

Hubungan Antara Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Nadya Febriana Putri¹, Febi Herdajani²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI
Jl. Pangeran Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, Indonesia
E-mail : febriana1619@gmail.com¹, febi.herdajani@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. untuk menguji hipotesis penelitian, penulis menggunakan skala regulasi diri, skala efikasi diri, dan skala prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala psikologi yang disusun berdasarkan model skala Likert. Skala disebarakan kepada 140 mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. metode pengumpulan sampel yang dipergunakan adalah random sampling. Dari hasil data pertama dengan metode bivariate correlation, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki nilai koefisien korelasi $r = -0,890$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil kedua terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi memiliki nilai koefisien korelasi $r = 0,885$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selanjutnya, hasil analisis data dengan Multivariate Correlation untuk mengukur hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi memperoleh nilai $R = 0,932$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan ke arah negatif antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Sumbangan variabel regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi sebesar 86,9% sedangkan sisanya 13,1% dipengaruhi diluar variabel penelitian.

Kata kunci : Regulasi Diri, Efikasi Diri dan Prokrastinasi.

ABSTRACT

This research is a quantitative study that aims to examine the relationship between self-regulation and self-efficacy with procrastination in completing a thesis for class 2019 students at the Faculty of Communication Sciences, University of Persada Indonesia Y.A.I. to test the research hypothesis, the authors used the self-regulation scale, self-efficacy scale, and procrastination scale. This study used a data collection method with a psychological scale which was compiled based on the Likert scale model. The scale was distributed to 140 class 2019 students from the Faculty of Communication Sciences, Persada Indonesia University Y.A.I. sample collection method used is random sampling. From the results of the first data using the bivariate correlation method, it shows that there is a significant relationship in a negative direction between self-regulation and

procrastination with a correlation coefficient of $r = 0.890$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The second result is that there is a significant relationship in a negative direction between self-efficacy and procrastination with a correlation coefficient of $r 0.885$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Furthermore, the results of data analysis using Multivariate Correlation to measure the relationship between self-regulation and self-efficacy by procrastination in completing thesis obtained a value of $R = 0.932$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows that there is a negative relationship between self-regulation and self-efficacy with procrastination in completing thesis. The contribution of self-regulation and self-efficacy variables with procrastination in completing thesis is 86.9% while the remaining 13.1% is influenced by outside research variables.

Keyword : Self Regulation, Self Efficacy and Procrastination

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari pihak akademik, tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari berbagai pihak ini akan memengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan masa studinya dalam kurun waktu 4-5 tahun, tetapi pada kenyataannya banyak kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya (Rosita & Imawati, 2021). Menurut Solomon & Rothblum 1984 (dalam Burhani, 2016) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi lima tahun atau lebih. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Tugas akhir yang selanjutnya disebut dengan skripsi adalah karya ilmiah dan

kegiatan ilmiah yang wajib disusun oleh setiap mahasiswa sebagai syarat memperoleh gelar akademik. Jadi skripsi adalah syarat yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa untuk bisa lulus dan mendapatkan gelar sesuai bidang yang diampunya sesuai waktu yang telah ditetapkan. Tidak semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu banyak kendala yang dihadapi, sehingga terjadi penundaan dalam menyelesaikan skripsinya. Penundaan skripsi disebut prokrastinasi. Prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang pada saat akan mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, hal tersebut dilakukan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dan tidak diperlukan (Ghufron & Risnawati, 2012). Prokrastinasi yang tidak bisa diatasi dapat berdampak pada psikologis mahasiswa seperti, stres hingga depresi yang menjurus pada tindakan yang negatif Laksono (2019). Menurut Belung (2019) tidak hanya di luar negeri, prokrastinasi sangat akrab dengan mahasiswa Indonesia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Premadyasari (2012) terbukti bahwa 66 subjek atau 48,5% mahasiswa di perguruan tinggi (PT) X melakukan prokrastinasi. Kartadinata dan Tundjing (dalam Mayasari dkk, 2010) menemukan

