

REGULASI DIRI, EFIKASI DIRI DAN PROKRASTINASI SANTRI PONDOK PESANTREN AL-IMAM ASHIM MAKASSAR DALAM MENGHAFAL ALQURAN

Abdul Rajab Sulaiman^{1*} Saprin², Wahyuni Ismail³

^{1,2,3}UIN Alauddin Makassar

rajabsulaiman86620@gmail.com (Penulis) saprin@uin-alauddin.ac.id² wahyuniismail@uin-alauddin.ac.id³

*082122022121

ABSTRAK

This research aims to determine the level of relationship between self-regulation and self-efficacy with academic procrastination in memorizing the Al-Qur'an for students at the Al-Imam Ashim Islamic Boarding School, Makassar. The type of research used is ex post facto with quantitative methods. With a sample size of 51. The instrument used was a questionnaire. Data analysis uses simple and multiple descriptive and inferential statistical techniques. The results showed self-regulation was 60.7 and was in the good class interval category. The average score for self-efficacy is 37.05 in the medium category. The average value for procrastination is 37.62 in the low category. The results of simple and multiple regression analysis indicate that there is a relationship between self-regulation and self-efficacy, with the calculated r-value being greater than the r-table, namely 0.358 and 0.279 with a significance of 0.05, then there is an opposite relationship between self-efficacy, regulations and delays. The calculated r-hypothesis test value is smaller than the r-table, namely -0.470 and 0.279 with a significance of 0.003 <0.05. Then the relationship between self-efficacy and procrastination is the opposite. The hypothesis test value $r_{count} = -0.665$ $r_{table} = 0.279$ with a significance of 0.001 <0.05 is accepted. There is a relationship between self-regulation, self-efficacy together with procrastination, with a value of 0.529 with a significance of 0.000 <0.05. This research implies that students' procrastination in memorizing the Al-Quran at Al-Imam Ashim Islamic Boarding School Makassar can be emphasized by increasing self-regulation based on the theory studied in this research.

Keywords:

Self-Regulation; Self-Efficacy; Procrastination;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan self-regulation dan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Al-Qur'an santri Pesantren Al-Imam Ashim Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah ex post facto dengan metode kuantitatif. Dengan jumlah sampel 51. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial sederhana dan berganda. Hasil penelitian

menunjukkan rata-rata tingkat self-regulation sebesar 60,7 dan berada pada kategori interval kelas baik. Nilai rata-rata pada tingkat efikasi diri adalah 37,05 dengan kategori sedang. Nilai rata-rata pada tingkat prokrastinasi adalah 37,62 dengan kategori rendah. Hasil analisis regresi sederhana dan berganda menandakan ada hubungan antara self-regulation dengan self-efficacy, dengan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel yaitu 0,358 dan 0,279 dengan signifikansi 0,05, selanjutnya hubungan yang berlawanan antara self-efficacy, regulasi dan penundaan. Nilai uji hipotesis r-hitung lebih kecil dari r-tabel yaitu -0,470 dan 0,279 dengan signifikansi $0,003 < 0,05$. Kemudian hubungan antara self-efficacy dan penundaan yang berlawanan. Nilai uji hipotesis r-hitung = -0,665 r-tabel = 0,279 dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ maka diterima. Ada hubungan antara regulasi diri, efikasi diri secara bersama-sama dengan prokrastinasi, dengan nilai 0,529 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Implikasi dari penelitian ini adalah prokrastinasi santri dalam menghafal Al-Quran di Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar dapat ditekankan dengan meningkatkan self-regulation berdasarkan teori yang dikaji dalam penelitian ini. Kemudian prokrastinasi santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar, juga dapat ditekankan dengan peningkatan efikasi diri berdasarkan teori yang dikaji dalam penelitian ini.

Kata Kunci:

*Pekerjaan Orang Tua;
Minat; Hasil Belajar;*

Article History

Submitted:
27 Januari 2023

Revised:
19 Mei 2023

Accepted:
27 Juni 2023

Citation (APA Style) : Sulaiman, A. R., Saprin, & Wahyuni Ismail. (2023). REGULASI DIRI, EFIKASI DIRI DAN PROKRASINASI SANTRI PONDOK PESANTREN AL-IMAM ASHIM MAKASSAR DALAM MENGHAFAL ALQURAN. *ISTIQRA: Jurnal Hasil Penelitian*, 11(1), 99-116. <https://doi.org/10.24239/ist.v11i1.1994>

