Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 296-307
Open Access:

PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM SEMESTER VI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR

Rezky Anungrah[1*]

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Self-efficacy; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa; Regresi Linear Sederhana.

Keywords:
Self-Efficacy; Academic Procrastination; University Students; Simple Linear Regression.

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada mahasiswa dan dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas serta penurunan kualitas hasil belajar. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto* dan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 23 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,069 (>0,05). Nilai koefisien regresi sebesar -0,697 menunjukkan arah hubungan negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka kecenderungan prokrastinasi akademik cenderung menurun. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,149 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

ABSTRACT

Academic procrastination is one of the common problems experienced by university students and may lead to delays in completing academic tasks as well as reduced learning outcomes. One of the factors presumed to influence academic procrastination is self-efficacy. This study aimed to examine the effect of self-efficacy on academic procrastination among sixth-semester students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at Alauddin State Islamic University of Makassar. This study employed a quantitative approach using an ex post facto research design with a correlational method. The sample consisted of 23 students selected through a simple random sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires and analyzed through simple linear regression using IBM SPSS Statistics. The results revealed that self-efficacy did not have a significant effect on academic procrastination, as indicated by a significance value of 0.069 (> 0.05). The regression coefficient value of -0.697 indicated a negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, suggesting that higher levels of self-efficacy tend to be associated with lower levels of academic procrastination. The coefficient of determination (R^2) was 0.149, indicating that self-efficacy contributed 14.9% to academic procrastination, while the remaining 85.1% was influenced by other factors beyond the scope of this study. Therefore, self-efficacy was found not to have a significant effect on academic procrastination among sixth-semester students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at Alauddin State Islamic University of Makassar.

*Corresponding author
E-mail addresses: reskianugrah255@email.com

1. PENDAHULUAN

Bagian Prokrastinasi akademik merupakan salah satu fenomena psikologis yang banyak terjadi pada mahasiswa dan menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi karena berdampak langsung terhadap kualitas pembelajaran dan pencapaian akademik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi hambatan signifikan dalam keberhasilan studi karena mengganggu manajemen waktu dan penyelesaian tugas secara optimal (Rad et al. 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku menunda bukan sekadar kebiasaan, tetapi berkaitan erat dengan faktor psikologis yang kompleks.

Perilaku prokrastinasi akademik ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas, keterlambatan dalam pengumpulan pekerjaan, serta munculnya kecemasan akademik yang berkepanjangan. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa prokrastinasi tidak hanya menurunkan kualitas hasil belajar, tetapi juga meningkatkan stres dan menurunkan motivasi belajar mahasiswa (Prastika and Handayani 2025). Fenomena ini semakin menguatkan pentingnya mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut.

Fenomena prokrastinasi akademik telah banyak ditemukan pada mahasiswa di berbagai konteks pendidikan tinggi. Data empiris menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, bahkan mencapai 60% pada kategori tinggi dan 10% sangat tinggi dalam suatu penelitian (Prastika and Handayani 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi bukan fenomena minor, melainkan masalah serius yang perlu mendapat perhatian. Mahasiswa sebagai individu dewasa awal menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, termasuk tugas perkuliahan, praktikum, hingga penyusunan skripsi. Tingginya beban akademik seringkali menjadi pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa (Asep et al. 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan kemampuan regulasi diri yang baik untuk dapat menyelesaikan tuntutan akademik secara efektif.

Faktor internal menjadi salah satu aspek penting dalam menjelaskan munculnya prokrastinasi akademik, di mana *self-efficacy* menjadi variabel yang paling dominan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan menunda tugas akademik (Soumeya, Abdelhalim, and Mahassin 2024). Hal ini menegaskan bahwa keyakinan diri memiliki peran penting dalam menentukan perilaku belajar mahasiswa.

