

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PRILAKU
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI YANG
SEDANG MELAKUKAN PENYELESAIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI DI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

ABDI VANHAO

30701700003

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PRILAKU
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI YANG
SEDANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI DI UNISSULA
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Abdi Vanahao
30701700003**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S. Psi., M. si,

20 Agustus 2024

Semarang, 20 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Efikasi Diri dan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Yang Sedang Melakukan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Abdi Vanhao

30701700003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 27 Agustus 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dra. Rohmatun, M. Si, , Psikolog
3. Abdurrohimi, S.Psi, M.Si

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 27 Agustus 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



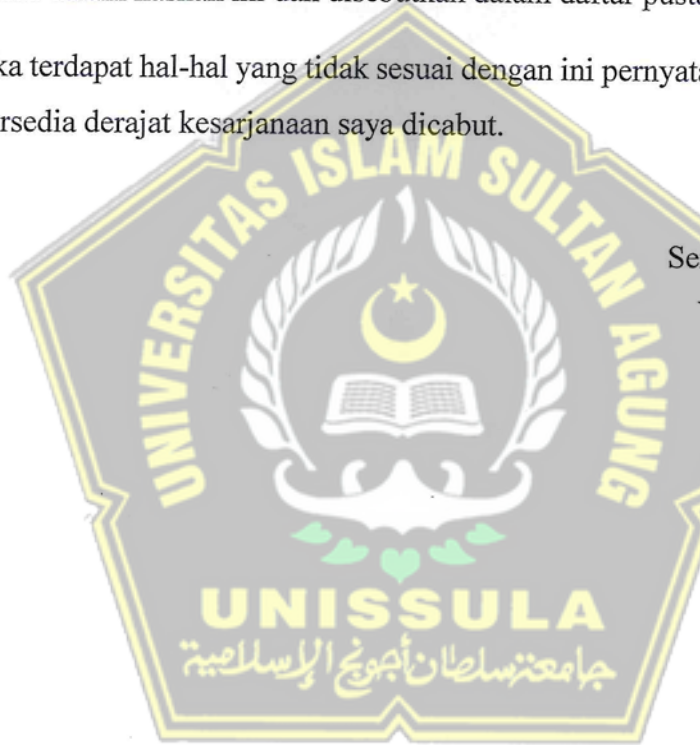
Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini. Saya, Abdi Vanhao dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ini pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, Juli 2024

Yang menyatakan



Abdi Vanhao

30701700003

MOTTO

"Jadikan pikiran lebih tangguh dengan memaparkannya pada kesulitan."

(Robert Greene)

"Tenang adalah pencapaian tertinggi dari diri sendiri."

(Pepatah Zen)

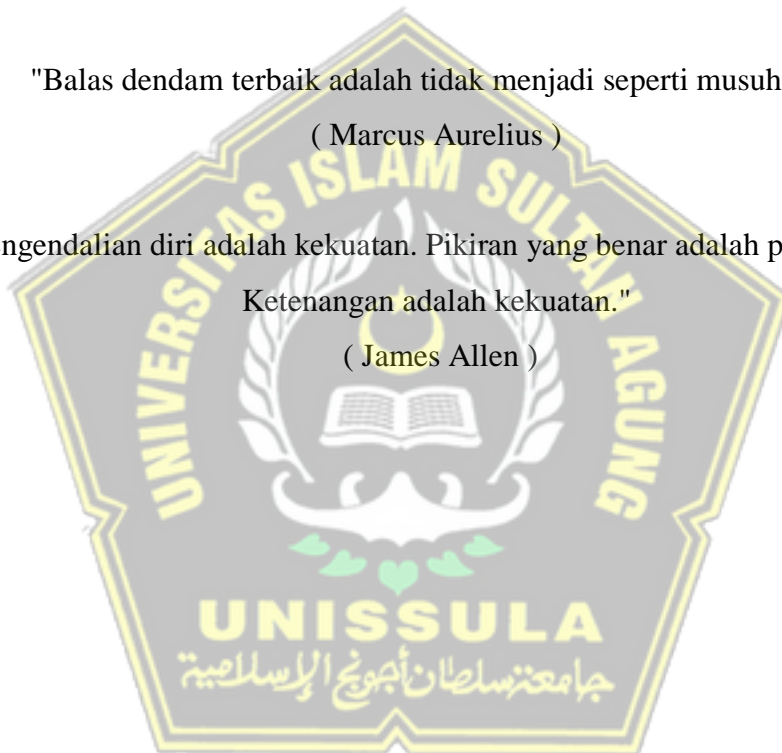
"Balas dendam terbaik adalah tidak menjadi seperti musuhmu."

(Marcus Aurelius)

"Pengendalian diri adalah kekuatan. Pikiran yang benar adalah penguasaan.

Ketenangan adalah kekuatan."

(James Allen)



PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua, Ibu dan Ayah yang telah menjaga, merawat dan memberikan kasih sayangnya selama ini sehingga penulis dapat berada di titik ini.

Dosen Pembimbing, Bapak Abdurrahman, S.Psi., M.si, yang telah membimbing, memberikan arahan dan waktunya sehingga karya ini bisa terselesaikan.

Untuk Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



KATA PENGANTAR

Assalamu'alakum Wr. Wb.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, serta inayah yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sangat sederhana ini peneliti mampu menyelesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita akan selalu mendapatkan syafaat dari beliau. Peneliti mengakui dalam proses penulisan ini banyak sekali kendala dan rintangan yang dating, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Orang tua penulis yang telah merawat, menjaga dan memberikan kasih sayang selama ini sehingga penulis bisa sampai di titik ini
2. Bapak Joko Kuocoro, S.Pi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam melakukan perijinan penelitian
3. Bapak Abdurrahman, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
4. Ibu Anisa Fitria, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang selama ini mendampingi dan memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga pengajar yang selama ini telah memberikan ilmunya kepada penulis
6. Sahabat serta teman-teman yang selama ini mendengarkan keluh kesah,

memberikan semangat, tempat bertanya serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap agar skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, Juli 2024

Abdi Vanhao



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Prokrastinasi	6
1. Pengertian Prokrastinasi.....	6
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Prokrastinasi	6
3. Aspek – Aspek Prokrastinasi	8
B. Efikasi Diri	10
1. Pengertian Efikasi Diri.....	10
2. Faktor Efikasi Diri.....	10
3. Aspek Efikasi diri.....	11
C. Hubungan Antara Efikasi Dengan Prilaku Prokrastinasi	13

D. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Identifikasi Variabel	15
B. Definisi Operasional.....	15
1. Prokrastinasi.....	15
2. Efikasi Diri	15
C. Populasi, Sampel Serta Teknik Pengambilan Sampel.....	16
1. Populasi.....	16
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	16
D. Metode Pengumpulan Data	16
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem	18
1. Validitas	18
2. Uji Daya Beda Aitem.....	18
3. Estimasi Reliabilitas Aitem.....	18
F. Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	20
E. Pembahasan.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
B. Saran – Saran.....	31
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Unissula	16
Tabel 2. Rancangan <i>Blueprint</i> Prokrastinasi	17
Tabel 3. Rancangan <i>Blueprint</i> Skala Efikasi diri	17
Tabel 4. Sebaran Aitem Prokrastinasi	22
Tabel 5. Sebaran Aitem Efikasi Diri	23
Tabel 6. Jumlah Responden	23
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	24
Tabel 8. Norma Penentuan Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	26
Tabel 9. Deskripsi Skor Prokrastinasi.....	26
Tabel 10. Deskripsi Skor Efikasi Diri.....	27
Tabel 11. Kategorisasi Skor Subjek Skala Efikasi Diri	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi	27
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	35
Lampiran B.....	38
Lampiran C.....	43
Lampiran D	48



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI YANG
SEDANG MELAKUKAN PENYELESAIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI DI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

ABSTRAK

Abdi Vanhao

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 55 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster random sampling. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala prokrastinasi yang terdiri dari 17 aitem dengan reliabilitas 0,882, dan skala efikasi diri yang terdiri dari 15 aitem dengan reliabilitas 0,851. Analisis data menggunakan analisis korelasi Spearman's Rho untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi, yang menghasilkan $r_s = -0,471$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi adalah sebesar 45,4%.

Kata Kunci: Efikasi diri, prokrastinasi, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND PROCRASTINATION
BEHAVIOR AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF
PSYCHOLOGY AT SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

ABSTRACT

Abdi Vanhao

Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email:

This study aims to investigate the relationship between self-efficacy and procrastination behavior among final-year students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University Semarang who are working on their thesis. The sample for this study consisted of 55 final-year students who are preparing their thesis. Cluster random sampling was used as the sampling method. Data were collected using two psychological scales: a procrastination scale consisting of 17 items with a reliability of 0.882, and a self-efficacy scale consisting of 15 items with a reliability of 0.851. Data analysis employed Spearman's Rho correlation analysis to test the relationship between self-efficacy and procrastination behavior, yielding $r_s = -0.471$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and procrastination among the students. The effective contribution of self-efficacy to procrastination behavior is 45.4%.

Keywords: Self-efficacy, procrastination, students

UNISSULA
جامعة سلطان ابيونج الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Universitas Islam Sultan Agung Semarang adalah salah satu institusi pendidikan tinggi Islam swasta terbaik di Jawa Tengah. Berdasarkan surat keputusan BAN-PT No. 145/SK/BAN-PT/SURV-BDG/Akred/PT/III/2019, UNISSULA memperoleh akreditasi A (Unggul) dan diakui secara internasional oleh Accreditation Service for International Schools (ASIC) (unissula.ac.id). Sejarah panjang dan berbagai prestasi yang telah dicapai oleh mahasiswa UNISSULA menjadikan kampus ini sebagai salah satu perguruan tinggi Islam swasta yang terkemuka.

Selama pandemi COVID-19 pada tahun 2020, seluruh dunia, termasuk Indonesia, menghadapi berbagai tantangan. Salah satunya adalah penundaan pengerjaan skripsi di kalangan mahasiswa. Pandemi ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial, seperti metode pendidikan, kesadaran kesehatan, dan perekonomian. Sebelum pandemi, kehidupan sosial di Indonesia sangat bebas dengan sedikit pembatasan. Namun, sejak Maret 2020, pemerintah Indonesia menerapkan langkah-langkah seperti Physical Distancing, penggunaan masker, dan menjaga kebersihan.

Kesadaran masyarakat akan kesehatan meningkat, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik. Sesuai Surat Edaran Kemendikbud No. 3 Tahun 2020, semua perguruan tinggi diharuskan melaksanakan pembelajaran daring. Ketika pembelajaran daring tidak memungkinkan, kegiatan offline harus mematuhi protokol kesehatan dengan membatasi kerumunan dan menjaga ventilasi.

Banyak mahasiswa mengeluhkan pembelajaran daring yang membosankan karena terbiasa dengan kegiatan tatap muka dan interaksi langsung. Mahasiswa dituntut belajar mandiri dengan motivasi untuk menguasai kompetensi mata kuliah, yang seringkali terganggu oleh kurangnya interaksi sosial. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami penundaan karena harus

menyesuaikan diri dengan pembatasan sosial yang baru. Menurut Arumsari (2009), prokrastinasi atau perilaku menunda pekerjaan adalah masalah yang bisa dialami siapa saja dan dapat berdampak negatif jika dibiarkan.

Mahasiswa akhir semester di Universitas Islam Sultan Agung yang mengerjakan skripsi secara daring seringkali menghadapi prokrastinasi. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik akan kesulitan menyelesaikan skripsi tepat waktu. Putra & Halimah (2015) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan penyelesaian tugas prioritas tinggi tanpa alasan yang jelas. Meskipun kampus menetapkan waktu satu tahun untuk penyelesaian skripsi, banyak mahasiswa yang belum menyelesaikannya karena berbagai alasan seperti kesibukan pribadi, organisasi, kerja, kecemasan bertemu dosen pembimbing, atau kurangnya dukungan dari keluarga dan teman.

Prokrastinasi dalam psikologi sering didefinisikan secara negatif karena melibatkan penundaan tugas atau pekerjaan. Dalam konteks pendidikan, menunda tugas kuliah disebut prokrastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa tugas-tugas mengarang, seperti menulis skripsi, laporan praktikum, dan tugas akademis lainnya seringkali diprokrastinasi oleh mahasiswa. Penundaan ini mendominasi berbagai bidang perilaku, namun yang paling umum adalah penundaan akademik.

Dalam kehidupan akademik, banyak mahasiswa yang menunda penyelesaian tugas, yang dapat menyebabkan kecemasan dan meningkatkan kemungkinan kesalahan karena waktu pengerjaan yang terbatas. Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti mewawancarai seorang mahasiswa akhir fakultas psikologi Unissula yang berinisial AN tentang alasan penundaan dalam mengerjakan skripsi, yaitu sebagai berikut:

“Saya merasa malas karena saya kurang memiliki waktu luang untuk memanfaatkan penyelesaian skripsi, disisi lain karena saya sedang melakukan pencalonan presiden BEM, dan saya juga ada usaha yang saya tekuni seperti konveksi, alasan lain karena menurut saya sekripsi itu mudah untuk mengerjakannya jadi saya tidak merasa tertantang dalam mengerjakannya”.