This is an open-access article under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Menghafal Alquran banyak diminati di kalangan masyarakat, hal tersebut dibuktikan dengan terus bertambahnya pondok pesantren yang berbasis Alquran dan terbentuknya festival atau kompetisi bernuansa Alquran baik yang berlevel nasional maupun internasional. Banyak pesantren yang berbasis Alquran di kota Makassar, pondok pesantren Al-Imam Ashim merupakan salah satu pondok berbasis Alquran yang cukup populer dan memiliki banyak santri. Pondok pesantren Al-Imam Ashim memiliki keinginan yang kuat untuk menciptakan hafidz-hafidz yang berkualitas, hal ini dibuktikan dengan kebijakan pesantren yang memperbanyak waktu untuk kelas hafalan Alquran dari pada kelas pelajaran umum. Kewajiban santri mengikuti kelas hafalan di dukung dengan kebijakan pesantren yang memperbanyak waktu untuk menambah hafalan

baru ketimbang mengulang hafalan lama. Santri diwajibkan menyeter hafalan baru kepada pembina hafalan sebanyak dua lembar setelah shalat subuh dan sebelum masuk waktu shalat dzuhur. Kemudian setelah ashar santri diwajibkan mengulang hafalan lama dengan cara diperdengarkan kepada teman sebaya atau pembina hafalan. Kenyataannya program tersebut, akhir-akhir ini mengalami permasalahan terhadap santri yang mengikuti program tersebut. Terbukti pada tahun 2016 sampai dengan 2018 terdapat 103 orang santri dan 51 orang diantaranya belum mencapai target yang diharapkan. Melihat situasi itu, pihak pondok pesantren membuat program, tambahan berupa karantina yang dilaksanakan setiap waktu liburan. Karantina ini bertujuan untuk mewadai santri yang belum mencapai target.

Kenyataan dilapangan juga menunjukkan banyak santri yang kurang bijak dalam memanfaatkan waktunya dengan baik. Waktu luang yang bisa digunakan untuk menambah hafalan baru atau mengulang hafalan lama malah digunakan untuk hal lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti bermain dan saling mengobrol. Santri masih banyak yang terlambat saat kelas hafalan sudah dimulai, kemudian beberapa santri lainnya terlihat saling mengobrol dan saling mengganggu satu sama lain saat kelas hafalan baru, sudah dimulai. Beberapa hal itu menjadikan santri kurang maksimal saat akan memperdengarkan hafalan baru atau hafalan lama kepada Pembina hafalan, sehingga waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas hafalan menjadi semakin panjang atau tertunda. Menurut Rumiani salah satu faktor tersebut adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri atau yang biasa disebut sebagai prokrastinasi adalah kecenderungan menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktifitas (Rumiani, 2006). Sementara menurut Solomon dan Rothblum mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktifitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat atau selesai tidak tepat waktu (Solomon & Rothblum, 1984). Sedangkan Ferrari berpendapat bahwa prokrastinasi berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan jika diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi disebabkan karena terjadinya anti motivasi yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri, efikasi diri serta berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stress (Ferrari et al., 1995). Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Dony Darma Sagita menyatakan, ada hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi dengan stress akademik

mahasiswa BK UNP (Sagita et al., 2017). Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator (Faujiah et al., 2018).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perbuatan menunda melakukan tugas secara sengaja dan berulang-ulang sehingga dapat menyebabkan tidak selesainya tugas tersebut serta stres pada individunya. Prokrastinasi dapat ditekan dengan faktor internal lain seperti motivasi berprestasi, kontrol diri, regulasi diri, efikasi diri dan lain-lain. Selain membahas prokrastinasi sebagai faktor penghambat dalam menghafal, juga membahas regulasi diri serta efikasi diri sebagai faktor pendukung, yang kemudian dijadikan sebagai sebab yang menjadikan para santri melakukan prokrastinasi karena kurangnya regulasi diri dan efikasi diri pada santri yang akhirnya mempengaruhi rasa percaya diri sehingga timbul kecemasan yang menyebabkan dirinya yang pada akhirnya membuat keterlambatan dalam menyetor hafalan baru. Menurut Zimmerman regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Regulasi memiliki dimensi sosial. Jika seseorang mengabaikan lingkungan sosial atau memandang lingkungan sosial sebagai penghambat, maka regulasi dirinya tidak akan efektif (Husna & FRIEDA NRH, 2017). Kemudian menurut Kusaeri dkk regulasi diri memiliki pengaruh pada perilaku. Walaupun perilaku memiliki pengaruh yang lebih kecil dari pada metakognisi dan motivasi. Namun perilaku yang baik serta belajar yang baik menjadikan individu mampu menyeleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar (Kusaeri & Mulhamah, 2016).

Menurut Zimmerman regulasi diri memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri. Pertama aspek kognisi dimana upaya individu merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua aspek motivasi dimana individu merasakan regulasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga aspek perilaku dimana dimana upaya individu memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar (Zimmerman, 1989). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu berpikir, mengatur dan memotivasi dirinya. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang.