Self-efficacy yang tinggi memungkinkan mahasiswa memiliki kontrol diri yang lebih baik, mampu mengelola waktu, serta memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi (Prastika and Handayani 2025). Kondisi ini memperlihatkan adanya hubungan psikologis yang erat antara keyakinan diri dan perilaku akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu dibandingkan mahasiswa yang memiliki self-efficacy rendah (Putra et al. 2023.; Soumeya et al. 2024; Jing et al. 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian kuantitatif di berbagai perguruan tinggi di Indonesia juga mendukung temuan tersebut, di mana *self-efficacy* terbukti berhubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir maupun tugas perkuliahan (Nurrochmah, Wicaksana, and Yelianti 2026). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena ini tidak hanya terjadi secara global, tetapi juga relevan dalam konteks lokal. Konteks mahasiswa di perguruan tinggi keagamaan Islam memiliki karakteristik tersendiri, terutama dalam hal tuntutan akademik dan pembentukan karakter. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam dituntut memiliki kemampuan regulasi diri dan kesiapan psikologis yang baik sebagai calon konselor. Kemampuan tersebut berkaitan erat dengan *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa semester VI berada pada fase transisi menuju penyelesaian studi, di mana beban akademik semakin kompleks dan menuntut kemandirian yang tinggi. Pada fase ini, prokrastinasi akademik seringkali meningkat akibat tekanan tugas dan persiapan penelitian. Mereka mulai dihadapkan pada tugas-tugas yang lebih berat seperti proposal penelitian dan persiapan skripsi. Situasi ini seringkali memicu munculnya prokrastinasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi banyak terjadi pada tahap penyelesaian tugas akhir (Hariyadi 2026). Hal ini menjadikan mahasiswa semester VI sebagai subjek yang relevan untuk diteliti. Kondisi di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena yang nyata di kalangan mahasiswa. Berdasarkan pengamatan umum dalam konteks perkuliahan, masih banyak mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu, bahkan mengerjakan tugas secara terburu-buru tanpa perencanaan yang matang.

Fenomena tersebut terlihat pada kebiasaan mahasiswa yang sering menunda penyusunan makalah, laporan praktikum, hingga tugas proyek. Sebagian mahasiswa cenderung mengandalkan sistem *deadline-driven*, yaitu mulai mengerjakan tugas hanya ketika tenggat waktu sudah dekat dengan kualitas yang kurang maksimal dibandingkan jika dikerjakan secara bertahap. Praktik seperti begadang menjelang pengumpulan tugas, menunda membaca referensi, hingga mengandalkan kerja kelompok secara tidak seimbang menjadi gambaran umum dari perilaku prokrastinasi akademik. Alasan yang sering muncul ialah rasa malas, kelelahan akibat padatnya aktivitas kuliah dan organisasi, serta kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan nonakademik. Sebagian mahasiswa juga merasa kurang termotivasi ketika tugas dianggap monoton atau tidak sesuai dengan minat mereka. Kemudahan akses teknologi membuat beberapa mahasiswa berpikir bahwa tugas dapat diselesaikan dalam waktu singkat hanya dengan mencari referensi di internet atau menggunakan bantuan aplikasi digital tertentu. Kehadiran teknologi berbasis kecerdasan buatan juga menyebabkan sebagian mahasiswa lebih memilih menunda pekerjaan karena merasa tugas dapat diselesaikan secara instan kapan saja dibutuhkan. Anggapan tersebut membuat mahasiswa cenderung meremehkan proses pengerjaan tugas akademik dan kurang mempersiapkan pekerjaan secara bertahap. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku penundaan tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga memengaruhi kualitas hasil belajar dan tanggung jawab akademik mahasiswa.