Wawancara lain juga dilakukan dengan mahasiswa berinisial DA (Laki-laki berumur 25 Tahun, mahasiswa) yaitu:

“Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, sehingga membuat saya selalu berpikir dan bingung karena saya tidak percaya diri dan tidak berani mengambil tindakan selanjutnya untuk menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab penundaan pengerjaan skripsi adalah kurangnya waktu, rendahnya keyakinan diri, keterlibatan dalam organisasi, dan pengaruh motivasi dari lingkungan sekitar. Fenomena ini penting untuk diteliti agar upaya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dapat menyelaraskan antara akademik, organisasi, dan keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Organisasi seharusnya menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi soft skill dan hard skill. Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang menjadikan kegiatan organisasi sebagai alasan untuk menunda kelulusan. Organisasi sebenarnya bertujuan membangun kesadaran mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah, tetapi sering menjadi penghambat kelulusan. Mulyono (2001) menjelaskan bahwa keaktifan adalah segala kegiatan fisik maupun non-fisik yang dilakukan oleh anggota organisasi, baik yang bersifat materi maupun non-materi. Oleh karena itu, mahasiswa yang aktif dalam organisasi juga harus menyelesaikan tanggung jawab akademisnya agar keduanya berjalan selaras tanpa ada yang dikorbankan.

Mahasiswa merasa kesulitan mencari solusi atas masalah yang dihadapi, termasuk kurangnya percaya diri, ketidakmampuan mengambil tindakan, dan kurangnya dorongan internal. Rasa tidak percaya diri ini bisa menjadi salah satu penyebab prokrastinasi.

Keyakinan diri, atau efikasi diri (*self-efficacy*) dalam istilah psikologi yang diperkenalkan oleh Albert Bandura (1997), merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam melaksanakan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang merasa rendah diri atau meragukan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi cenderung menunda-nunda

pekerjaan tersebut. Efikasi diri yang rendah merupakan faktor signifikan dalam perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda segala hal yang berkaitan dengan lingkup akademik karena alasan yang tidak penting dan bersifat hiburan, yang berakibat negatif pada aspek akademis. Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Penelitian terdahulu mengenai efikasi diri dan prokrastinasi akademik telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang selama pandemi COVID-19. Penelitian kuantitatif tersebut melibatkan 127 mahasiswa aktif dan menggunakan analisis data uji korelasi Pearson product moment. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa berada pada kategori sedang dan cenderung rendah (74,8%), sementara tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (75,6%). Sementara itu, penelitian mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik, dengan nilai $r_{xy} = -0,462$ yang lebih besar yang berarti semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini karena fenomena tersebut sering diamati pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Rendahnya efikasi diri seringkali memicu perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda, yang berdampak negatif pada pencapaian akademik dan keberhasilan kelulusan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan

prilaku prokrastinasi mahasiswa psikologis pada mahasiswa akhir Universitas Sultan Agung Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prilaku prokrastinasi mahasiswa psikologi pada mahasiswa akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa informasi ilmiah guna pengembangan ilmu psikologi, serta mendorong lebih banyak peneliti untuk mengungkap sisi lain dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan hubungan antara prokrastinasi dengan efikasi diri mahasiswa psikologi pada mahasiswa akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang sehingga penelitian ini menjadi lebih baik kedepannya.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi informasi mengenai prokrastinasi dengan efikasi diri pada mahasiswa akhir sehingga dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Steel (2010) bahwa prokrastinasi adalah penundaan sukarela terhadap pekerjaan atau tugas, meskipun orang tersebut menyadari dampak buruknya di masa depan. Sementara itu Ferari, dalam Hendrianur., (2015) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan hingga hari berikutnya.

DeSimone (Ferari, Jhonson, & McCown., 1995) mendefinisikan prokrastinasi dari kata Latin "procrasare," yang berarti menunda hingga hari esok. Kata tersebut berasal dari gabungan "pro" yang berarti maju dan "crastinus" yang berarti besok. Tokoh lain seperti Ellis & Knaus., (1977), dan Popola., (2005) menggambarkan prokrastinasi sebagai perilaku menunda-nunda yang dapat ditiru orang lain, mengakibatkan pekerjaan tidak terselesaikan secara maksimal, dan dilakukan dengan sadar.

Steel (2005) juga menambahkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan sengaja menunda pekerjaan untuk melakukan aktivitas lain, meskipun mengetahui konsekuensi buruk yang akan diterima di kemudian hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan meskipun individu tersebut menyadari dampak negatif dari tindakan tersebut.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Prokrastinasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menurut Joseph Ferrari meliputi:

- a. Kurangnya kemampuan mengelola waktu yaitu kesulitan dalam merencanakan dan mengelola waktu secara efektif, seperti menetapkan prioritas atau membuat jadwal.
- b. Rendahnya efikasi diri yaitu rendahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dengan sukses. Rasa tidak

percaya diri dapat menghambat upaya untuk memulai atau menyelesaikan tugas.

- c. Tingginya kecemasan terhadap kegagalan yaitu ketakutan tidak mampu memenuhi ekspektasi atau standar tertentu yang menghambat langkah untuk memulai atau menyelesaikan tugas.

Lay (1997) menjelaskan beberapa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi antara lain yakni:

- a. Perbedaan antara waktu sekarang dan waktu masa depan (*temporal discrepancy*) semakin besar perbedaan waktunya, semakin besar kemungkinan prokrastinasi.
- a. Valuasi tugas (*valuation of the task*) yaitu faktor yang mengacu pada sejauh mana individu memberikan nilai atau signifikansi pada tugas yang harus diselesaikan. Jika tugas dianggap kurang penting atau tidak menyenangkan, individu cenderung menunda-nunda.
- b. Harga diri atau *self-esteem* adalah mencakup bagaimana individu menilai diri mereka sendiri. Individu dengan harga diri rendah lebih mungkin menunda-nunda tugas karena rasa takut tidak dapat memenuhi standar atau ekspektasi.

Timothy A. Pychyl (2016) mengidentifikasi faktor tambahan seperti:

- a. Ketidakpastian dan kecemasan yaitu peran ketidakpastian terhadap hasil tugas dan kecemasan yang memicu prokrastinasi.
- b. Motivasi intrinsik yang rendah yang merujuk pada kurangnya motivasi internal untuk menyelesaikan tugas.
- c. Regulasi emosi yang tidak efektif yaitu ketidakmampuan mengelola emosi negatif seperti kecemasan atau frustrasi.
- d. Tingkat kontrol diri yang rendah yaitu sulit untuk mengendalikan diri dan menahan godaan.
- e. Penilaian mengenai waktu yang salah yaitu meremehkan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas atau merasa memiliki waktu yang cukup untuk menunda.

Berdasarkan berbagai pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi termasuk kurangnya pengelolaan waktu, rendahnya efikasi diri, tingginya kecemasan terhadap kegagalan, valuasi tugas yang rendah, self-esteem rendah, ketidakpastian, regulasi emosi yang tidak efektif, dan kontrol diri yang rendah. Faktor-faktor ini dapat diambil dari teori yang dikemukakan oleh Joseph Ferrari, Clarry Lay, dan Timothy A. Pychyl.

