinan diri dengan prokrastinasi. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan uji korelasi yang bersifat negatif. Dikategorikan kuat, yaitu berada di rentang koefisien 0,600 – 0,799 . nilai signifikansi yaitu $00,000 < 00,05$ artinya adanyat hubungan signifikan antara keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik. Maka ha (hipotesis diterima) dan ho (hipotesis ditolak). Besar hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, adalah 0,469 atau 46%, dan sisanya sebesar 54% adalah hubungan dari varabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Keyakinan Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Bimbingan Konseling

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah istilah dan gelar yang digunakan untuk merujuk kepada seseorang yang belajar di universitas (Risma Aziza et al., 2022). Mahasiswa adalah sekelompok orang yang memperoleh status dalam masyarakat melalui keterikatannya dengan universitas. Siswa menjadi kandidat intelektual atau ilmuwan muda yang mengidentifikasi diri dalam kelas sosial yang seringkali membutuhkan gelar (Jhon.W Santrock, Mahasiswa adalah individu pada usia tertentu. Bukannya tidak mungkin mahasiswa akan mengalami kendala dalam kehidupan akademisnya (Alfi Rahmi & Yusri, 2017). Beberapa mahasiswa mengeluhkan karena sulit membagi waktu awal dan untuk melakukan suatu tepat waktu harusnya berguna untuk disia-siakan itu tidak ada gunanya. Mahasiswa dituntut untuk segera menyesuaikan tugas-tugas. Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan dengan tugas seperti makalah, laporan, terminal paper (Supriadi, 2022). Mahasiswa dapat menjalani proses ini, yang memerlukan perjuangan keras. Proses ini mengharuskannya untuk yakin pada kemampuan sendiri atau keyakinan diri sehingga dapat menjadi individu yang mandiri dalam menjalankan dan menyelesaikan proses kehidupan mahasiswa. (Sarito Wirawan Sarwono, 1978).

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda suatu kegiatan lain sampai waktu berikutnya dapat dialokasikan untuk menggantinya dengan aktivitas lain, meskipun hal tersebut tidak terlalu penting. Waktu tundanya bisa singkat atau bertahan hingga hari. Orang yang suka menunda-nunda (prokrastinasi) mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tenggang waktu yang sudah ditentukan dan sering kali terlalu tidak siap atau tidak mampu menyelesaikan tugas sekolahnya sesuai dengan jangka waktu yang ada (Suparman & Dkk, 2020).

Di kalangan ahli tafsir dan pendapat umat Islam, pada saat Allah SWT berjanji pada salah satu ciptaannya sebagai cara untuk menekankan pentingnya hal ini, agar perhatian umat-Nya tertuju pada aspek tersebut dan memperingatinya tentang manfaat dan peran besar dari aspek ini. Kata-kata Ibnu Umar di atas menekankan kita supaya menjauhi kebiasaan menunda pekerjaan. Kalau Anda bisa bekerja di sore hari, sebaiknya jangan menundanya sampai keesokan paginya. Kalau tugas bisa diselesaikan di pagi hari, jangan ditunda hingga sore hari. Sebagaimana sabda nabi : (Suparman & Dkk, 2020)

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: "Ada dua kenikmatan, banyak manusia menjadi tertipu gara-gara dua kenikmatan ini, yaitu nikmat kesehatan dan nikmat waktu luang." (Hadist riwayat Bukhari). (Al-Qazwini, 2012)

Ferrari yang dikutip dari Fandi Rosi Sarwo Edi menemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri yaitu keterlambatan dalam memulai tugas, perbedaan waktu kinerja dan tenggang waktu sulit dicapai, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, melakukan lebih banyak aktivitas menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari tugas (Fandi Rosi Sarwo Edi, Menurut Benard yang dikutip dari Fariz Al Mustaqim faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kecemasan, kurangnya penghargaan terhadap diri, rendahnya keyakinan diri, mencari kesenangan lain, kesibukan organisasi, pengaruh lingkungan, rendahnya pendekatan terhadap tugas, kurangnya rasa mengungkap kemauan diri sendiri, kekerasan terhadap orang lain, stress dan kecemasan (Fariz Al Mustaqim, 2019). Dari fakto-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, maka peneliti akan meneliti yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik salah satunya keyakinan diri.

Keyakinan diri merupakan kemampuan seseorang melakukan apa yang disukainya tanpa terlalu mengkhawatirkan tindakannya, bertanggung jawab atas tindakannya, menjadi pribadi yang hangat dalam suatu sikap atau perasaan percaya diri, baik hati dan santun dalam berhubungan dengan seseorang, mampu menerima dan menghargai seseorang, termotivasi untuk mencapai sesuatu, serta sadar akan kelebihan dan kekurangan diri (Wira Suciono, 2021).