Self efficacy merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang berpengaruh terhadap kehidupan manusia sehari-hari. *Self efficacy* yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu seperti memperkirakan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Bandura, 1978). *Self efficacy* dalam teori kognitif sosial merujuk pada keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu. *Self efficacy* merupakan kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan memengaruhi bagaimana mereka bertindak (Heffernan, 1988), *self-efficacy* menentukan seberapa banyak upaya yang dilakukan, seberapa lama individu tekun dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, seberapa kuat ketahanan individu menghadapi rintangan diri atas bantuan diri sendiri, seberapa banyak tekanan dan kegundahan pengalaman mereka dalam meniru (*copying*) tuntunan lingkungan, dan seberapa tinggi tingkat pemenuhan yang mereka wujudkan (Bandura, 1978). Kemudian lebih jauh, ada beberapa sumber yang membuat efikasi diri individu meningkat diantaranya rasa percaya diri yang dihasilkan setelah melihat hasil yang telah dicapai, mengamati figur yang kemampuannya kira-kira sama dengan kemampuan dirinya berhasil melakukan sesuatu dan peningkatan emosi dalam batas yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri, walaupun sebenarnya emosi yang kuat, takut, cemas, stres dapat mengurangi efikasi diri (Wijaya, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, maka santri yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian hasil tertentu. Tetapi apabila santri memiliki *self efficacy* rendah maka ia akan mudah menghindari tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul, hubungan antara tingkat regulasi diri dan efikasi diri dengan tingkat prokrastinasi santri penghafal Alquran” sehingga calon peneliti mengajukan judul “Hubungan antara Regulasi diri, Efikasi diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *ex post facto*, Kuantitatif. Lokasi penelitian, yaitu penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu teknik pengambilan

data dengan pertimbangan tertentu. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu santri yang mengalami prokrastinasi sebanyak 51 orang. Adapun metode pengumpulan datanya yaitu dengan menggunakan Angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial sederhana dan analisis berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Salah satu aspek yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana variasi data tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi. Kemudian penelitian ini juga bertujuan untuk menemukan dan menganalisis hubungan regulasi diri, efikasi diri dengan prokrastinasi santri dalam menghafal Alquran di pondok pesantren Al- Imam Ashim Makassar. Setelah menerapkan metode penelitian yang disertai dengan analisa data yang telah diperoleh, maka dapat diuraikan beberapa pembahasan sebagai berikut:

a. Tingkat Regulasi Diri Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Tabel 22 yang telah tersaji sebelumnya tentang distribusi frekuensi dan persentase tingkat regulasi diri santri dari 51 responden, maka tingkat regulasi diri santri didominasi pada tingkat kategori tinggi sebanyak 19 responden dengan persentase 37,25%. Disusul tingkat kategori regulasi diri rendah sebanyak 16 responden dengan persentase 31,37%. Kategori tingkat regulasi diri sangat tinggi yaitu 10 responden dengan persentase 19,60%. Adapun yang terakhir yaitu tingkat kategori regulasi diri sangat rendah diperoleh hanya 6 responden dengan persentase 11,76%. Adapun perolehan nilai *mean* dari variabel regulasi diri yaitu 60,7 yang berada pada interval kategori cukup baik antara nilai 60 sampai 66.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa regulasi diri yang dialami oleh santri pondok pesantren Al-Imam Ashim tingkat Madrasah Aliyah berada pada tingkat kategori cukup baik. Diperolehnya kategori regulasi diri yang cukup baik, sesuai dengan hasil penelitian dari Aynur Rochillah yang menemukan bahwa regulasi diri siswa SMA untuk kasus di SMA Sunan Giri Gresik Kabupaten Gresik diperoleh hasil bahwa tingkat regulasi diri siswa di sekolah tersebut yaitu kategori cukup baik (Rochillah & Khoirunnisa, 2020). Kategori tingkat regulasi diri Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar memiliki tingkat kategori yang beragam namun didominasi oleh kategori tinggi. Hal ini terjadi sebagaimana dalam penelitian ini, bahwa item yang paling disorot adalah konsekuensi diri. Item ini, responden memperoleh dua skor tertinggi 169

dan 163 dengan presentase 82,84% dan 79,90% yang mendekati batas nilai sering. Artinya pada item konsekuensi diri, responden dapat melakukannya dengan baik.

Hal yang disoroti selanjutnya adalah item tentang merencanakan dan merancang tujuan. Item tersebut diperoleh skor yaitu 159 dengan persentase 76,42% berada pada batas nilai sering. Hal ini berarti bahwa item tentang merencanakan dan merancang tujuan, responden juga dapat melakukannya dengan baik. Merencanakan dan merancang tujuan merupakan bagian dari strategi pembelajaran yang amat penting agar pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien. Dengan merancang dan merencanakan tujuan belajar, tidak sekedar menjadikan peserta didik sebagai pembelajar aktif, tetapi strateginya harus betul-betul membawa peserta didik pada pencapaian indikator yang telah ditentukan (Love & Kruger, 2005). Menurut Gagne, unsur-unsur yang mempengaruhi proses pembelajaran agar efektif adalah strategi dalam menentukan tujuan belajar, dan mengetahui kapan setiap strategi tersebut dapat digunakan (Gagne, 1985). Ditambahkan oleh Merdinger bahwa merancang dan merencanakan tujuan yang merupakan bagian dari strategi belajar, akan menjadikan pembelajaran lebih efektif dan termonitor, sehingga peserta didik belajar berdasarkan regulasi diri (Merdinger et al., 2005).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara strategi belajar yaitu merancang dan merencanakan tujuan dengan regulasi diri peserta didik. Hal yang disoroti selanjutnya adalah item tentang evaluasi diri. Item tersebut diperoleh skor persentase 62,25% berada pada batas nilai sering. Hal ini berarti bahwa kemampuan santri mengevaluasi rencana dan aktualisasi dari rencana yang telah mereka lakukan sangatlah baik. Fakta ini didukung dengan pendapat Rolheiser bahwa evaluasi diri adalah cara yang digunakan untuk mencapai optimalnya hasil pembelajaran. Hasil dari evaluasi diri adalah adanya pernyataan dan reaksi dari peserta didik untuk memperbaiki kekurangan dalam dirinya (Rolheiser & Ross, 2001). Penelitian ini tidak memperlihatkan alat evaluasi diri yang digunakan oleh peserta didik (santri) akan tetapi hanya melihat apakah ada evaluasi diri yang dimiliki oleh peserta didik. Kemudian dari penelitian ini kita dapat menyimpulkan bahwa tujuan dan upaya untuk mencapai prestasi akan berjalan lancar apabila individu melakukan evaluasi diri terhadap proses pembelajaran. Evaluasi diri akan menjadikan peserta didik kembali merancang dan merencanakan tujuan pembelajaran guna memperbaiki kekurangannya, sehingga