3. Aspek – Aspek Prokrastinasi

Schouwenburg dalam (Aini & Mahardayani, 2011) mengidentifikasi empat aspek utama dalam prokrastinasi yaitu:

- a. Menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik yaitu kesadaran akan pentingnya tugas akademik tetapi cenderung menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas tersebut.
- b. Keterlambatan dan kelambanan yaitu menghabiskan lebih banyak waktu dari yang seharusnya untuk menyelesaikan tugas akademik.
- c. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual yaitu kesulitan dalam menjalankan aktivitas sesuai dengan rencana awal.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan yaitu prokrastinator cenderung memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik, seperti membaca, menonton film, atau berjalan-jalan.

Teori Bandura (1997) mengenai aspek-aspek prokrastinasi mencakup:

- a. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu. Efikasi diri yang rendah dapat memicu prokrastinasi, sementara peningkatan efikasi diri dapat menguranginya.
- b. *Modelling* yaitu peran model perilaku dalam pembentukan perilaku individu. Jika individu melihat orang lain menunda-nunda tanpa konsekuensi negatif dapat mendorong perilaku prokrastinasi, sedangkan melihat orang yang berhasil menyelesaikan tugas dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi prokrastinasi.

- c. *Self-regulation*, kemampuan untuk mengatur diri sendiri serta menerapkan strategi pengaturan diri. Individu yang kurang mampu mengatur diri lebih rentan terhadap prokrastinasi.
- d. *Outcome expectation* yaitu pertimbangan konsekuensi dalam pengambilan keputusan. Antisipasi konsekuensi negatif atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas dapat memicu prokrastinasi.
- e. *Reinforcement* yaitu Penguatan positif atau negatif yang dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi.
- f. *Competence and past success* yaitu pengalaman sukses dalam menyelesaikan tugas meningkatkan efikasi diri, sedangkan pengalaman kegagalan menurunkannya dan meningkatkan prokrastinasi.

Ferrari dalam (Fernando & Rahman, 2018) menambahkan empat aspek prokrastinasi:

- a. Kurangnya motivasi yaitu motivasi yang lemah untuk menyelesaikan tugas akademik.
- b. Standar hasil kerja yang rendah yaitu individu cenderung memiliki standar hasil kerja yang tidak optimal.
- c. Menunda tugas penting yaitu tugas yang ditunda sering kali penting bagi individu.
- d. Emosi negatif yaitu timbulnya emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, atau ketidakpuasan diri setelah menunda tugas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek prokrastinasi meliputi menunda-nunda penyelesaian tugas, membutuhkan waktu lebih lama dari seharusnya, kesulitan menjalankan rencana yang telah ditetapkan, dan cenderung melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas akademik. Penelitian ini menggunakan teori prokrastinasi dari Schouwenburg (Aini & Mahardayani, 2011).

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri adalah konsep dalam psikologi yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan tugas tertentu, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan dalam kehidupan. Menurut Albert Bandura, efikasi diri adalah penilaian subyektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang diperlukan guna menyelesaikan tugas-tugas khusus (Saryanti, 2011).

Secara definitif sedikit berbeda dengan teori di atas, efikasi diri yang dikemukakan Ellis, (2011) adalah kepercayaan diri yang bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dan penilaian mereka terhadap diri sendiri. Teori ini menekankan pentingnya mengubah keyakinan negatif dan irasional untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Sementara itu, Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, (1991) menekankan bahwa motivasi manusia didorong oleh kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar. Dalam konteks efikasi diri, teori ini menyatakan bahwa motivasi yang lebih tinggi dan berkelanjutan muncul ketika individu merasa memiliki otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Merasa kompeten (efikasi diri tinggi) dapat meningkatkan motivasi intrinsik.

Berdasarkan berbagai pengertian yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa semua teori ini memberikan sudut pandang yang berbeda tentang efikasi diri namun sepakat memandangnya sebagai faktor penting dalam membentuk perilaku, motivasi, dan pencapaian individu. Pemahaman yang lebih mendalam tentang efikasi diri dapat membantu dalam merancang intervensi atau pendekatan yang sesuai untuk membantu individu meningkatkan keyakinan diri mereka dan mencapai tujuan mereka.

2. Faktor Efikasi Diri

Bandura (1995) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

- a. Pengalaman pribadi (*mastery experience*) yaitu keberhasilan dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan dapat meningkatkan efikasi diri.
- b. Model peran (*vicarious experience*) yaitu menyaksikan orang lain berhasil dalam situasi serupa dapat memperkuat efikasi diri.
- c. Pemberian efikasi diri (*social persuasion*) yakni dukungan positif serta dorongan dari orang lain mampu meningkatkan kepercayaan diri individu.
- d. Reaksi fisiologis (*physiological feedback*) yakni sensasi fisiologis selama atau setelah tugas dapat mempengaruhi efikasi diri.

Ellis (2011) mengungkapkan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

- a. Percakapan diri (*self-talk*) yaitu cara individu berbicara pada diri sendiri, terutama apakah mereka menggunakan self-talk positif atau negatif, dapat memengaruhi kepercayaan diri.
- b. Keyakinan irasional (*irrational beliefs*) yaitu keyakinan yang merugikan kepercayaan diri, seperti berpikir absolut dan generalisasi berlebihan.

Berdasarkan faktor – faktor yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai pandangan dari tokoh-tokoh tersebut menjelaskan bagaimana individu membentuk keyakinan terhadap kemampuan dan kesuksesan mereka. Meskipun ada perbedaan dalam pendekatan dan teori mereka, ada konsensus bahwa pengalaman, dukungan sosial, dan persepsi individu terhadap kemampuan memainkan peran penting dalam pembentukan efikasi diri.

3. Aspek Efikasi diri

Bandura (1995) mengemukakan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa aspek, yakni:

- a. Efikasi diri kognitif (*cognitive self-efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya memahami dan menyelesaikan

tugas-tugas kognitif atau intelektual, termasuk penilaian kemampuan mental dan pemecahan masalah.

- b. Efikasi diri sosial (*social self-efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, mencakup keterampilan sosial dan kepercayaan diri dalam situasi sosial.
- c. Kemampuan mengatasi hambatan adalah keyakinan akan kemampuan untuk mengatasi rintangan atau hambatan dalam mencapai tujuan, melihat hambatan sebagai tantangan yang dapat diatasi.
- d. Regulasi emosi adalah keyakinan akan kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi dengan efektif, termasuk kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi sulit.

