Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 9 Nomor 1 Tahun 2023
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2020 DI FKIP UKSW

Yunita Enggar Prasetyarini[1], Umbu Tagela[2],Yustinus Windrawanto[3]

[1,2,3]Universitas Kristen Satya Wacana

Co-Author:yunitaenggar2@gmail.com –085729730031

Info Artikel
- **Masuk :** 28/04/2023
- **Revisi :** 20/05/2023
- **Diterima :** 20/05/2023

Alamat Jurnal
- https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index

Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia ***disseminated below***https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract: *This study aims to determine the significance of the effect of self-confidence on academic procrastination of guidance and counseling students class of 2020 at FKIP Satya Wacana Christian University. The hypothesis put forward in this study is that there is a significant effect of self-confidence on academic procrastination of 2020 guidance and counseling students at FKIP Satya Wacana Christian University. This research is a quantitative research with comparative causal research. The subjects in this study were 48 Guidance and Counseling students class of 2020. Data collection used a questionnaire. The results of the study show the value of Sig. of 0.000 (0.000 <0.050) and t count > t table (-) (8.990 > 2.013). Self-confidence has an R_{square} value of 0.637, which means that the contribution of the self-confidence variable to the academic procrastination variable is 63.7% and the rest (37.3%) is influenced by other factors. The regression coefficient (x) is -0.795, this means that for every 1% increase in self-confidence, the student's academic procrastination value increases by -0.795. Thus it can be concluded that self-confidence has a significant effect on the academic procrastination of guidance and counseling students class of 2020 at FKIP Satya Wacana Christian University so that the hypothesis proposed in this study is accepted.*

Keywords: *Self-Confidence; Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu kebutuhan manusia, setiap individu akan menempuh pendidikan sebagai proses belajar selama menjalani kehidupan. Pendidikan bisa kita dapatkan dari lingkungan keluarga maupun di luar keluarga. Pendidikan formal bisa ditempuh melalui lembaga pendidikan, salah satunya adalah perguruan tinggi. Dalam proses pendidikan di perguruan tinggi, tentunya yang menjadi subjek utamanya adalah mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa yang dihadapkan pada banyak tantangan dan tuntutan dalam memenuhi kewajibannya seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah secara mandiri maupun kelompok baik dalam bentuk proposal, makalah, laporan atau dalam bentuk tes sebagai refleksi mahasiswa dalam memahami suatu materi perkuliahan.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dipandang memiliki intelektualitas tinggi, kecerdasan berpikir, merencanakan, dan mengambil keputusan. Mahasiswa tidak sama dengan siswa lainnya, mereka memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih besar. Kewajiban tersebut merupakan bentuk dari tugas-tugas kehidupan yang harus mereka kerjakan, dimana pada usia dewasa awal dengan tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa akan menghadapi masalah yang kompleks. Mahasiswa memiliki beban tugas akademis yang lebih sulit, mereka dituntut untuk lebih aktif dalam mempelajari materi, pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh sehingga nantinya bekal tersebut dapat membantu mereka dalam memasuki dunia kerja dan bersaing secara global.

Dalam realitanya, mahasiswa dalam menyelesaikan studinya tidaklah mudah karena harus menghadapi banyak tantangan dan hambatan, salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa adalah mengenai pengelolaan waktu atau disiplin waktu. Djamarah (Burhani & Kumaidi, 2016) menemukan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga banyak waktu yang terbuang. Fenomena yang terjadi bahwa mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas kuliah, menunda belajar ketika akan menghadapi ujian dan terkadang malah memilih melakukan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tugasnya, seperti bermain *game*, pergi bermain dengan teman, atau lebih sibuk dengan media sosialnya. Banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menimbulkan efek berkepanjangan yang dapat mempengaruhi kehidupannya di bangku kuliah sebagai mahasiswa, sehingga perlu diketahui alasan atau faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik tersebut.

Menurut (Rahman et al., 2022) prokrastinasi merupakan penundaan tugas tidak bermanfaat bagi siapa saja, perilaku melalaikan hal penting, sementara beban kewajiban bertambah, lalu bagaimana bertanggungjawab terhadap kelalaian. Prokrastinasi mengarah pada penundaan baik dalam memulai, melaksanakan atau mengakhiri suatu pekerjaan terutama prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam bidang akademik. Menurut (Yandri et al., 2021) Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah, kuliah, dan kursus. Ellis & Knaus dalam (Putra, 2017) menemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam makna luas bahkan mencapai 70%. Hasil penelitian Bruno (Triana, 2013) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi yang sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian Ellis dan Knaus (Sari & Nugroho, 2021) juga menunjukkan bahwa 80% - 95% dari mahasiswa terlibat prokrastinasi dan hampir 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten. Hal tersebut sejalan dengan pendapat