Keyakinan dalam perspektif Islam juga disampaikan oleh Allah SWT lewat Al-Qur'an, yang tertulis dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 (Wilandika, 2022).

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan

kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" (Q.S. al-maidah/5:286)

Tafsir dari surat Al-Baqarah 286 yang dikutip dari Abi Al Toyiyib adalah Allah selalu menginginkan kemudahan bagi umatnya dan tidak menginginkan kesulitan bagi hambanya. Maka dari itu, seseorang harus mengatasi kesulitan dalam dirinya dengan yakin dengan kemampuan yang ada pada dirinya (Husainy, 1995).

Menurut Bandura, orang yang memiliki keyakinan diri memiliki ciri-ciri yaitu: memiliki keyakinan dapat menghadapi situasi-situasi sulit dan berusaha keras untuk mencapai tujuan akhir, memiliki keyakinan Akan ada keyakinan pada kemampuan untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Keyakinan ini mencakup kemampuan untuk menumbuhkan motivasi, meningkatkan kemampuan kognitif, serta melaksanakan aksi yang diperlukan demi pencapaian hasil yang diinginkan. (Bandura, 2002). Teori Kognitif Sosial Bandura yang dikutip dari Lois V. Brown menunjukkan bahwa keyakinan diri yang kuat mendorong inisiasi dan cepat dalam bertindak, sedangkan keyakinan diri yang lemah dapat berkontribusi pada perilaku prokrastinasi (Lois V. Brown, 2007).

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan pada mahasiswa BK di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, penulis menemukan prokrastinasi pada mahasiswa seperti keterlambatan mahasiswa dalam memulai dan menyelesaikan tugas dan mengalihkan perhatian dari tugas (game online atau social media). Penulis menemukan keyakinan diri yang rendah seperti kurang yakin menghadapi situasi sulit, kurang yakin dalam mengatasi masalah yang muncul dan kurang yakin dapat mencapai target yang diinginkan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian korelasional yang berlandaskan pada pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang terdaftar pada tahun akademik berjalan, dengan jumlah keseluruhan 541 orang mahasiswa, terdiri dari 64 laki-laki dan 477 perempuan. Berdasarkan data prodi, mahasiswa tersebar mulai dari semester 2 hingga semester 14

dengan komposisi berbeda. Untuk menentukan sampel, penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa berstatus aktif, sedang mengambil mata kuliah serta memiliki tugas perkuliahan, telah menempuh minimal satu semester, serta bersedia menjadi responden. Berdasarkan pertimbangan tersebut, diperoleh sampel sebanyak 74 mahasiswa, yang terdiri dari 20 orang semester 2, 41 orang semester 4, dan 14 orang semester 6. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik kuesioner tertutup, yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Responden diberikan pilihan jawaban berupa skala Likert dengan lima alternatif, yaitu selalu (5), sering (4), kadang-kadang (3), jarang (2), dan tidak pernah (1). Untuk pernyataan positif skor diberikan dari 5 sampai 1, sedangkan untuk pernyataan negatif skor diberikan dari 1 sampai 5.

Instrumen penelitian kemudian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan dua cara, yaitu *expert judgment* yang melibatkan tiga orang pakar (dua dari bidang bimbingan dan konseling serta satu dari bidang bahasa Indonesia), serta uji coba *product moment* yang menggunakan angket kepada 30 mahasiswa semester 8, 10, 12, dan 14. Dari 34 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 30 butir dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,361), sedangkan 4 butir lainnya dinyatakan tidak valid sehingga dibuang. Setelah instrumen dinyatakan valid, dilanjutkan dengan uji reliabilitas yang dianalisis menggunakan bantuan program SPSS 21. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,871 dari total 34 item pernyataan. Nilai ini lebih besar dari batas minimal 0,6, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan untuk mengukur variabel keyakinan diri serta prokrastinasi akademik mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis Data Deskriptif

Tabel 1. Analisis Data Dekriptif Variabel Keyakinan Diri (X)

Descriptives Statistics	
N Statistik	75
Range Statistic	35
Minimum Statistic	39
Maximum Statistic	74
Sum Statistic	4396
Mean	58,6133