Kreitner dan Kinicki (2003) menambahkan aspek efikasi diri sebagai berikut:

- a. Kognitif yaitu kemampuan individu untuk berpikir dan merancang tindakan yang dapat diambil untuk mencapai tujuan.
- b. Motivasi yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pikiran untuk mencapai tujuan sesuai harapan.
- c. Afeksi yaitu kemampuan individu dalam mengatasi emosi diri sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.
- d. Seleksi yaitu kemampuan individu dalam melaksanakan seleksi tingkah laku untuk mencapai tujuan, mencakup kepercayaan diri, ketidakbingungan, dan ketahanan.

Dweck, (2006) juga menambahkan terdapat beberapa aspek efikasi diri sebagai berikut:

- a. *Fixed mindset* (pandangan mental tetap): keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan bersifat tetap dan tidak dapat berkembang. Kegagalan dianggap sebagai refleksi kekurangan pribadi dimana aspek-aspek efikasi diri menurut *fixed mindset* meliputi:
 1. Ketidakmampuan untuk berkembang yakni keyakinan bahwa kemampuan seseorang bersifat tetap dan tidak dapat ditingkatkan.

2. Perasaan terancam oleh kegagalan yakni kegagalan dianggap sebagai refleksi kekurangan pribadi dan dapat mengancam rasa harga diri.
- b. *Growth mindset* (pandangan mental berkembang) yaitu keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat berkembang melalui upaya, latihan, dan pembelajaran. Kegagalan dianggap sebagai bagian dari proses belajar dimana aspek-aspek efikasi diri menurut *growth mindset* mencakup:
1. Kepercayaan pada kemampuan untuk berkembang yakni keyakinan bahwa dengan usaha dan dedikasi, kemampuan dapat ditingkatkan.
 2. Ketahanan terhadap kegagalan yakni kegagalan dianggap sebagai bagian alami dari proses belajar dan bukan sebagai indikator kekurangan diri.

Berdasarkan teori-teori yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa aspek, antara lain motivasi, kinerja, persepsi terhadap keberhasilan dan kegagalan, serta cara individu mengatasi stres dan tantangan.

C. Hubungan Antara Efikasi Dengan Prilaku Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan atau kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan. Di akhir semester, banyak mahasiswa menghadapi tantangan umum ini. Seiring dengan mendekatnya akhir semester, tekanan untuk menyelesaikan tugas, proyek, dan persiapan ujian meningkat, menyebabkan perasaan tidak nyaman, kurangnya keyakinan, dan stres.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, termasuk efikasi diri, sangat berdampak pada mahasiswa akhir semester dalam mengatasi tugas akhir. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, sementara prokrastinasi adalah kecenderungan menunda-nunda pekerjaan. Efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi prokrastinasi (Bandura, 1997). Keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk

mengatasi tugas dan hambatan dapat meningkatkan motivasi dan kinerja dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka (Klassen et al., 2008). Hal ini disebabkan oleh individu yang percaya pada kemampuannya sendiri cenderung lebih termotivasi dan lebih mampu mengatur waktu serta sumber daya untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan efisien. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan tinggi dan kecemasan terhadap hasil akhir skripsi, yang dapat menurunkan efikasi diri, terutama jika mereka menghadapi kesulitan dalam proses penelitian, analisis data, atau penulisan akademik. Penurunan efikasi diri ini dapat memicu prokrastinasi, dimana mahasiswa cenderung menunda pekerjaan karena merasa tidak yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung mampu mengatasi prokrastinasi dengan lebih efektif.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan. Dengan kata lain, keyakinan yang kuat pada kemampuan diri berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Definisi dari variabel sendiri adalah gejala sosial atau fenomena serta psikologis yang dapat dilakukan pendalaman atau penelitian, variabel sendiri memiliki bentuk serta jenis yang sangat variatif yang berfungsi sebagai penjelasan sifat, atribut, dan subjek yang ada dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif Azwar, (2015). Adapun dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel tergantung : Prokrastinasi
2. Variabel bebas : Efikasi diri

B. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu secara efektif, ditandai dengan penundaan sengaja terhadap tugas-tugas penting demi aktivitas yang memberikan kepuasan lebih awal. Dalam penelitian ini, prokrastinasi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek dari Schouwenburg (Aini & Mahardayani, 2011), yang meliputi penundaan penyelesaian tugas akademik, keterlambatan dan kelambanan dalam pengerjaan tugas, perbedaan antara rencana dan hasil, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Skor tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi, sementara skor rendah menunjukkan tingkat prokrastinasi yang rendah.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam menilai dan mengatur perilakunya saat melakukan tugas tertentu serta mencapai tujuan, melibatkan kemampuan kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi (Kreitner & Kinichi, 2003). Skala pengukuran efikasi diri pada penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek

tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat efikasi diri yang dimiliki individu.

C. Populasi, Sampel Serta Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan subjek atau objek dalam ruang lingkup suatu penelitian, yang memiliki ciri-ciri dan kualitas tertentu untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Adapun rincian dari populasi tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Unissula

No.	Angkatan	Jumlah
1.	2020	226
	Total	226

2. Sampel

Arikunto (2006) mendefinisikan sampel sebagai bagian perwakilan dari populasi yang diteliti, sementara Azwar (2017) menyebutnya sebagai sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik serupa. Dalam penelitian ini, sampel ditentukan menggunakan perhitungan proporsi sampel dengan tingkat kesalahan 10% dari jumlah populasi sesuai Sugiyono (2016). Dari populasi 226 mahasiswa, sampel yang digunakan adalah 122 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel adalah proses penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling, di mana data diambil secara acak dari kelompok populasi, bukan dari individu (Azwar, 2015).

D. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala, yang terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk mengumpulkan informasi mengenai atribut tertentu. Partisipan memberikan tanggapan terhadap setiap pernyataan atau pertanyaan (Azwar, 2015):

1. Skala Prokrastinasi

Prokrastinasi diukur dengan skala yang diadaptasi dari penelitian Fadilah (2023) berdasarkan aspek-aspek dari Schouwenburg, meliputi “penundaan dalam menjalankan tugas akademik, keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan antara rencana awal dan performansi aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih mengasyikkan”. Berikut adalah rancangan *blueprint* skala ini:

Tabel 2. Rancangan *Blueprint* Prokrastinasi

No.	Aspek	Keterangan		Jumlah Aitem
		F	UF	
1.	Penundaan dalam menjalankan tugas akademik	5	5	10
2.	Keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik	5	5	10
3.	Kesenjangan antara rencana awal dengan performansi aktual	5	5	10
4.	Melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih mengasyikkan	5	5	10
JUMLAH		20	20	40

Keterangan: F = *Favorabel*
UF= *Unfavorabel*

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan dalam penelitian didasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Kreitner dan Kinichi (2003) yakni kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi. Berikut adalah rancangan *blueprint* skala ini:

Tabel 3. Rancangan *Blueprint* Skala Efikasi diri

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	3	3	6
2.	Motivasi	3	3	6
3.	Afeksi	3	3	6
4.	Seleksi	3	3	6
Total		12	12	24

Keterangan: F = *Favorabel*
UF= *Unfavorabel*

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas merupakan kemampuan suatu alat tes untuk mengukur dengan akurat atribut dalam variabel yang sedang diukur (Azwar, 2015). Validitas juga mencerminkan seberapa akurat suatu alat tes dalam mengumpulkan data yang telah diukur sebelumnya dalam penelitian. Pengukuran dianggap valid ketika data yang diperoleh dari lapangan konsisten dengan data yang terkumpul (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas isi yang berfungsi sebagai tolak ukur untuk menentukan apakah item-item dalam skala penelitian layak atau tidak. Validitas isi juga memprediksi apakah semua item dalam penelitian dapat mewakili aspek-aspek yang sedang diukur (Azwar, 2015). Metode pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan penilaian atau pendapat dari para ahli untuk mengevaluasi kesesuaian aitem pada skala atau nama lainnya yaitu *expert judgment* dimana pada penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Penggunaan uji daya beda aitem berperan dalam membedakan individu atau kelompok yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang sedang diukur atau disebut sebagai daya diskriminasi aitem. Kriteria dalam penelitian aitem didasarkan pada korelasi antara skor aitem dan total. Dengan batasan $r_{ik} \geq 0,30$, aitem yang memiliki korelasi minimal sebesar 0,30 dianggap memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2015). Perhitungan skor aitem dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24.0 untuk Windows.

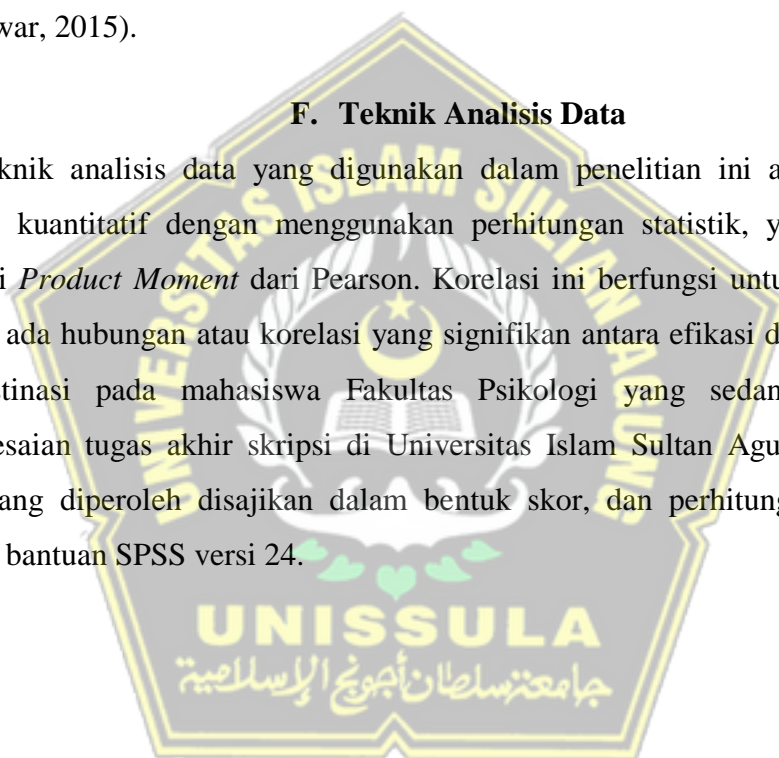
3. Estimasi Reliabilitas Aitem

Reliabilitas terjadi ketika alat ukur menunjukkan hasil yang konsisten saat digunakan kembali di masa mendatang atau dalam situasi yang berbeda (Sugiyono, 2016). Alat ukur dianggap baik dan reliabel jika mampu memberikan konsistensi skor dan memiliki tingkat kesalahan pengukuran yang

rendah. Konsistensi skor dan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Koefisien reliabilitas, yang berkisar antara 0 hingga 1,00, digunakan untuk mengukur reliabilitas suatu alat ukur. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00, semakin reliabel pengukuran tersebut. Proses pengujian reliabilitas dapat dilakukan setelah validitas item terbukti. Penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk mengukur reliabilitas karena alat ukur yang digunakan memiliki bentuk skala dan bertujuan untuk memperoleh estimasi reliabilitas yang akurat (Azwar, 2015).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui metode kuantitatif dengan menggunakan perhitungan statistik, yaitu koefisien korelasi *Product Moment* dari Pearson. Korelasi ini berfungsi untuk mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk skor, dan perhitungan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24.



BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang terletak di Jl. Raya Kaligawe KM.4, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung Semarang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau 20 Mei 1962 M. Universitas ini telah berkembang menjadi salah satu universitas terkemuka dengan 11 fakultas. Visi Universitas Islam Sultan Agung adalah "Lembaga Wakaf Universitas Islam Terkemuka guna membangun generasi khaira ummah, mengembangkan IPTEK atas dasar nilai-nilai Islam serta membangun peradaban Islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT dalam kerangka rahmatan lil'alamin." Sementara itu, misi universitas mencakup:

- a. Merekonstruksi serta mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) berdasarkan nilai-nilai Islam.
- b. Mendidik serta mengembangkan sumber daya insani yang Islami pada semua strata Pendidikan melalui berbagai bidang ilmu dalam rangka membangun generasi *khaira ummah* dan kader-kader ulama *tafaqquh fiddin*, dengan mengutamakan kemuliaan akhlak, dengan kualitas kecendekiawanan dan kepakaran standar tertinggi, siap melaksanakan tugas kepemimpinan umat dan dakwah.
- c. Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dalam membangun peradaban Islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT, dalam kerangka *rahmatan lil'alamin*, dan
- d. Mengembangkan gagasan dan kegiatan agar secara dinamis senantiasa siap melakukan perbaikan kelembagaan sesuai dengan hasil rekonstruksi dan pengembangan IPTEK dan perkembangan masyarakat.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian harus dilakukan dengan matang dan teliti untuk mengurangi kesulitan dan kesalahan dalam pelaksanaan penelitian. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti juga mempersiapkan sejumlah hal yang dimana sebelum dilakukan penelitian yang mencakup berbagai hal seperti pada fase penyusunan alat ukur, serta proses persiapan permohonan dalam perijinan.

a. Persiapan Perijinan

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Surat ini menyatakan bahwa peneliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang akan melakukan pengambilan data untuk penyusunan skripsi. Setelah menerima surat izin penelitian dari Wakil Dekan Fakultas Psikologi dengan nomor surat 204/A.3/Psi-SA/I/2024 tanggal 30 Januari 2024, peneliti menyerahkan surat izin tersebut kepada pihak Fakultas. Fakultas memberikan persetujuan secara verbal bahwa penelitian dapat dilaksanakan di lingkup Fakultas Psikologi.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang terdiri dari beberapa item yang mencakup indikator-indikator dari variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan tiga skala: skala prokrastinasi akademik, skala konformitas, dan skala stres akademik. Setiap skala terdiri dari item favorable dan unfavorable dengan empat pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

1. Item *Favorable*: Skor 4 untuk jawaban SS, skor 3 untuk jawaban S, skor 2 untuk jawaban TS, dan skor 1 untuk jawaban STS.
2. Item *Unfavorable*: Penilaian dilakukan secara kebalikannya, yaitu skor 1 untuk jawaban SS, skor 2 untuk jawaban S, skor 3 untuk jawaban TS, dan skor 4 untuk jawaban STS.