menumbuhkan kepercayaan diri serta memotivasi peserta didik untuk melakukan proses yang lebih baik.

b. Tingkat Efikasi Diri Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Berdasarkan tabel 28 yang telah tersaji sebelumnya tentang distribusi frekuensi dan persentase tingkat efikasi diri dari 51 responden, maka tingkat efikasi diri santri didominasi pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 20 responden dengan persentase sebanyak 39,21%. Disusul tingkat kategori efikasi diri sangat tinggi sebanyak 14 responden dengan persentase 27,45%. Kategori tingkat efikasi diri rendah yaitu 10 responden dengan persentase 19,60%. Adapun yang terakhir kategori tingkat efikasi diri sangat rendah yaitu 6 responden dengan persentase 11,76%. Perolehan tingkat efikasi diri santri pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar didominasi berada pada tingkat tinggi. Diperolehnya kategori sedang yang mendominasi sesuai dengan perolehan nilai *mean* yaitu 37,05 yang berada pada interval kategori sedang yaitu antara 36-40. Berdasarkan nilai tersebut, maka disimpulkan bahwa efikasi diri yang dialami oleh santri pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar berada pada tingkat kategori tinggi. Adanya efikasi diri yang tinggi pada diri santri, tentunya tidak lepas dari berbagai faktor pendukung. Faktor-faktor pendukung tersebut, bisa jadi berasal dari luar diri santri ataupun dari dalam diri santri itu sendiri, misalnya pengalaman menguasai masalah, belajar dari pengalaman orang lain, persuasi verbal, emosi positif dan sebagainya. Penelitian ini terlihat bahwa santri dapat tetap menghafal dan mengatasi setiap kesulitan dalam menghafal dengan tingginya fokus dan ketenangan dalam menghafal. Sehingga item yang paling disorot dalam penelitian ini adalah item tentang pemilihan perilaku dalam mengatasi kesulitan dalam menghafal, skor responden dari item ini yaitu 145 yang mendekati batas 153 (setuju) dengan persentase 68,62% dari 100% yang diharapkan.

Keyakinan pada kemampuan diri dalam menghadapi aktivitas yang lebih luas merupakan item yang disorot berikutnya. Skor responden dari indikator ini yaitu 142 yang mendekati batas 153 (setuju) dengan persentase 59,16% dari 100% yang diharapkan. Artinya santri pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya walaupun memiliki kesibukan lain di luar kegiatan menghafal. Item terakhir yang disorot pada penelitian ini adalah tentang Keyakinan yang kuat dan mantap terhadap tugas hafalan yang diberikan. Skor responden dari indikator ini yaitu 141 yang mendekati batas 153 (setuju) dengan persentase 58,75% dari 100% yang diharapkan. Artinya santri pondok pesantren Al-Imam Ashim

Makassar memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya dalam menyelesaikan hafalan sesuai dengan jumlah target tertentu dalam kurun waktu tertentu.

Temuan di atas sesuai dengan penelitian dari Muhammad Zaini yang memaparkan bahwa santri dengan efikasi diri tinggi dalam menghafal Alquran kerap mampu menyelesaikan kesulitan yang dihadapi dalam upaya menghafal. Ditemukan bahwa santri cenderung tenang dan tidak terganggu walaupun sedang dalam keadaan yang tidak menyenangkan (Zaini, 2020). Selain kemampuan menyelesaikan kesulitan tugas hafalan, tingginya keyakinan pada kemampuan diri dalam menghadapi aktivitas yang lebih luas, turut mempengaruhi tingginya efikasi diri, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilda Faza yang memaparkan bahwa efikasi diri yang tinggi dimiliki oleh individu yang mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan tugas. Kemampuan ini menjadikan santri dalam keadaan sibuk sekalipun tetap mampu mengatur serta membagi waktu untuk menyelesaikan tugas hafalan. Kemudian keyakinan yang kuat dan mantap sebagai item terakhir yang disoroti sesuai dengan ciri ciri efikasi diri yang tinggi yang dikemukakan oleh Schunk bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah individu yang memiliki kemampuan tidak mudah menyerah dengan kesulitan apapun, tidak menghindari tugas yang sulit, cita-cita yang kuat, komitmen yang baik untuk tujuan yang telah ia pilih dan sebagainya (Schunk & Pajares, 2002). Sehingga dari cita-cita yang kuat serta komitmen yang baik tersebut, santri memiliki keyakinan dapat menyelesaikan target hafalan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan pihak pesantren. Hasil dari beberapa item yang disorot di atas, efikasi diri santri berada pada kategori yang tinggi. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini maka berbagai pihak, baik itu pihak di pesantren maupun juga pihak orang tua perlu meningkatkan dukungan sosial dalam upaya mempertahankan kemudian terus menumbuhkan semangat belajar santri.