Hasil pengamatan informal juga menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami keraguan dalam kemampuan diri ketika menghadapi tugas yang kompleks. Keraguan tersebut menyebabkan mereka menunda pengerjaan tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Kondisi ini mengarah pada rendahnya *self-efficacy*. Akibatnya, tugas baru dikerjakan ketika tekanan waktu sudah tinggi, yang justru memperburuk kondisi akademik dan meningkatkan stres. Situasi ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan menunda, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis yang memengaruhi perilaku belajar mahasiswa. Lingkungan akademik juga turut memengaruhi dinamika *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dukungan sosial dan lingkungan belajar yang kondusif dapat memperkuat *self-efficacy* sehingga mampu menekan perilaku prokrastinasi (Nada, Sujadi, and Putra 2024). Interaksi antara faktor internal dan eksternal ini menunjukkan kompleksitas dalam memahami perilaku akademik mahasiswa. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, masih terdapat kebutuhan untuk mengkaji lebih spesifik pada program studi tertentu, khususnya Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Penelitian ini menjadi penting karena berupaya mengisi celah penelitian dengan fokus pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik secara objektif dan terukur. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester VI. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi dasar dalam merancang intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik melalui peningkatan *self-efficacy* mahasiswa.

2. METODE

Bagian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto* dan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel melalui data numerik yang dianalisis menggunakan statistik. Desain korelasional bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Penelitian *ex post facto* digunakan karena variabel yang diteliti telah terjadi secara alami pada responden dan peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Pendekatan ini sesuai digunakan untuk mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik sebagaimana dijelaskan dalam penelitian terdahulu mengenai hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik menggunakan desain kuantitatif korelasional (Supriadi, Anas, and Pandang 2024).

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada ditemukannya fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester VI yang ditandai dengan kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik, rendahnya manajemen waktu, serta ketergantungan terhadap penyelesaian tugas menjelang batas waktu pengumpulan. Penelitian direncanakan dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester VI Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin agar sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi secara proporsional. Penggunaan teknik *simple random sampling* dalam penelitian kuantitatif korelasional juga digunakan dalam penelitian mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik yang menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif untuk memperoleh data yang *representative* (Sari, Yanto, and Hera Wahyuni 2023).

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* (X), sedangkan variabel terikat adalah prokrastinasi akademik (Y). *Self-efficacy* diposisikan sebagai faktor yang memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Self-efficacy dalam penelitian ini diartikan sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, menghadapi kesulitan belajar, serta mencapai target akademik yang telah ditentukan. Indikator *self-efficacy* mengacu pada aspek magnitude, strength, dan generality yang dikemukakan oleh Bandura. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kecenderungan mahasiswa menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik secara sengaja sehingga menyebabkan keterlambatan penyelesaian tugas. Indikator prokrastinasi akademik meliputi penundaan memulai tugas, keterlambatan penyelesaian tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik. Definisi tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Pratiwi 2021).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket atau kuesioner dengan skala Likert. Skala *self-efficacy* digunakan untuk mengukur tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, sedangkan skala prokrastinasi akademik digunakan untuk mengukur tingkat kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik. Alternatif jawaban dalam skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan terdiri atas item favorable dan unfavorable. Skor untuk item favorable diberikan secara berurutan dari 5 sampai 1, sedangkan item unfavorable diberikan secara terbalik dari 1 sampai 5.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui tingkat kevalidan setiap item pernyataan. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan

Cronbach Alpha untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,70. Penggunaan uji validitas Pearson Product Moment dan reliabilitas Cronbach Alpha banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik (Tsalitsah and Naqiyah 2026).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden penelitian. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Teknik dokumentasi juga digunakan untuk memperoleh data pendukung seperti jumlah mahasiswa semester VI Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta informasi akademik lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan aplikasi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui nilai mean, standar deviasi, persentase, dan kategorisasi data. Uji prasyarat analisis dilakukan sebelum pengujian hipotesis, meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana atau korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah dan tingkat hubungan antarvariabel penelitian. Penggunaan analisis regresi linear sederhana dan korelasi Pearson banyak digunakan dalam penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik (Supriadi et al. 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil

Bagian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26.

Data penelitian diperoleh dari 23 mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *self-efficacy*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah prokrastinasi akademik. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Deskripsi Variabel Penelitian

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi jumlah responden (*N*), nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-Efficacy	23	46	62	54,04	4,497
Prokrastinasi Akademik	23	28	63	44,91	8,107

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa variabel self-efficacy memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 54,04 dengan standar deviasi sebesar 4,497. Nilai minimum yang diperoleh sebesar 46 dan nilai maksimum sebesar 62. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI memiliki tingkat self-efficacy yang relatif baik dengan variasi data yang tidak terlalu besar antarresponden.

Variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 44,91 dengan standar deviasi sebesar 8,107. Nilai minimum yang diperoleh sebesar 28 dan nilai maksimum sebesar 63. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih bervariasi, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih besar dibandingkan variabel self-efficacy. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya perbedaan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik di antara responden penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu syarat dalam analisis regresi linear sederhana. Pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistik	Sig.
Self-Efficacy	0,926	0,091
Prokrastinasi Akademik	0,969	0,654

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa variabel self-efficacy memiliki nilai signifikansi sebesar 0,091 dan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,654. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien determinasi sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,386	0,149	0,109	7,653

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,386. Nilai tersebut menunjukkan tingkat hubungan yang rendah antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,149 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap variasi prokrastinasi akademik mahasiswa. Adapun sebesar 85,1% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Hasil Uji Kelayakan Model Regresi (Uji F)

Pengujian kelayakan model regresi dilakukan menggunakan uji F yang hasilnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	215,855	1	215,855	3,658	0,069
Residual	1229,971	21	58,570		
Total	1445,826	22			

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai F sebesar 3,685 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,069. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga model regresi yang digunakan dalam penelitian ini tidak signifikan secara statistik.

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana. Kriteria pengujian yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

Hasil analisis regresi linear sederhana antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	82,554	19,672		4,196	0,000
Self-efficacy	-0,697	0,363	-0,386	-1,920	0,069

Sumber: Output SPSS, 2026

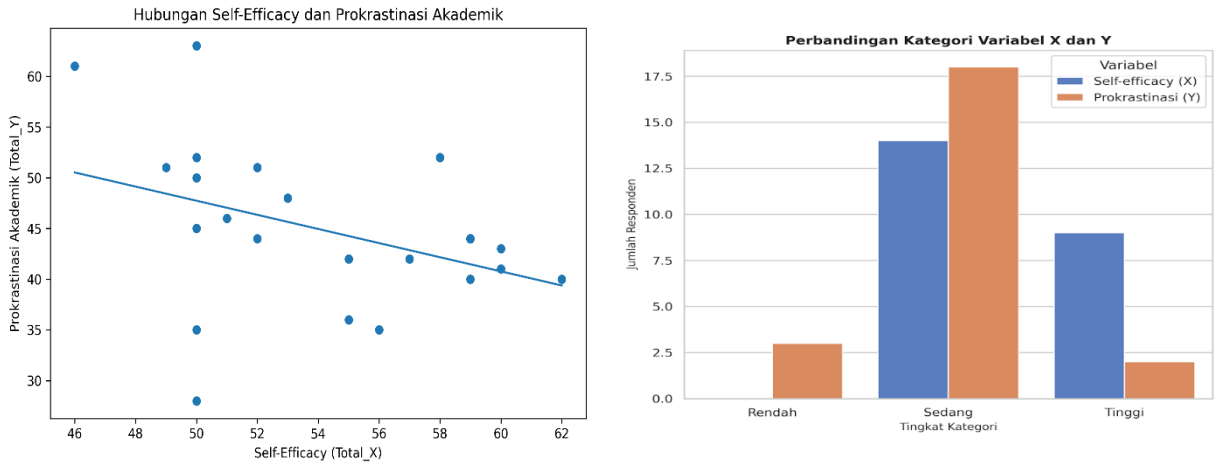
Berdasarkan Tabel 5 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Y = 82,554 – 0,697X

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 82,554. Nilai koefisien regresi *self-efficacy* sebesar -0,697 menunjukkan arah hubungan negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,069. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,069 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Gambar 1. Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar



Gambar 1 menunjukkan hubungan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Bar Chart (Kanan): Menampilkan perbandingan jumlah responden pada tiap tingkat kategori (Rendah, Sedang, Tinggi) untuk kedua variabel tersebut, Prokrastinasi Akademik (Y): Mayoritas responden berada pada tingkat prokrastinasi Sedang (18 orang), diikuti oleh kategori Rendah (3 orang), dan Tinggi (2 orang). Scatter Plot (Kiri): Menunjukkan persebaran hubungan antara total skor Self-efficacy Akademik (Variabel X) dan Prokrastinasi Akademik

(Variabel Y) dari masing-masing responden. Sebaran data menunjukkan kecenderungan hubungan negatif yang ditandai oleh arah garis regresi yang menurun. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan self-efficacy cenderung diikuti oleh penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Meskipun demikian, penyebaran titik data yang masih cukup beragam menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel relatif lemah. Temuan ini sejalan dengan hasil analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,069 (>0,05), sehingga pengaruh self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik tidak signifikan secara statistik.

b) Pembahasan

Bagian Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki arah hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar -0,697 dengan nilai signifikansi sebesar 0,069. Nilai koefisien yang bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* diikuti oleh kecenderungan menurunnya prokrastinasi akademik mahasiswa. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut belum mencapai tingkat signifikansi statistik. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, meskipun hubungan tersebut belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan pada penelitian ini.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,149 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap variasi prokrastinasi akademik mahasiswa, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Faktor lain seperti regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, kontrol diri, stres akademik, serta lingkungan belajar diduga turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan akademik yang saling berhubungan dalam proses belajar mahasiswa. (Nada et al. 2024).

Arah hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini tetap sesuai dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, mempertahankan usaha ketika mengalami kesulitan, serta menyelesaikan tugas secara lebih efektif. Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung lebih mudah merasa ragu terhadap kemampuannya, menghindari tugas yang dianggap sulit, dan berpotensi melakukan penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan akademik.

Kesesuaian dengan teori Bandura terlihat dari nilai koefisien regresi yang bernilai negatif. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas, lebih siap menghadapi tuntutan perkuliahan, dan lebih mampu mengatur proses belajarnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* maka kecenderungan prokrastinasi akademik semakin rendah. (Iskandar 2023)

Temuan penelitian pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak selalu muncul karena mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas. Sebagian mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan akademiknya, tetapi tetap menunda pengerjaan tugas karena terbiasa mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. Kebiasaan tersebut terlihat dari kecenderungan mahasiswa yang baru mulai menyusun makalah, laporan, maupun tugas proyek ketika deadline sudah dekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi pada mahasiswa BPI tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh rendahnya *self-efficacy*, tetapi juga berkaitan dengan pola manajemen waktu dan kebiasaan belajar yang berkembang selama perkuliahan.

Fenomena yang cukup menonjol dalam penelitian ini adalah pengaruh perkembangan teknologi digital terhadap perilaku akademik mahasiswa. Sebagian mahasiswa menganggap bahwa tugas dapat diselesaikan dengan cepat melalui bantuan internet, mesin pencari, maupun aplikasi berbasis *Artificial Intelligence* (AI). Persepsi tersebut membuat mahasiswa merasa tidak perlu segera memulai tugas karena beranggapan bahwa bahan dan informasi yang dibutuhkan dapat diperoleh secara instan kapan saja. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa tetap melakukan penundaan meskipun memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan akademiknya.

Perkembangan teknologi digital pada satu sisi memberikan kemudahan dalam proses belajar dan pencarian informasi. Kemudahan tersebut pada sisi lain dapat memunculkan kecenderungan prokrastinasi apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik. Mahasiswa yang merasa tugas dapat diselesaikan secara cepat melalui bantuan teknologi cenderung meremehkan waktu pengerjaan tugas dan memilih menundanya hingga mendekati deadline. Hasil ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat ini tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis berupa *self-efficacy*, tetapi juga berkaitan dengan perubahan pola belajar pada era digital. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dan lingkungan belajar digital dapat memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, termasuk kecenderungan menunda penyelesaian tugas apabila tidak disertai pengelolaan diri yang baik. (Rad et al. 2025)

Kondisi tersebut menjadi salah satu alasan yang dapat menjelaskan mengapa pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini belum menunjukkan hasil yang signifikan. Sebagian mahasiswa tidak menunda tugas karena merasa tidak mampu mengerjakannya, melainkan karena merasa tugas dapat diselesaikan dengan mudah ketika mendekati batas waktu pengumpulan. Keadaan tersebut menyebabkan prokrastinasi akademik tidak lagi hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap kemudahan akses informasi dan teknologi yang mereka gunakan dalam kegiatan akademik sehari-hari.