Std	7,81525
, Deviation Statistic	
Variance Statistic	61,078

Berdasarkan table tersebut, dapat diketahui kalau (n) berjumlah 75 artinya banyak responden yaitu 75 orang, nilai minimum 39 artinya nilai terkecil dalam kumpulan data adalah 39, nilai maksimum 74 artinya adalah nilai tertinggi dari kumpulan data, (range) 35 yang artinya perbedaan antara atau rentang nilai tertinggi dan nilai terendah dalam kumpulan Data yang berasal dari variabel keyakinan diri ($74 - 39 = 35$) maka didapatkan selisih nilai 35, (sum) 4396 artinya total semua nilai dalam variabel keyakinan diri berjumlah 4396, (mean) 58,6133 artinya rata-rata dari semua nilai dalam kumpulan data yang diperoleh dari membagi jumlah (sum) dengan jumlah (n) maka didapatkan hasil 58,6133 dengan simpang baku 7,81525 yang menunjukkan tingkat keyakinan diri cukup tinggi dan bervariasi.

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri

kategori	interval	frekuensi	persentase
Sangat tinggi	71 - 74	4	3%
tinggi	64 - 70	18	31%
Cukup tinggi	55 - 63	30	37%
Kurang tinggi	48 - 54	23	24%
Sangat kurang tinggi	< 47	2	5%
jumlah		75	100%

Table diatas mendeskripsikan bahwa keyakinan diri pada kategori rsangat kurang tinggi sebanyak 2 responden (5%), kategori kurang tinggi sebanyak 23 responden (24%), kategori cukup tinggi sebanya 36 responden (37%), Kategori tinggi terdiri dari 18 responden (31%), dan kategori sangat tinggi 4 responden (3%). dari kategori diatas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri masuk kedalam kategori cukup tinggi yaitu 37%.

Tabel 3. Analisis Data Dekriptif Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)

Descriptives Statistics	
N Statistik	75
Range Statistic	34
Minimum Statistic	21
Maximum Statistic	55

Sum Statistic	2654
Mean	35,867
Std, Deviation Statistic	7,20715
Variance Statistic	51,943

Dari tabel yang tersaji di atas dapat diketahui kalau dari (n) berjumlah 75 artinya jumlah responden sebanyak 75 orang, nilai minimum 21 artinya nilai terkecil dalam kumpulan data adalah 21, nilai maksimum 55 artinya adalah nilai tertinggi dari kumpulan data, (range) 34 yang artinya perbedaan antara atau rentang nilai tertinggi dan nilai terendah dalam kumpulan Data yang berasal dari variabel keyakinan diri ($55 - 21 = 34$) maka didapatkan selisih nilai 34, (sum) 4396 artinya total semua nilai dalam variabel keyakinan diri berjumlah 2654, (mean 35,867 artinya rata-rata dari semua nilai dalam kumpulan data yang diperoleh dari membagi jumlah (sum) dengan jumlah (n) maka didapatkan hasil 35,867 dengan simpang baku 7,20715 yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Prokrastinasi

kategori	interval	frekuensi	persentase
Sangat tinggi	47-55	7	9%
tinggi	40-46	19	25%
Cukup tinggi	33-39	22	29%
Kurang tinggi	26-32	22	29%
Sangat kurang tinggi	21-25	5	7%
Jumlah		75	100%

Tabel diatas mendeskripsikan bahwa prokrastinasi akademik pada kategori sangat kurang tinggi sebanyak 5 responden (5%), kategori kurang tinggi sebanyak 22 responden (29%), kategori cukup tinggi sebanyak 22 responden (29%), Kategori tinggi terdiri dari 19 responden (25%), sedangkan kategori sangat tinggi mencakup 7 responden (9%). dari kategori diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik masuk kedalam kategori tinggi yaitu 29%.

Hasil pengujian normalitas Kolmogorov-Smirnov yaitu salah satu dari uji asumsi klasik. Tujuan dari pengujian normalitas yaitu menentukan apakah nilai dari residual mengikuti distribusi normal ataukah tidak.

Dari perhitungan uji linear sederhana, nilai *constat* yang diperoleh sebesar 72.395, yang artinya jika pada saat keyakinan diri (X) bernilai nol atau tidak meningkat, maka prokrastinasi akademik (Y) akan tetap bernilai 72.395 nilai koefisien regresi variabel (b) sebesar -0,631 (negatif) yang disimpulkan keyakinan diri (X) meningkat maka prokrastinasi akademik (Y) akan menurun.