Freeman (Syarifah, 2020) yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai fenomena yang lazim dan kompleks sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian tugas. Kebiasaan melakukan prokrastinasi akan menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Janis & Mann (Ghufron, M & Risnawati, 2017) yang menjelaskan salah satu bentuk prokrastinasi adalah *desicional procrastination*yaitu suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk memulai suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Hal tersebut juga mendukung pendapat Ferrari (Mudalifah & Madhuri, 2019) bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Prokrastinasi akademik bukanlah cara terbaik untuk menyelesaikan suatu tugas, karena hal ini akan menimbulkan dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Prokrastinasi dapat berdampak pada kualitas kehidupan individu karena prokrastinasi dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis yang dapat menurunkan kualitas pembelajaran, meningkatkan stress dan berdampak negatif bagi kehidupan. (Surya, 2017)

Menurut (Hakim, 2013) kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan individu terhadap aspek kekuatan diri yang dimiliki dan keyakinan tersebut menjadikannya sanggup mencapai tujuan – tujuan hidupnya. Sedangkan ketidakpercayaan diri adalah bentuk keyakinan negatif individu terhadap kekurangannya sehingga individu tidak mampu mencapai tujuan dalam hidupnya. Ketidakpercayaan diri ditunjukkan dengan sikap yang cenderung menghindari suatu pekerjaan, mudah cemas, ragu dan tidak yakin dalam mengerjakan sesuatu. Sikap - sikap tersebut dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, sementara seseorang dengan kepercayaan diri rendah dapat menghambat perkembangan potensi dalam dirinya dan menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan atau permasalahan. Kepercayaan diri dapat memperkuat motivasi individu dalam menyelesaikan tugasnya dan mencapai tujuan yang diharapkan. Karena semakin tinggi kepercayaan diri individu terhadap kemampuan diri sendiri maka semakin mudah dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, sehingga mencegah perilaku menunda – nunda atau prokrastinasi. Terbentuknya kepercayaan diri merupakan bagian dari proses belajar bagaimana menanggapi dorongan dari luar melalui interaksi dengan lingkungan (Surya, 2017). Kepercayaan diri yang tinggi tentunya memberikan dampak positif terhadap mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Menurut (Mukti & Tentama, 2019) Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi berarti percaya bahwa segala bentuk kegiatan, tugas dan kewajibannya dapat diselesaikan dengan meregulasi cara belajar dan mengerjakan segala bentuk tugas yang diberikan. Menurut (Lauster, 2015) kepercayaan diri merupakan sikap yakin terhadap kemampuan diri, sehingga individu tidak menunjukkan kecemasan, memiliki kebebasan dalam segala sesuatu yang diinginkan bertanggung jawab dengan keputusan yang diambil, serta memiliki motivasi berprestasi.Dengan memiliki kepercayaan diri mahasiswa tidak akan bergantung dengan orang lain dalam mengerjakan tugasnya, karena ia yakin pada kemampuan dan potensi dirinya sendiri dan selalu optimis dengan apa yang dikerjakannya sehingga mahasiswa akan terdorong menyelesaikan tugtugasnya dengan baik dan tepat waktu.

Berdasarkan hal di atas, terdapat beberapa Penelitian yang mendukung diantaranya penelitan oleh (Putri, 2016) dengan judul penelitian "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 57,7% sedangkan sisanya 43,3% dipengaruhi faktor lain. Sehingga semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Penelitian berikutnyadilakukan oleh (Amamlansyah & Arjanggi, 2021) dengan judul penelitian "Peran Regulasi Diri dan Kepercayaan Diri Akadenik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi Kampus", menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang negatif signifikan antara kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik dengan variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 38,0%.

Berbeda dengan dua hasil penelitian di atas, dalam penelitian yang dilakukan (Syarifah, 2020) dengan judul penelitian "Analisis Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021" menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik, hasil ini berbanding terbalik dengan dua hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berepengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dengan Kaprodi Bimbingan dan Konseling FKIP UKSW pada bulan Mei 2022, diperoleh informasi bahwa sebagian mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 sering melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas kuliah dan kemungkinan hal tersebut disebabkan oleh kepercayaan diri mahasiswa yang rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 di FKIP Universitas Kristen Satya Wacana.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal komparatif untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel yaitu kepercayaan diri (X) dan prokrastinasi akademik (Y). Penelitian ini dilakukan kepada 48 mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 di FKIP Universitas Kristen Satya Wacana, yang ditetapkan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuisioner berskala *likert.* Data yang diperoleh dari angket atau kuisioner yang telah diisi oleh responden kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS.23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kepada 48 mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 di FKIP Universitas Kristen Satya Wacana dengan meyebarkan angket atau kuisioner pada 14 Februari 2023. Hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel X dan Y