bahwa mahasiswa di sebuah PT yang ada di Surabaya terdapat 95% dari 60 subjek pernah melakukan prokrastinasi dengan presentase 42% malas, 25% memiliki tugas yang lain, dan 28% karena hal lain. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki berbagai macam masalah. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan penulis mengungkapkan bahwa beberapa subyek sering menunda-nunda untuk memulai mengerjakan skripsi maupun menyelesaikan revisi secara sengaja. Hal tersebut membuat subyek merasa tertekan dan khawatir jika tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Subyek juga kurang mengutamakan skripsinya dan memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan, juga kurangnya motivasi dan sulit untuk mencari referensi yang dibutuhkan dan referensi yang berbahasa asing menyebabkan kesulitan menyelesaikan skripsi. Seperti yang diungkapkan oleh Ferrari (dalam Zusya dan Akmal, 2016) bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri meliputi kepercayaan diri, efikasi diri, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri dan self critical. Faktor eksternal yang merupakan faktor yang berasal dari luar yang menyebabkan terjadi prokrastinasi meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi dalam penelitian ini adalah regulasi diri. Menurut Bandura (dalam Mu'min, 2016) regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berpikir dan dengan kemampuan itu individu memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Lebih lanjut Santrock (2005), (dalam Muntazhim, 2022) menambahkan mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk

mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu kemampuan regulasi diri sangat penting dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, agar memiliki tanggung jawab yang besar terhadap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang diteliti ditargetkan. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur, mengontrol, mengevaluasi diri dan menetapkan reaksi diri terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dicapai. Pengaruh yang dihasilkan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik bersifat negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah tingkat regulasi diri. Selain regulasi diri faktor lainnya yang dapat memengaruhi prokrastinasi adalah efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura adalah evaluasi individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan (2004). Bandura (1997) juga menambahkan bahwa efikasi diri merupakan hasil proses kognitif yang terjadi pada diri individu. Individu dengan efikasi diri rendah, akan cenderung rapuh dalam menghadapi tekanan, depresi, dan kurang percaya diri sehingga memiliki peluang untuk melakukan prokrastinasi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi, cenderung akan tenang dalam menghadapi tugas dan situasi yang sulit. Efikasi diri dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Efikasi diri yang dimiliki mahasiswa menurunkan tingkat prokrastinasi pada diri mahasiswa. Efikasi diri akan membuat mahasiswa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga mahasiswa tidak membuang waktu dalam mengerjakan skripsinya.

mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi, juga meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses, memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Efikasi diri juga memengaruhi seberapa besar usaha dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan merasa sulit untuk memotivasi dirinya sehingga dapat mengurangi usahanya atau menyerah pada permulaan rintangan, selain itu individu juga mempunyai komitmen yang lemah untuk tujuan hidup yang akan dipilih, mampu atau tidaknya individu mengerjakan skripsinya dan konteks tertentu mengungkapkan gambaran secara umum tentang efikasi diri individu tersebut.

Dari uraian latar belakang permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia YAI.

2. METODOLOGI

Variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi diri dan efikasi diri sebagai variabel bebas (*independent*) dan prokrastinasi sebagai variabel terikat (*Dependent*).

Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah perilaku individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun menyelesaikan aktivitas yang ditetapkan dengan memilih untuk melakukan aktivitas lain. Konsep ini akan diukur dengan menggunakan skala yang dioperasionalkan melalui aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferarri, dkk (1995,

dalam Ghufron dan Risnawita, 2012) yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan skripsi.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan suatu upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Konsep ini akan diukur menggunakan skala yang dioperasionalkan melalui aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (1989) yaitu, metakognisi, motivasi dan perilaku.

3. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan serta kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam memenuhi tugas dan tanggung jawab dalam menghadapi peristiwa-peristiwa sulit atau menantang. Konsep ini akan diukur menggunakan skala yang dioperasionalkan melalui dimensi-dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu, *level*, *generality*, dan *strength*.

Dalam penelitian populasinya adalah 140 mahasiswa aktif angkatan 2019 yang sedang mengambil skripsi Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia YAI.

Pada penelitian ini penulis menggunakan sampel sebanyak 103 mahasiswa dengan menggunakan perhitungan *sampel size calculator* untuk pengambilan data penelitian.

Pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *probability sampling*, karena besarnya peluang elemen untuk terpilih sebagai sampel sama. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *random sampling*. yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa

memperhatikan strata yang ada didalam populasi itu. (Sugiyono, 2019). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi UPI YAI yang sedang menyelesaikan skripsi.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan melalui sumber primer, yaitu dimana peneliti memperoleh data secara langsung kepada sumber data melalui kuesioner (angket). Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan *expert judgement* atau pendapat ahli untuk menguji validitas konstruksi. *Expert Judgement* dalam penelitian ini dilakukan oleh 6 orang ahli. Adapun Experts tersebut terdiri atas enam orang dosen Fakultas Psikologi. Sementara pengujian validitas isi dengan bantuan program SPSS 26.0 *for Windows*, yaitu dengan menggunakan korelasi Pearson (*Correlate Bivariate*) dengan signifikansi 2 tailed sebesar 5%. Hasil *r* hitung dari tiap instrumen tersebut kemudian dibandingkan dengan *r* tabel untuk jumlah sampel uji coba sebanyak 30 orang. Reliabilitas instrumen penelitian diuji dengan bantuan program SPSS 26.0 *for Windows*, yaitu dengan menggunakan *Reliability Analysis - Cronbach's Alpha*. Hasil nilai *Cronbach's Alpha* lalu dibandingkan dengan kaidah nilai *Cronbach's Alpha*.

Analisa data dalam penelitian ini, menggunakan teknik regresi linear sederhana melalui *Bivariate Correlation – Pearson Product moment* dan regresi linear berganda (*Multivariate Correlation*) dengan bantuan program SPSS 26.0 *for Windows* dengan didahului deskripsi data uji asumsi klasik (uji normalitas, kategorisasi data dan uji hipotesis).

3. LANDASAN TEORI

Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastinasi*, “pro” artinya

mendorong maju atau bergerak maju, dan “*crastinus*” yang artinya keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi “menunda sampai hari berikutnya”. Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang pada saat akan mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, hal tersebut dilakukan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dan tidak diperlukan (Ghufron & Risnawita, 2012). Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai segi. Pertama, prokrastinasi ialah tiap tindakan mengulur waktu menyelesaikan suatu tugas tanpa mempersoalkan alasan atau tujuan dari tindakan tersebut. Kedua, prokrastinasi yakni suatu nilai tindakan yang cenderung menjadi kebiasaan. Ketiga, prokrastinasi sebagai karakteristik kepribadian, tidak hanya menunda aktivitas namun juga melibatkan proses. Pada penelitian ini aspek prokrastinasi menurut Ferrarri, dkk (1995) adalah terlambat mengerjakan tugas-tugas, tidak melakukan tugas dengan sengaja, dan tidak tuntas dalam menyelesaikan tugas. Selain itu prokrastinator akan cenderung mengulur waktu dalam mengerjakan tugas dan tidak menyelesaikan tugas sesuai target, baik waktu yang lebih lama maupun hasil yang kurang memuaskan.

Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (2002) regulasi diri didefinisikan sebagai tingkatan dimana mahasiswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Menurut Neal & Carey (2005) (dalam Purnamasari, 2013) regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial. Menurut Horward & Miriam (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) regulasi diri adalah proses di mana

individu dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk dirinya, mengevaluasi kesuksesan individu saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada dirinya sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Pada penelitian ini aspek regulasi diri menurut Zimmerman (1989:329-339) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Efikasi diri yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan dari berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Baron dan Byrne (1991) efikasi diri sebagai evaluasi individu mengenai kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Pada penelitian ini dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) meliputi 3 dimensi yaitu *level*, *strength*, dan *generality*.

Hipotesis

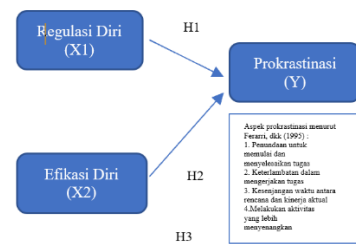
Hipotesis dalam Penelitian ini adalah:

Ha1 : Ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Ha2 : Ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Ha3 : Ada hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Kerangka Berpikir



Gambar 1 : Kerangka Berpikir

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas ilmu komunikasi UPI YAI.

Berdasarkan hasil analisis antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi terhadap 103 responden melalui metode *bivariate correlation*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I diterima, artinya semakin baik regulasi diri maka prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I semakin menurun dan sebaliknya. Sesuai dengan pernyataan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016) berjudul hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang, Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik.

Pada hasil analisis kedua antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan

skripsi terhadap 103 responden melalui metode *bivariate correlation*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa fakultas ilmu komunikasi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia Y.A.I, artinya semakin baik efikasi diri mahasiswa maka prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I semakin menurun dan sebaliknya. Sesuai dengan pernyataan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadil & Khoirunnisa (2021) yang berjudul hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi covid-19, menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa universitas X yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi covid-19.