Berdasarkan hasil pengujian diatas diketahui nilai sig sebesar 0,00, maka nilai sig lebih kecil (<) dari nilai probabilitas sebesar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji menggunakan SPSS 21 mendapatkan nilai Pearson Correlation (r_{hitung}) yaitu -0,685. Kalau dibandingkan nilai r_{hitung} dengan nilai r_{table} dengan menggunakan taraf signifikansi 5% (taraf kepercayaan 95%) atau 0,05 dengan $N=75$ dan derajat bebas $n-2=73$ ($75-2$), mendapatkan hasil nilai $r_{hitung} > r_{table} = 0,685 > 0,232$. Hal ini menyimpulkan bahwa adanya korelasi diantara keyakinan diri dan prokrastinasi akademik. Dengan nilai signifikansi yaitu $00,000 < 00,05$. Bentuk hubungan ini yaitu bersifat negatif yang bermakna semakin tinggi keyakinan diri, prokrastinasi makin rendah. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa jika nilainya sesuai dengan interpretasi korelasi, maka tingkat hubungannya dikategorikan kuat, yaitu berada dalam interval 0,600 hingga 0,799. Berdasarkan ketentuan tersebut, dapat mengartikan bahwa H_a (Hipotesis diterima) dan H_o (Hipotesis ditolak), menyimpulkan bahwa adanya hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini.

Hasil pengujian Koefisien Determinasi di atas, diketahui bahwa angka korelasi atau hubungan (R) yaitu 0,685 menghasilkan besar angka koefisien determinasi (R square) yaitu 0,469. Hal ini mengartikan bahwa besar dari hubungan variabel bebas dengan variabel yang terikat yaitu 46%. Dengan kata lain, hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik mencapai 46%, sementara 54% selebihnya dipengaruhi variabel yang tidak diteliti.

Penelitian yang terdahulu yaitu Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Resiliensi Akademik sebagai Variabel Mediator pada Siswa Kelas Xi

Sma Negeri 1 Dampit pada Masa Pandemi Covid-19, data penelitian menjelaskan bahwa pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik yaitu $0,000 < 0,05$ dengan angka korelasi Pearson yaitu $-0,657$ yang bermakna hubungan antara dua variabel tersebut yang sifatnya negatif. Maknanya hubungan antara dua variabel tersebut bersifat negatif. Dan didapatkan hasil yaitu efikasi diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik.(Firdana, 2022)

Penelitian yang judulnya "Hubungan antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Gayo Lues di Banda Aceh". Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah dilakukan, ada hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik, di mana nilai t hitung diperoleh sebesar $-0,493$ dengan nilai $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik cenderung mengalami penurunan seiring dengan peningkatan tingkat efikasi diri. Sebaliknya, rendahnya tingkat efikasi diri berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa Gayo Lues. Rafita Yeli, 2022).

Sama halnya dengan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Jember. " Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan koefisien korelasi yang besarnya $-0,721$ yang mengartikan ada hubungan antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Nilai p (sig) yang diperoleh adalah $0,000$, yang mengindikasikan signifikansi hubungan tersebut. (Fahrizal Rifaldi, 2020)

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang judulnya Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Sma N 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan. Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan, ditemukan adanya pengaruh antara kontrol dalam diri dan prokrastinasi akademik pada siswa yang nilainya dikategorikan rendah karena besarnya adalah $-0,298$. Maka dari itu dapat didapataka bahwa ada hubungan negatif antara kontrol dalam diri seseorang dan prokrastinasi dalam diri siswa. Dengan kata lain, makin tinggi kontrol pada diri siswa, bertambah rendah juga angka prokrastinasi akademik dalam diri. kebalikannya, jika kontrol diri siswa turun, maka prokrastinasi akademik cenderung meningkat. (Muharni, 2021).

Adapun terori yang mendukung hasil penelitian ini yaitu Teori Kognitif Sosial Bandura yang dikutip dari Lois V.Brown menunjukkan bahwa keyakinan diri yang kuat

mendorong inisiasi dan cepat dalam bertindak, sedangkan keyakinan diri yang lemah dapat berkontribusi pada perilaku prokrastinasi (Lois V.Brown, 2007) .Teori ini sejalan dengan penelitian ini yang dimana keyakinan diri yang kuat mendorong cepat bertindak atau membuat perilaku prokrastinasi semakin menurun.