Kategori	Kepercayaan Diri		Prokrastinasi Akademik	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	8	16,7%	10	20,8%
Tinggi	22	45,8%	15	31,3%
Sedang	11	22,8%	18	37,5%
Rendah	7	14,6%	5	10,4%
Total	48	100%	48	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat di ketahui bahwa mayoritas kepercayaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 FKIP UKSW berada pada kategori tinggi dengan jumlah 22 mahasiswa (45,8%). Selanjutnya diikuti kategori sedang dengan jumlah 11 mahasiswa (22,9%), kemudian kategori sangat tinggi dengan jumlah 8 mahasiswa(16,7%)dan kategori sangat tinggi dengan jumlah paling sedikit yaitu 7 mahasiswa (14,6%). Sedangkan untuk prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 di FKIP UKSW berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 18 mahasiswa (37,5%). Selanjutnya diikuti kategori tinggi dengan jumlah 15 mahasiswa (31,3%), kemudian kategori sangat tinggi dengan jumlah 10 mahasiswa (20,8%) dan yang terakhir kategori rendah dengan jumlah paling sedikit yaitu 5 mahasiswa (10,4%).

Sebelum dilakukannya analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi antara variabel terikat dan variabel bebas atau keduanya berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis data Kolmogrov-Smirnov Test dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi > 0.05 maka nilai berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh Asymp.Sig (2-tailed) kedua variabel sebesar 0.940 hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 (0.940 > 0.05), artinya bahwa data yang diuji berdistribusi normal dan analisis regresi telah memenuhi asumsi normalitas.

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak.Setelah dilakukan uji linearitas, diperoleh signifikansi (sig) dari *deviationfrom linearity* sebesar 0.248(0.248> 0.05).Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel kepercayaan diri (X) dengan variabel prokrastinasi akademik (Y). Sehingga syarat uji linieritas telah terpenuhi.

Setelah uji normalitas dan linieritas terpenuhi, kemudian dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel. Hasil uji regesi dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Koefisien Korelasi dan Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.798[a]	.637	.629	7.637

Berdasarkan tabel 2 (*model summary*) di atas, diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0.798, angka tersebut menunjukan derajat korelasi antara variabel kepercayaan diri dengan variabel prokrastinasi akademik. Kemudian diperoleh nilai R $_{\text{Square}}$ yang menunjukan koefisien determinasinya sebesar 0.637. Hal tersebut menunjukkanbahwa pengaruh variabel bebas (kepercayaan diri) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik) adalah sebesar 63,7% sedangkan sisanya 36,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4714.417	1	4714.417	80.827	.000[b]
	Residual	2683.063	46	58.327		
	Total	7397.479	47			

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui F_{hitung} sebesar 80.827 dengan nilai sig 0,000. Oleh karena Sig< 0,05 (0,000 < 0,05) dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angakatan 2020 di FKIP UKSW.

Tabel 4. Model Persamaan Regresi Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	119.277	5.852		20.381	.000
	Kepercayaan Diri	-.795	.088	-.798	-8.990	.000

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa nilai *constant* (a) sebesar 119.277 sedangkan nilai koefisien regresinya sebesar -0.795.sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

Y= a + bX

Y= 119,277 + (-0,795) X

Konstanta sebesar 119,277 memiliki arti bahwa nilai konsisten variabel kepercayaan diri adalah sebesar 119,277. Koefisien regresi X sebesar - 0,795 menunnjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai koefisien regresi maka nilai bertambah sebesar - 0,795. Hal ini mengandung arti bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan dimana meningkatnya kepercayaan diri akan menurunkan prokrastinasi akademik atau semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Didapatkan pula nilai probabilitas (p) = 0.000 atau dengan kata lain (0.000 < 0.05) yang artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan nilai t: diketahui nilai t $_{\text{hitung}}$