Karakteristik data penelitian juga perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil penelitian ini. Penelitian melibatkan 23 mahasiswa sebagai responden sehingga variasi data yang diperoleh masih relatif terbatas. Kondisi tersebut memungkinkan hubungan antarvariabel belum tergambar secara optimal dalam analisis statistik. Nilai signifikansi sebesar 0,069 yang berada sangat dekat dengan batas signifikansi 0,05 menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Penelitian dengan jumlah responden yang lebih luas berpotensi memberikan gambaran hubungan yang lebih kuat dan lebih representatif terhadap kondisi mahasiswa secara umum. Temuan serupa juga ditemukan pada beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, namun kekuatan hubungan dapat berbeda tergantung karakteristik responden dan kondisi penelitian yang digunakan. (Hafidz, Iriani, and Dewi 2023)

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan *self-efficacy* tetap penting dilakukan sebagai salah satu upaya untuk menekan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Pengembangan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui pemberian pengalaman keberhasilan, peningkatan motivasi belajar, penguatan kemampuan regulasi diri, serta pendampingan akademik yang berkelanjutan. Penggunaan teknologi digital dalam proses belajar juga perlu diarahkan secara lebih produktif agar kemudahan akses informasi tidak berubah menjadi faktor yang mendorong munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami bahwa *self-efficacy* memiliki arah hubungan yang sesuai dengan teori Bandura, yaitu semakin tinggi *self-efficacy* maka kecenderungan prokrastinasi akademik semakin rendah. Pengaruh tersebut belum mencapai tingkat signifikansi statistik sehingga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor selain *self-efficacy*. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain seperti regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, stres akademik, dan penggunaan teknologi digital agar mampu menjelaskan prokrastinasi akademik secara lebih komprehensif. (Nurdiansah and Darmawan 2025)

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif terbatas, yaitu 23 mahasiswa, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penelitian ini juga hanya menggunakan satu variabel independen, yaitu self-efficacy, sehingga belum mampu menjelaskan seluruh faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Bagian Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,069 (>0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik tidak dapat diterima.

Nilai koefisien regresi sebesar -0,697 menunjukkan arah hubungan negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka kecenderungan prokrastinasi akademik cenderung menurun, meskipun hubungan tersebut belum mencapai tingkat signifikansi statistik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,149 menunjukkan bahwa *self-efficacy* hanya mampu menjelaskan 14,9% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga diduga dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi diri, manajemen waktu, kebiasaan belajar, serta pemanfaatan teknologi digital dalam proses akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, dan tanggung jawab akademik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Pemanfaatan teknologi digital dan *Artificial Intelligence* (AI) perlu diarahkan sebagai sarana pendukung pembelajaran yang membantu meningkatkan kualitas belajar, bukan sebagai alasan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Penguatan *self-efficacy* juga perlu terus dikembangkan melalui pengalaman belajar yang positif agar mahasiswa memiliki keyakinan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, stres akademik, dan penggunaan teknologi digital. Pengembangan model penelitian yang lebih komprehensif diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur ke hadirat Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dr. Irwanto Gani, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pengampu mata kuliah Statistik yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta kesempatan kepada penulis untuk menyusun artikel ini sebagai bagian dari proses pembelajaran. Ucapan terima kasih juga

disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Semester VI Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Asep, Reza, Adi Purnomo, Aiko Rahmalilla, Ananda Susanto, and Nur Afni Oktavianisa. 2024. "The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student Abstrak." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 15(1):74–86. doi: https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01p74-86.