Teori yang dikemukakan oleh Ferrari dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa prokrastinasi akademis disebabkan oleh motivasi dan keyakinan yang tidak rasional dalam diri seseorang. Sikap tidak mau menghadapi berbagai tugas atau keyakinan bahwa seseorang tidak sanggup mengerjakan suatu pekerjaan adalah pandangan yang tidak logis. Situasi ini mendorong individu untuk menunda-nunda penyelesaian tugas dan tidak memenuhi tenggat waktu yang telah ditetapkan. (R.Ferrari, 1995)

Menurut Benard yang dikutip dari Fatih Al Mutaqin mengemukakan ada 10 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi salah satunya rendahnya keyakinan diri. Orang yang punya keyakinan diri rendah memiliki kebiasaan menghindari dan tidak mau mengerjakan tugas-tugas dan pekerjaan yang menimbulkan stres sehingga seseorang akan menunda tugas atau menerapkan prokrastinasi akademik (Fariz Al Mustaqim, 2019). Dari teori benard dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki keyakinan diri yang rendah akan memiliki kebiasaan menghindari tugas begitu juga sebaliknya semakin tinggi keyakinan diri maka semakin semakin cepat seseorang untuk bertindak mengerjakan tugas.

Keyakinan diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi Pearson (r_{hitung}) sebesar -0,685. yang membandingkan besaran nilai r_{hitung} dan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% (tingkat kepercayaan 95%) yang lain 0,05, dengan jumlah sampel $N = 75$ dan derajat bebas $(n-2) = 73$ ($75-2$), memperoleh hasil bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$, yaitu $0,685 > 0,232$. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000. Maka H_a (Hipotesis diterima) dan H_o (ditolak) yang membuktikan kalau terdapat hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi.

Besar hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi adalah 0,469 atau 46%, menjelaskan hasil koefisien determinasi (R^2 square) dengan besar 0,469 maksudnya

hubungan keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 46%, dan selebihnya sebesar 54% adalah hubungan dari variabel lain.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa ketika keyakinan diri meningkat, maka tingkat prokrastinasi akademik menurun, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,631. Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai r_{hitung} sebesar -0,685 yang lebih besar daripada r_{tabel} 0,232 dengan taraf signifikansi 5%, sehingga dapat dikategorikan memiliki hubungan yang kuat dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Uji koefisien determinasi juga memperkuat hasil tersebut, di mana besarnya kontribusi keyakinan diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 46%, sedangkan 54% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri atau keyakinan diri dengan prokrastinasi akademik, baik pada tingkat siswa maupun mahasiswa. Temuan ini juga didukung oleh teori kognitif sosial Bandura, yang menegaskan bahwa keyakinan diri yang kuat mendorong individu untuk lebih cepat bertindak dan mengurangi perilaku prokrastinasi, serta teori Ferrari yang menyatakan bahwa prokrastinasi muncul akibat keyakinan yang tidak rasional dalam diri seseorang. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan keyakinan diri pada mahasiswa agar mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dan meningkatkan efektivitas dalam penyelesaian tugas.

DAFTAR REFERENSI

- Aditiya, F. R. (2020). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Jember* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Jember).
- Al-Qazwini, A. (2012). *Syarah 77 cabang iman*. Darul Kutub Al-Ilmyah.
- Aziza, R., Afandi, Y., Khairuddin, & Hendra, T. (2022). Pelaksanaan komunikasi efektif mahasiswa dan dosen dalam penyelesaian skripsi di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(2).
- Bandura, A. (2002). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman & Company.
- Brown, L. V. (2007). *Psychology of motivation*. Nova Science Publishers, Inc.
- Edi, F. R. S. (2021). *Asesmen dan intervensi psikososial*. Jejak Pustaka.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Firdana, W. D. (2022). *Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik sebagai variabel mediator pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dampit di masa pandemi Covid-19* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Retrieved from <https://etheses.uin-malang.ac.id>
- Husainy. (1995). *Fathul bayan fi maqasid al-Qur'an*. Idaroh Ihya' al-Turos al-Islamy.
- Mustaqim, F. A. (2019). *True my self*. Fam Group.
- Rahmi, A., & Yusri, F. (2017). Konsep diri mahasiswa program studi Bimbingan Konseling IAIN Bukittinggi. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2).
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)*. Erlangga.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan mahasiswa*. Bulan Bintang.
- Suciono, W. (2021). *Berfikir kritis* (K. Kodri, Ed.). CV Adanu Abitama.
- Suparman, & Dkk. (2020). *Dinamika psikologi pendidikan Islam*. Wade Group.
- Supriadi. (2022). Studi tentang keterlaksanaan bimbingan skripsi di IAIN Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1).
- Wilandika, A. (2022). *Mahasiswa, religius, dan efikasi diri perilaku berisiko HIV: Kajian dalam sudut pandang Muslim*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Yeli, R. (2022). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Gayo Lues* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).