sebesar (-) 8,990 > 2,013 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri (X) berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan dinyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara Kepercayaan Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 di FKIP Univeritas Kristen Satya Wacana. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-) 8,990 > 2,013 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dengan arah pengaruh negatif yang artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Mengacu pada nilai R_{square} yang menunjukkan angka koefisien determinasinya yaitu 0,637, artinya sumbangan variabel kepercayaan diri terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 63,7% sedangkan sisanya (37,3%) berasal dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penenelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Putri, 2016) yang berjudul "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" yang menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Lebih lanjut penelitian ini menolak hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syarifah, 2020) yang menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil yang berpengaruh signifikan ini mengandung arti bahwa variabel kepercayaan diri memiliki pengaruh negatif siginifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sehingga semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Hal ini berarti apabila kepercayaan diri mahasiswa tinggi maka akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas, yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan optimis dalam menyelesaikan tugas maka mahasiswa akan terdorong untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya, sehingga mencegah perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik. Kepercayaan diri meningkatkan semangat dalam mengerjakan tugas karena mahasiswa yakin dengan apa yang dikerjakannya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Kartini, 2019) yang menyatakan semakin tinggi kepercayaan individu maka semakin baik dan mudah dalam mengendalikan berbagai hal, mudah meningkatkan kemampuan dan mengembangkan diri secara kreatif sehingga dapat mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar untuk menyelesaikan studinya sampai selesai. Tentunya dalam menyelesaikan tanggung jawab tersebut diperlukan kepercayaan diri, mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan termotivasi dalam mencapai keberhasilan, hal tersebut mendukung pendapat Alsa (Situngkir et al., 2022) yang menyatakan semakin tinggi kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri maka akan semakin kuat untuk menyelesaikan semua tugasnya. Hal tersebut juga sejalan dengan (Fadilah et al., 2020) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki individu akan membuat tugas-tugasnya dapat diselesaikan dengan baik.Sementara individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah karena motivasi dalam diri kurang sehingga hasil tugas yang dikerjakan tidak maksimal dan melewati batas waktu yang ditentukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rosario (Aditama, 2021) bahwa penundaan dalam mengerjakan tugas bukan dari kemalasan individu, salah satu penyebab penundaan adalah kepercayaan diri yang rendah. Tentunya ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik selain kepercayaan diri seperti perfeksionisme, *self compassion, self efficacy* dan lain sebagainya.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Ghufron, M & Risnawati, 2017) yang menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor internal dalam aspek psikologis yaitu motivasi instrinsik yang berasal dari dalam diri individu,termasuk dalam motivasi intrinsik adalah kepercayaan diri. Kondisi psikologis yang menunjukkan kepercayaan diri yang rendah dengan keyakinan tidak rasional dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat mengurangi prokrastinasi akademik, kepercayaan diri dapat mendorong individu mengerjakan tugas sesegera mungkin karena individu tersebut yakin dengan kemampuan dalam diri terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

PENUTUP

Hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 di FKIP UKSW. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-) 8,990 > 2,013 dengan arah pengaruh negatif serta nilai p sebesar (0,000 < 0,050). Adapun nilai R_{square} sebesar 0,637 sehingga nilai koefisien determinasinya adalah sebesar 63,7% . Hal ini dapat diartikan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 63,7% sedangkan sisanya 37,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran yang dapat penulis berikan, mahasiswa hendaknya dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui kegiatan-kegiatan seperti mengikuti seminar atau webinar tentang kepercayaan diri, mengikuti kegiatan organisasi di dalam maupun di luar universitas, membangun keberanian dalam berpendapat serta memperluas pergaulan yang sehat sehingga dengan meningkatkan kepercayaan diri diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

REFERENSI

Aditama, A. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.

Amamlansyah, G. G., & Arjanggi, R. (2021). Peran Regulasi Diri dan Kepercayaan Diri Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi Kampus. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, *3*, 153–161.

Burhani, I. I., & Kumaidi, M. A. (2016). *Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Fadilah, R., Parinduri, S. A., Syaimi, K. U., & Suharyanto, A. (2020). Islamic Guidance and Counseling to Overcome The Study Difficulty of Junior High School Students in SMP

IT Nurul Azizi Medan (Case Study of Students Experiencing Anxiety). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*, 1154–1160.

Ghufron, M, N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media Group.

Hakim, T. (2013). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara H.

Kartini, S. (2019). *Krisis Percaya Diri* . Mutiara Aksara .

Lauster, P. (2015). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.

Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi stkip pgri tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, *9*(2), 91–98.

Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 341–347.

Putra, A. W. P. (2017). *HUBUNGAN KEMANDIRIAN AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA*. University of Muhammadiyah Malang.

Putri, N. D. A. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa . *Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Malang* .

Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII MTsN 6 PADANG. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *8*(1), 148–156.

Sari, R. E., & Nugroho, A. Y. F. (2021). Pelatihan Problem Focused Coping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *7*(1), 24–33.

Situngkir, R. D., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2015 & 2016. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *4*(4), 1968–1980.

Surya, H. (2017). *Percaya Diri itu Penting*. PT Elex Media Komputindo.

Syarifah, N. . (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas mata pelajaran ekonomi (survey pada siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 8 Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021 . *Doctoral, Dissertation, Universitas Siliwangi* .

Triana, K. A. (2013). Hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik (Fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda. *Ejournal Psikologi*, *1*(1), 284–285.

Yandri, H., Harmalis, H., Sasferi, N., Naidarti, N., & Juliawati, D. (2021). Motivasi Instrinsik, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kerinci. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *7*(2), 24–31.