Hafidz, Tubagus, Fransisca Iriani, and Roesmala Dewi. 2023. "The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Procrastination Among Active Students in Organizations During the Covid-19 Pandemic." *International Journal of Application on Social Science And Humanities* 1(2):1838–45. Doi: Https://Doi.Org/10.24912/Ijassh.V1i2.27943.

Hariyadi, Sigit. 2026. "The Relationship Between Self-Efficacy and Self- Regulated Learning and Academic Procrastination in Final-Year Students at Semarang State University." *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial* 15(1):2037–44. Doi: Https://Doi.Org/10.36526/Sosioedukasi.V15i1.7731.

Iskandar, Yusuf. 2023. "Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian)." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1(01):43–52. doi: https://share.google/5nsPJPvS6cGpMFuLE.

Jing, Zhou, Zaida Nor, Binti Zainudin, and Akmarina Binti Ahmad. 2025. "A Review on the Relationship between Self- Efficacy and Academic Procrastination among College Students." *International Journal of Academic Research In Business & Social Sciences* 15(7):1301–12. doi: 10.6007/IJARBSS/v15-i7/25963.

Nada, Viona, Eko Sujadi, and Betaria Putra. 2024. "Academic Procrastination among College Students: Do Self-Efficacy and Social Support Matter?" *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation* 4(4). doi: https://doi.org/10.35877/454RI.eduline2916.

Nurdiansah, Iszanul Dani, and Didit Darmawan. 2025. "Academic Procrastination among Students: Psychological Factor Contributions of Academic Stress, Self-Efficacy, and Self-Control." *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 17(2):899–912. doi: 10.37680/qalamuna. v 17i2.7314.

Nurrochmah, Siti, Ervan Johan Wicaksana, and Upik Yelianti. 2026. "The Relationship Between Self- Efficacy and Student 's Academic Procrastination in Completing Their Final Project." *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 7(2):1185–98. doi: https://badge.dimensions.ai/details/doi/10.51276/edu.v7i2.1553?domain=https://www.edunesia.org.

Prastika, Intan Yudha, and Silvia Mariah Handayani. 2025. "Analysis of Self-Efficacy Anxiety on Academic Procrastination Behavior in Students." *International Journal of Educational Practice and Policy* 3(2):91–98. doi: 10.66314/ijepp. v 3i2.193.

Pratiwi, Vina Dwi. 2021. "Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendididkan Fisika Dalam Mengerjakan Skripsi." https://share.google/As3Gc4rLtWfLDrcUf

Putra, Natanael Ananda, and Christiana Hari Soetjiningsih. 2023. "Exploring the Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination: A Study among

Psychology Students." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 5(2). https://share.google/YgxMFO85t78Kj2AVY

Rad, Hamidreza Farhadi, Shima Bordbar, Jamshid Bahmaei, Marjan Vejdani, and Ali Reza Yusefi. 2025. "Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties." *Scientific Reports* 15:1–11. doi: https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle.

Sari, Ade Indah, Yanto, and Hera Wahyuni. 2023. "Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Siswa Di SMP Negeri 5 Kota Jambi." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 13(2):141–57. doi: 10.30829/alirsyad. v13i2.18097.

Soumeya, Mezghiche, Mezghiche Abdelhalim, and Ibrahim Mahassin. 2024. "Self-Regulation, Self-Efficacy, And Academic Procrastination." *Educational Administration: Theory and Practice* 30(11):942–52. doi: 10.53555/kuey. v30i11.8893.

Supriadi, J., Muhammad Anas, and Abdullah Pandang. 2024. "Hubungan Antara Academic Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Makassar." *Phinisi Journal of Education* 4:103–22. http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Tsalitsah, Aminatus, and Najlatun Naqiyah. 2026. "Pengaruh Academic Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadao Prokrastinasi Akademik Siswa SMA." *Jurnal BK UNESA* 16(2):1–8. https://share.google/ycT8LnogyoxYLSdEQ