Penjelasan lebih lanjut tentang skala yang akan digunakan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

1) Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi yang digunakan pada penelitian merupakan skala adaptasi dari penelitian Hidayah (2019) yang mengacu pada aspek-aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Schouwenburg. Skala ini memiliki 17 aitem berdaya beda tinggi dengan dengan rentang korelasi 0,300 – 0,537. Estimasi reliabilitas skala prokrastinasi akademik dengan teknik *alpha cronbach* skala ini adalah sebesar 0,815 sehingga dalam hal ini dikatakan *reliable*. Berikut adalah sebaran aitem pada skala prokrastinasi pada penelitian ini:

Tabel 4. Sebaran Aitem Prokrastinasi

No.	Aspek	Keterangan		Total
		F	UF	
1.	Penundaan dalam menjalankan tugas akademik	1, 7, 14	3, 10, 16	6
2.	Keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik	2, 8	6, 11, 17	5
3.	Kesenjangan antara rencana awal dengan performansi aktual	5, 15	12	3
4.	Melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih mengasyikkan	9	4, 13	3
JUMLAH		8	9	17

2) Skala Efikasi diri

Skala efikasi diri yang digunakan pada penelitian merupakan skala adaptasi dari penelitian (Haskoro, 2023) yang mengacu pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Kreitner dan Kinichi (2003) yakni “kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi”. Skala ini memiliki 15 aitem berdaya beda tinggi dengan koefisien korelasi yang bergerak antara 0,368 sampai 0,904. Estimasi reliabilitas *Alpha Cronbach* skala efikasi diri sebesar 0,902

sehingga dalam hal ini dikatakan *reliable*. Berikut adalah sebaran aitem pada skala efikasi diri pada penelitian ini:

Tabel 5. Sebaran Aitem Efikasi Diri

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kognitif	1, 7, 12	5, 10	5
2.	Motivasi	2, 13	11	3
3.	Afeksi	3, 8, 14		3
4.	Seleksi	4, 9	6, 15	4
	Total	10	5	15

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 15 - 19 Februari 2024 dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Berikut adalah data subjek pada penelitian ini:

Tabel 6. Jumlah Responden

No.	Kelas	Jumlah
1.	A	13
2.	B	21
3.	C	9
4.	D	12
	Jumlah	55

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian yang telah dilaksanakan adalah sebanyak 55 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020 yang sedang menyusun tugas akhir skripsi. Peneliti memberikan skala atau kuesioner *google form* secara online. Hasil daripada penyebaran skala pada penelitian akan diberikan nilai skor yang sesuai dengan jawaban responden. Hasil skor yang diperoleh masing-masing responden kemudian di *input* ke dalam bantuan program komputer SPSS versi 25.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan prasyarat penting sebelum melakukan pengujian hipotesis untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Pengujian asumsi ini mencakup uji normalitas dan uji linearitas data. Semua analisis dilakukan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 25.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menilai kenormalan sebaran data penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov Z. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1. Tidak berdistribusi normal.

Berikut adalah hasil dari uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Varibel	Mean	SD	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Prokrastinasi	41.55	6.531	0.263	.000	<0,05	Tidak Normal
Efikasi Diri	49.36	4.778	0.206	.000	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa variabel prokrastinasi memperoleh skor KS-Z sebesar 0,263 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya variabel prokrastinasi tidak berdistribusi normal sementara variabel efikasi diri menunjukkan skor KS-Z sebesar 0,206 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi dengan normal karena signifikansi kurang dari 0,05 karena pada dasarnya dalam suatu pengujian, suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($\text{sig.} > 0.05$) (Shapiro et al., 1968). Maka dari itu, untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan

analisis statistik non-parametrik yaitu korelasi Spearman dikarenakan tidak memenuhi uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk menilai apakah hubungan antara dua variabel mengikuti pola garis lurus (linear). Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji F untuk memastikan bahwa analisis korelasi yang akan dilakukan valid. Uji linieritas memperoleh skor F_{linier} sebesar 44,135 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu *Spearman's Rho* dalam menguji hipotesis penelitian dikarenakan kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh $r_s = -0,471$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi dengan efikasi diri pada mahasiswa sehingga hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi subjek penelitian berdasarkan variabel yang diteliti, yaitu prokrastinasi dan efikasi diri. Kategorisasi subjek dilakukan untuk mengelompokkan subjek sesuai dengan atribut pada penelitian. Distribusi normal dapat dibagi menjadi enam bagian berdasarkan satuan standar deviasi (Azwar, 2012). Norma yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1,8 \sigma$	$< x \leq \mu + 3 \sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,6 \sigma$	$< x \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,6 \sigma$	$< x \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,8 \sigma$	$< x \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah
$\mu - 3 \sigma$	$< x \leq \mu - 1,8 \sigma$	Sangat Rendah

Tabel 8. Norma Penentuan Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Keterangan: μ = Mean Hipotetik, σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Variabel Skala Prokrastinasi

Skala ini terdiri dari 17 item dengan daya beda tinggi, dengan rentang skor 1-4. Skor minimal yang bisa diperoleh adalah 17 (dari 17 item x skor 1), dan skor maksimal adalah 68 (dari 17 item x skor 4), sehingga rentang skornya adalah 51 (68 - 17). Mean hipotetik dari skala ini adalah 42,5 (dihitung dari $[17 + 68] / 2$), dan standar deviasi hipotetiknya adalah 8,5 (dihitung dari $[68 - 17] / 6$).