c. Tingkat Prokrastinasi Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Berdasarkan tabel 34 yang telah tersaji sebelumnya tentang distribusi frekuensi dan persentase prokrastinasi santri dari 51 responden, maka tingkat prokrastinasi santri didominasi pada tingkat kategori rendah sebanyak 27 responden dengan persentase 52,94%. Disusul tingkat kategori prokrastinasi sangat rendah sebanyak 17 responden dengan persentase 33,33%. Kategori tingkat tinggi yaitu 5 responden dengan persentase 9,80%. Adapun yang terakhir yaitu tingkat kategori prokrastinasi sangat tinggi diperoleh hanya 3 responden dengan persentase 3,91%.

Adapun perolehan nilai *mean* yaitu 37,62. Nilai *mean* ini berada pada interval kategori rendah antara 36-41. Berdasarkan nilai tersebut, maka disimpulkan bahwa prokrastinasi santri pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar berada pada tingkat kategori rendah. Diperolehnya kategori prokrastinasi yang rendah, sesuai dengan hasil penelitian dari Muh Risky Mubarak yang menemukan bahwa prokrastinasi santri Pondok Pesantren Bani Yusuf Malang untuk kasus mahasiswa penghafal Alquran berada pada kategori rendah (Mubarak, 2020).

Item yang paling disorot karena rendahnya tingkat prokrastinasi santri dalam menghafal Alquran adalah pada item tentang kemampuan santri dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan hafalan. Item ini responden memperoleh skor 164 yang berada pada batas ukuran nilai 153 (sering) sampai 204 (selalu). Perolehan skor mendekati batas nilai 153 (sering) dengan persentase 80,39% dari 100% yang diharapkan. Perolehan skor tersebut diperoleh santri karena jarang terlambat dalam menyetor hafalan serta menjadikan tugas menghafal sebagai prioritas utama, sehingga dalam prakteknya santri sudah lebih dulu melancarkan hafalan jauh sebelum hafalan tersebut diperdengarkan kepada Pembina hafalan.

Hal yang paling disoroti selanjutnya adalah item tentang kemampuan santri yang tidak membutuhkan waktu lama untuk mempersiapkan diri. Responden memperoleh skor 142 yang berada pada batas ukuran nilai 153 (sering) sampai 204 (selalu). Perolehan skor mendekati batas nilai 153 (sering) dengan persentase 80,39% dari 100% yang diharapkan. Artinya pada item tersebut santri mampu mengambil tindakan tanpa didahului himbauan, sehingga santri menjadikan tugas hafalan menjadi tidak terbengkalai walaupun santri memiliki kesibukan atau kegiatan lainnya. Temuan skor item di atas menunjukkan bahwa santri pondok pesantren Al-Imam Ashim Makassar memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri sebagaimana yang dijelaskan Averill adalah kemampuan mengontrol perilaku yang meliputi kemampuan membangkitkan motivasi, kemampuan mengatur pelaksanaan, kemampuan mengatur stimulus, serta mengontrol kognitif yang meliputi kemampuan memperoleh informasi, kemampuan melakukan penilaian dan mengontrol keputusan (Averill, 1973). Kemampuan kontrol diri yang tinggi mempengaruhi rendahnya prokrastinasi yang dialami individu sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Aliya Noor Aini, yang menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi, artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi (Aini & Mahardayani, 2012).

Berdasarkan kemampuan kontrol diri tinggi yang dimiliki, maka santri mampu membangkitkan motivasi tanpa dorongan dari luar dirinya dan mengontrol perilakunya untuk segera menyelesaikan tugas hafalan. Santri-santri tersebut juga mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (stimulus yang menghambat penyelesaian tugas hafalan) sekaligus mampu menghadapi dan mengantisipasi stimulus buruk tersebut. Sehingga dengan kemampuan tersebut santri mampu mengambil keputusan yang tepat dalam setiap masalah yang berhubungan dengan penyelesaian tugas hafalan.

d. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Efikasi Diri dalam Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Berdasarkan tabel korelasi X_1 dengan X_2 dari pemaparan hasil yang sebelumnya telah disajikan, ternyata ditemukan bahwa terdapat hubungan pada tingkat sedang antara regulasi diri dan efikasi diri dengan arah hubungan yang positif pada nilai koefisien positif sebesar **0,358**, berada pada interval 0.200 – 0.400, maka **antara regulasi diri dengan efikasi diri memiliki hubungan pada tingkat rendah**. Arti dari nilai **positif menunjukkan ketika regulasi diri meningkat maka efikasi diri juga akan meningkat, dan jika regulasi diri turun maka efikasi diri juga akan mengalami penurunan**. Uji t atau uji signifikansi pada analisis regresi sederhana hubungan regulasi diri dengan efikasi diperoleh Nilai koefisien atau nilai $r_{hitung} = 0,358 > r_{tabel} = 0.279$ untuk taraf 5% pada $N = 51$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan suatu kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi diri dengan efikasi diri dalam menghafal Alquran santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paramitha Kusumawathi dan Berliana Henu Cahyani bahwa tingkat regulasi diri berhubungan dan mempengaruhi peningkatan efikasi diri sebesar 64,4% sedangkan sisanya sebesar 35,6% efikasi diri masih dipengaruhi jenis kelamin dan faktor lain (Kusumawati & Cahyani, 2013). Kemudian pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Deta Hikmalia Efendi bahwa pada hasil uji statistik *spearman* pada efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar di peroleh *p Value* 0.000 (<0.05). Artinya terdapat hubungan bermakna antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar (Efendi et al., 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan pemaparan Jagad dan Khoirunisa

yang memaparkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar (Jagad & Khoirunnisa, 2018).

Temuan yang diperoleh dari penelitian diatas memberi kesimpulan bahwa regulasi diri di pengaruhi oleh faktor personal yang melibatkan efikasi diri sehingga efikasi diri memiliki hubungan bahkan memberikan pengaruh pada regulasi diri individu (santri) dalam belajar ataupun menghafal. Individu yang memiliki efikasi diri dan regulasi diri yang baik akan dapat menentukan tujuan, mengatur usaha untuk meraih tujuan tersebut, memonitor diri melalui kemampuan metakognisi, megelola waktu, serta melakukan pengaturan lingkungan fisik dan sosial sehingga hal tersebut akan membuat siswa merasa mantap dalam meyelesaikan tugasnya.

e. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Berdasarkan tabel korelasi X_1 dengan Y dari pemaparan hasil yang sebelumnya telah disajikan, ternyata ditemukan bahwa terdapat hubungan pada tingkat sedang antara regulasi diri dan prokrastinasi dengan arah hubungan yang negatif pada nilai koefisien negatif sebesar **-0,665** berada pada interval 0.600 – 0.800, maka antara efikasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan pada kategori kuat atau tinggi. Arti dari nilai negatif menunjukkan ketika efikasi diri meningkat maka prokrastinasi akan menurun, dan jika efikasi diri turun maka prokrastinasi akan mengalami kenaikan. Uji t atau uji signifikansi pada analisis regresi sederhana hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi diperoleh Nilai koefisien atau nilai $r_{hitung} = -0.470 < r_{tabel} = 0.279$ diperoleh berdasarkan pedoman r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% pada $N = 51$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan suatu kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Alquran santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fajriani yang menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,611. Hasil tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel berhubungan negatif. Sehingga dapat disimpulkan, jika regulasi diri meningkat maka prokrastinasi akan menurun, begitu pula sebaliknya jika regulasi menurun maka prokrastinasi meningkat (Fajriani et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Putri Ramadani Ayu Ardina, juga menemukan bahwa regulasi diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi. Hal ini ditemukan melalui uji analisa regresi satu prediktor yang menghasilkan

persamaan prokrastinasi akademik = $(1,148) + (-0,606)$ regulasi diri. Dimana diketahui jika regulasi diri mengalami kenaikan sebesar satu satuan maka, prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan sebesar 0,606 (Pujiastuti, 2022). Berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Hasyim menemukan bahwa ada korelasi positif yang lemah antara regulasi diri dengan prokrastinasi dengan nilai korelasi = 0,465. Angka positif menandakan hubungan positif antara dua variabel, artinya apabila regulasi diri meningkat maka prokrastinasi juga mengalami peningkatan, begitu pula sebaliknya jika regulasi diri turun maka prokrastinasi juga akan mengalami penurunan (Hasim et al., 2019).

Meskipun secara empiris terdapat hasil penelitian tertentu yang menemukan bahwa variabel regulasi diri tidak berhubungan negatif dengan prokrastinasi, namun hal itu terjadi, sebab adanya perbedaan responden yang diteliti yang kemudian menentukan hasil dari penelitiannya. Adapun hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi yang bersifat negatif merupakan faktor penting keberhasilan individu menyelesaikan tugas yang diberikan. Kemampuan regulasi diri rendah yang dimiliki individu, akan menjadikan individu tersebut gagal dalam mengatur emosi, pikiran, perilaku dan waktu seefektif mungkin serta tidak memiliki kekuatan dan kemampuan untuk berhasil. Begitu pula dengan perilaku prokrastinasi yang merupakan bentuk perilaku yang mencerminkan adanya kegagalan individu mengatur dirinya atau kurangnya kemampuan regulasi diri yang dimiliki. Sehingga demi menekan perilaku prokrastinasi maka dibutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik, demi tercapainya keberhasilan dalam menyelesaikan tugas (hafalan).

f. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Berdasarkan tabel korelasi X_2 dengan Y dari pemaparan hasil yang sebelumnya telah disajikan, ternyata ditemukan bahwa terdapat hubungan pada tingkat sedang antara efikasi diri dan prokrastinasi dengan arah hubungan yang negatif pada nilai koefisien negatif sebesar **-0,470** berada pada interval 0.400 – 0.600, maka antara regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan pada tingkat cukup. Arti dari nilai negatif menunjukkan ketika regulasi diri meningkat maka prokrastinasi akan menurun, dan jika regulasi diri turun maka prokrastinasi akan mengalami penurunan. Uji t atau uji signifikansi pada analisis regresi sederhana hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi diperoleh Nilai koefisien atau nilai $r_{hitung} = -0,665$ $r_{tabel} = 0.279$

diperoleh berdasarkan pedoman r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% pada $N = 51$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan suatu kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Alquran santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati Khusnul Khotimah yang menyatakan ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi dibuktikan dengan nilai koefisien nilai $r_{hitung} = -2,973$, $r_{tabel} = 1,966$ diperoleh berdasarkan pedoman r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% (Khotimah et al., 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Alwisol bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang tepat dalam menyelesaikan tugas yang diharapkan (Alwisol & Revisi, 2009). Lebih jauh Friend berpendapat bahwa prokrastinasi akademik oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya efikasi diri yang melahirkan kurang percaya diri, toleransi frustrasi rendah, menuntut kesempurnaan, perbedaan jenis kelamin dan pandangan fatalistik (Timpe, 1999). Penelitian yang dilakukan oleh Risma Widyaningrum juga menemukan bahwa hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi. Sehingga apabila efikasi diri meningkat maka prokrastinasi akan mengalami penurunan, begitu pula apabila efikasi diri menurun maka prokrastinasi akan mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien $r_{hitung} = -0,663$ (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Khusnawatul Mudalifah, juga menemukan hal yang sama, bahwa efikasi diri berpengaruh negative terhadap prokrastinasi.

Berdasarkan rincian penelitian di atas, maka efikasi diri akan memberikan keyakinan diri individu akan kemampuan atau kompetensi yang dimiliki atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Sementara prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda secara terus menerus akan menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan sehingga mengakibatkan kurangnya efikasi diri dan rasa percaya terhadap kemampuan yang dimiliki individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan efikasi diri santri yang baik akan memberikan hubungan serta pengaruh yang negatif terhadap prokrastinasi. Upaya peningkatan efikasi diri diharapkan bisa menekan perilaku prokrastinasi.

g. Hubungan antara Regulasi Diri, Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Alquran Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar

Berdasarkan tabel korelasi X_1 , X_2 dengan Y dari pemaparan hasil yang sebelumnya telah disajikan, ternyata ditemukan bahwa terdapat hubungan pada tingkat sedang antara efikasi diri dan prokrastinasi dengan arah hubungan yang negatif pada **nilai koefisien sebesar 0,529** berada pada interval 0.400 – 0.600, maka **antara regulasi diri, efikasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan pada tingkat cukup**. Tabel korelasi ganda X_1 dan X_2 dengan Y dari pemaparan hasil yang sebelumnya telah disajikan, ternyata ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif pada tingkat cukup atau sedang antara regulasi diri efikasi diri dengan prokrastinasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai $f = 0,529$; $p\ value\ 0.000 < 0,05$, berarti p lebih kecil ($<$) dari 0,05 maka, semakin tinggi regulasi diri dan efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi.

Hasil penelitian di atas sejajalan dengan penelitian yang dilakukan oleh unica puspita dewi yang menyatakan bahwa $f\ count\ (30,662) > f\ table\ (3,11)$ sehingga secara simultan regulasi diri dan efikasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi. Sementara besaran kontribusi pengaruh X_1 dan X_2 secara bersama-sama terhadap Y dengan nilai *Adjusted R square* sebesar 55,7 % sementara 44,3 % dipengaruhi oleh faktor lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Arrumaisha Fitri juga menemukan hasil yang kurang lebih sama bahwa ada hubungan antara regulasi diri, efikasi diri dengan prokrastinasi, $f = 4,479$, $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Kemudian menurut Klassen, mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar serta efikasi diri akademik yang baik akan memiliki prokrastinasi yang minimal (Klassen et al., 2008).