Hasil analisis ketiga antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan menggunakan metode analisis data uji regresi, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dan efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 86,9% terhadap prokrastinasi.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi pada fakultas ilmu komunikasi Angkatan 2019 berada pada taraf kategorisasi tinggi, hasil kategorisasi yang tinggi juga terjadi pada variabel regulasi diri dan efikasi diri. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh mahasiswa angkatan 2019 fakultas ilmu komunikasi UPI YAI memiliki regulasi diri dan efikasi diri yang rendah.

Kemudian melakukan uji regresi dengan metode stepwise yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari tiap-tiap variabel bebas. Dari hasil analisis diperoleh R Square Change pada variabel regulasi diri dengan prokrastinasi dalam

menyelesaikan skripsi sebesar 0,792, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi secara simultan memiliki jumlah kontribusi sebesar 79,2%. Selanjutnya dari hasil analisis diperoleh R Square Change pada variabel efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi sebesar 0,077, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi secara simultan memiliki jumlah kontribusi sebesar 7,7%, sehingga dikatakan bahwa variabel regulasi diri lebih dominan dalam memengaruhi variabel terikat, sedangkan variabel efikasi diri tidak dominan dalam memengaruhi variabel terikat.

5. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri maka prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I semakin menurun.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa fakultas ilmu komunikasi Angkatan 2019 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik efikasi diri mahasiswa maka prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I semakin menurun.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan menganalisa data hasil penelitian serta mengumpulkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengembangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi. Bagi penulis selanjutnya, dapat mengembangkan penelitiannya dengan menambahkan fakto-faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Penulis selanjutnya juga dapat memilih subjek yang digunakan sebagai uji coba memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian.

2. Saran Praktis

Pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan berperilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, diharapkan untuk menyadari diri sendiri dengan mengurangi perilaku menunda serta membiasakan diri berperilaku disiplin waktu. Dapat dilakukan melalui pembuatan target pada diri sendiri, seperti menentukan jangka waktu dalam menyelesaikan bab atau membuat target mengerjakan revisi dengan segera dari waktu yang diberikan oleh dosen pembimbing.

Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan regulasi diri yang dimilikinya dengan cara memiliki kemampuan individu dalam merencanakan, menginstruksikan diri, memonitor melakukan evaluasi, nyeleksi dan menciptakan lingkungan yang mendukung dalam aktivitas mengerjakan skripsi agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada di skripsi.

Selanjutnya, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan efikasi diri yang dimilikinya dengan cara, memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi kesulitan, ketahanan yang kuat, dan memiliki keyakinan diri dan tidak mudah putus asa untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang ada di skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York : W.H.Freeman and Company.
- Belung, Y. K. (2019, Desember 7). *Prokrastinasi, Kebiasaan Mahasiswa Zaman Now*. Diambil kembali dari kompasiana. Diakses 18 Maret 2023 dari: <https://www.kompasiana.com/khairunnisabelung/5debc7b8097f3674887b6032/prokrastinasi-kebiasaan-mahasiswa-zaman-now>
- Burhani, I. I. (2016). Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 4. Diakses 7 Mei 2023 dari <http://eprints.ums.ac.id/45507/14/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- Fadil, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 08 No.02, 189-198. Diakses 15 Juni 2023 dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40974>.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination

- and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment . New York: Springer US.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islam Vol.2 No.1*, hal 63-74. Diakses 04 Mei 2023 dari <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1058/892> .
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Laksono, K. M. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Self Regulated Learning Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma. *Skripsi Tesis*, Diakses 18 Maret 2023 dari <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/36412>.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib Vol.9, No.1*, 5. Diakses 09 April 2023 dari <https://media.neliti.com/media/publications/235767-regulasi-diri-dalam-belajar-mahasiswa-ya-ef42c99d.pdf>.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia, Vol 4 No 1*, h. 21-28. Diakses 11 Mei 2023 dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/47654>.
- Purnamasari, E. T. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum. *Naskah Publikasi*, 3 Diakses 21 April 2023 dari <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/31795>.
- Rosita , & Imawati, D. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Jurnal Motivasi Vol.9 No.1*, 6 Diakses 06 Maret 2023 dari <http://ejurnal.untagsmd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5900/5502>.
- Sanrock, J. W. (2018). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup (Jilid 2)*. Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta .
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology (3)*, 329-339. Diakses 9 Mei 2023 dari https://www.researchgate.net/publication/232534584_A_Social_Cognitive_View_of_Self-Regulated_Academic_Learning.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self-Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.3 No.2* , 191-200 Diakses 05 April 2023 dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/900/817>.