Berdasarkan hasil dari analisis berganda dan temuan penelitian terdahulu di atas, maka dipahami bahwa prokrastinasi dapat ditekan dengan kemampuan regulasi diri dan efikasi diri yang baik. Ada banyak faktor yang berhubungan sekaligus memengaruhi rendahnya prokrastinasi, dua diantaranya adalah kemampuan regulasi diri dan efikasi diri. Kemampuan regulasi diri yang tinggi akan membuat individu memiliki strategi untuk mengetahui apa yang perlu dipelajari dan kapan harus menyelesaikan tugas yang diberikan. Individu tersebut mampu mengkombinasikan kemampuan belajar akademik dengan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah (Cetin, 2015). Tidak hanya itu, individu yang memiliki regulasi diri akan mempengaruhi kepribadian dan emosi dan efektivitas untuk mencapai tujuan (Eckert et al., 2016). Individu yang mampu meregulasi dirinya akan memiliki kecemasan yang rendah, kesadaran yang tinggi untuk berupaya mencapai tujuan serta lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru (Dörrenbächer & Perels, 2016). Oleh karena itu, santri yang memiliki regulasi

diri dalam belajar akan memiliki dalam merencanakan setiap tugasnya, memotivasi dirinya yang berorientasi terhadap tujuan serta mampu melakukan pengelolaan waktu, usaha serta mencari bantuan untuk mencapai tujuannya. Prokrastinasi tidak hanya disebabkan oleh regulasi diri yang rendah tetapi juga disebabkan oleh kognitif individu yang merasa kurang yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, rasa tidak yakin ini disebut efikasi diri rendah. Efikasi diri yang rendah menjadikan individu tidak berani mendapatkan pengalaman karena merasa tidak memiliki cukup kompetensi sehingga membuat individu tersebut gagal melakukan tugas yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa secara deskriptif dari variabel regulasi diri santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar pada kategori tinggi dengan persentase 37,25%. Disusul tingkat kategori regulasi diri rendah dengan persentase 31,37%. Adapun perolehan nilai *mean* dari variabel regulasi diri berada pada interval kategori cukup baik antara nilai 60-66. Selanjutnya hasil penelitian secara deskriptif dari variabel variabel efikasi diri santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar didominasi pada tingkat tinggi dengan persentase sebanyak 39,21%. Kemudian hasil penelitian secara deskriptif dari variabel variabel prokrastinasi santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar didominasi pada tingkat kategori rendah dengan persentase 52,94%. Adapun perolehan nilai *mean* berada pada interval kategori rendah antara 36-41. Dari uraian di atas, menunjukkan hubungan signifikan regulasi diri dengan efikasi diri Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar, sementara hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar dengan arah hubungan yang berlawanan. Kemudian terdapat hubungan signifikan efikasi diri dengan prokrastinasi Santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar dengan arah hubungan yang berlawanan. Selanjutnya terdapat hubungan secara bersama-sama regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi santri Pondok Pesantren Al-Imam Ashim Makassar. Jadi semakin tinggi regulasi diri dan efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi. Dengan kata lain, besarnya kontribusi hubungan regulasi diri dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi yakni sebesar 55,6% atau dengan kata lain prokrastinasi dipengaruhi oleh variabel regulasi dan efikasi sebesar 55,6%. Adapun sisanya 44,4% dipengaruhi atau dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65–71.
- Alwisol, P. K., & Revisi, E. (2009). *Malang*. UMM Press.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Cetin, B. (2015). Academic motivation and self-regulated learning in predicting academic achievement in college. *Journal of International Education Research*, 11(2), 95–106.
- Dörrenbächer, L., & Perels, F. (2016). Self-regulated learning profiles in college students: Their relationship to achievement, personality, and the effectiveness of an intervention to foster self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 51, 229–241.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32.
- Fajriani, N., Ismawati, I., & Abidi, F. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Edumaspu: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691–698.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta Dib Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 509–519.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Gagne, E. D. (1985). Cognitive psychology of school learning. *学習指導と認知心理学*.
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. *The Annual Conference on Islamic Education and Social Science*, 1(1), 114–121.
- Heffernan, C. J. (1988). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory, Albert Bandura Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1986, xiii+ 617 pp. Hardback. US \$39.50. *Behaviour Change*, 5(1), 37–38.
- Husna, A. N., & FRIEDA NRH, F. N. R. H. (2017). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa smpn x. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–6.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di kota malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 60–67.

- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.
- Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *JRPM (Jurnal Review Pembelajaran Matematika)*, 1(1), 31–42.
- Kusumawati, P., & Cahyani, B. H. (2013). Peran efikasi diri terhadap regulasi diri pada pelajaran matematika ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Spirits*, 4(1), 54–63.
- Love, A., & Kruger, A. C. (2005). Teacher beliefs and student achievement in urban schools serving African American students. *The Journal of Educational Research*, 99(2), 87–98.
- Merdinger, J. M., Hines, A. M., Osterling, K. L., & Wyatt, P. (2005). Pathways to college for former foster youth: Understanding factors that contribute to educational success. *Child Welfare*, 867–896.
- Mubarok, M. R. (2020). *Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Bani Yusuf Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Pujiastuti, R. (2022). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda. *MOTIVASI*, 9(1).
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma kelas xi sunan giri gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (1), 1–6.
- Rolheiser, C., & Ross, J. A. (2001). Student self-evaluation: What research says and what practice shows. *Plain Talk about Kids*, 43(57).
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 128210.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In *Development of achievement motivation* (pp. 15–31). Elsevier.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Timpe, A. D. (1999). Seri manajemen sumber daya manusia, mengelola waktu. *Terjemahan Susanto Boedidharmo*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1–6.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Zaini, M. (2020). Pengaruh efikasi diri dan dukungan guru Tahfidz terhadap motivasi menghafal Al-Quran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 529.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>