Dalam penelitian ini, skor minimal empirik yang diperoleh adalah 28, dan skor maksimal adalah 57. Mean empiriknya adalah 41,55 dengan standar deviasi 6,531. Berikut adalah tabel deskripsi rinci dari skor skala prokrastinasi:

Tabel 9. Deskripsi Skor Prokrastinasi

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	28	17
Skor maksimum	57	68
Mean (M)	41,55	42,5
Standar Deviasi (SD)	6,531	8,5

Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mean empirik skala prokrastinasi adalah 41,55. Berikut adalah tabel kategorisasi subjek untuk variabel prokrastinasi:

Tabel 10. Kategorisasi Skor Subjek Skala Prokrastinasi

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$57,8 < x \leq 68$	Sangat Tinggi	0	-
$47,6 < x \leq 57,8$	Tinggi	5	9,1%
$37,4 < x \leq 47,6$	Sedang	45	81,8%
$27,2 < x \leq 37,4$	Rendah	5	9,1%
$17 < x \leq 27,2$	Sangat Rendah	0	-
	Total	55	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

17	27,2	37,4	47,6	57,8	68
----	------	------	------	------	----

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi

2. Deskripsi Data Skor Skala Efikasi Diri

Skala ini terdiri dari 15 item dengan daya beda tinggi, dengan rentang skor 1-4. Skor minimal yang bisa diperoleh adalah 15 (dari 15 item x skor 1), dan skor maksimal adalah 60 (dari 15 item x skor 4), sehingga rentang skornya adalah 45 (60 - 15). Mean hipotetik dari skala ini adalah 37,5 (dihitung dari $[15 + 60] / 2$), dan standar deviasi hipotetiknya adalah 7,5 (dihitung dari $[60 - 15] / 6$).

Dalam penelitian ini, skor minimal empirik yang diperoleh adalah 37, dan skor maksimal adalah 54. Mean empiriknya adalah 49,36 dengan standar deviasi 4,778. Berikut adalah tabel deskripsi rinci dari skor skala efikasi diri:

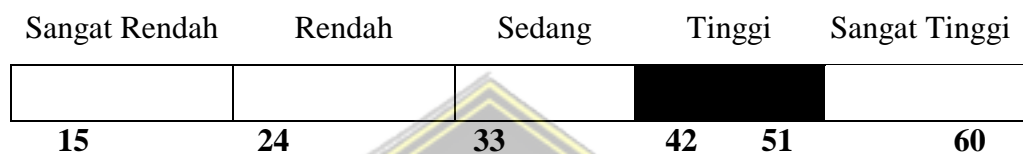
Tabel 10. Deskripsi Skor Efikasi Diri

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	37	15
Skor maksimum	54	60
Mean (M)	49,36	37,5
Standar Deviasi (SD)	4,778	7,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa skala efikasi diri mempunyai nilai mean empirik sejumlah 49,36. Secara menyeluruh, adapun deskripsi data variabel efikasi diri menggunakan norma kategorisasi dapat ditinjau pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Kategorisasi Skor Subjek Skala Efikasi Diri

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$51 < x \leq 60$	Sangat Tinggi	20	36,4%
$42 < x \leq 51$	Tinggi	30	54,5%
$33 < x \leq 42$	Sedang	5	9,1%
$24 < x \leq 33$	Rendah	0	-
$15 < x \leq 24$	Sangat Rendah	0	-
Total		55	100%

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri**

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai korelasi r_s -0,471 dengan taraf signifikansi $p= 0.000$ ($p < 0,01$) yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 45,4% terhadap perilaku prokrastinasi yang diperoleh dari R^2 $0,454 \times 100\%$ sementara 54,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Zusya & Sari (2016) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang dibuktikan dengan hasil korelasi *Product Moment* yaitu sebesar r_{xy} -0,059. Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Venanda (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri

dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi dengan nilai koefisien korelasi *Product Moment* yang diperoleh yaitu sebesar -0,367 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$).

Pada penelitian ini, hasil analisis menunjukkan sumbangan efektif dari efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa yang cukup besar yaitu 45,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memainkan salah satu peranan yang penting terhadap prokrastinasi mahasiswa. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Steel (2007) yang menegaskan bahwa efikasi diri memainkan peran penting dalam munculnya prokrastinasi. Efikasi diri juga dianggap sebagai faktor penentu dalam kesuksesan penyelesaian skripsi bagi mahasiswa (Supriyantini & Nufus, 2018).

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda tugas secara sengaja, yang sering kali menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas (Zusya & Akmal, 2016). Dalam konteks akademik, prokrastinasi akademik melibatkan penundaan tugas terkait bidang studi (Sutriyono, Riyani, & Prasetya, 2012). Asmawan (2016) menyebutkan dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi: faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi pola pengasuhan, lingkungan sosial, dan dukungan sosial, sedangkan faktor internal mencakup kecemasan sosial dan kondisi psikologis seperti *self-control*, efikasi diri, *self-esteem*, dan *self-consciousness* (Muhid, 2009).

Efikasi diri membantu individu beradaptasi dengan situasi menekan dan mencapai tujuan (Mutar, Mohammad, & Hmud, 2020). Melalui efikasi diri, individu dapat mengembangkan persepsi mengenai kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi yang menekan, upaya yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang mungkin bertentangan dengan keyakinan diri mereka (Khotimah, Radjah, & Handarini, 2016).

Mahasiswa yang menunda tugas akademik juga sering kali mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, yang menghambat kinerja mereka (Handayani & Suharnan, 2012). Sementara itu, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih jarang melakukan prokrastinasi akademik (Muhid,

2009). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang percaya pada kemampuan diri mereka cenderung lebih bersungguh-sungguh dan yakin dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, meskipun mereka menghadapi hambatan di sepanjang prosesnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung untuk menghindari tugas-tugas yang sulit dan akhirnya melakukan prokrastinasi.

Menurut Bandura, individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas dan mengatasi hambatan (Kurniyawati, 2012). Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari situasi sulit (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). Dengan demikian, efikasi diri memainkan peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik saat mahasiswa menyelesaikan skripsi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan di bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi tingkat prokrastinasi.

B. Saran – Saran

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa, terutama yang sedang menyusun skripsi, disarankan untuk menentukan tujuan yang realistis, spesifik, dapat diukur, dan dapat dicapai dalam jangka waktu tertentu. Pencapaian tujuan-tujuan kecil secara bertahap akan meningkatkan efikasi diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mahasiswa, terutama yang sedang menyusun skripsi, disarankan untuk menentukan tujuan yang realistis, spesifik, dapat diukur, dan dapat dicapai dalam jangka waktu tertentu. Pencapaian tujuan-tujuan kecil secara bertahap akan meningkatkan efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A.N & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudu. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1. 65-71.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmawan, A. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51-57.
- Azwar, S. (2012). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadilah, A. (2023). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan kimia pada adaptasi kebiasaan baru. *Skripsi*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Handayani, S.W. R. I. & Suharnan. (2012). Konsep diri, stres, dan. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Persona Jurnal Psikologi*. Indonesia, 1(2), 114-121.
- Hidayah, F. (2020). Hubungan antara konformitas dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di fakultas teknologi industri unissula, *Skripsi*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Kanisty, N. &. (1996). Received Support & Perceived Support ; Social Psychology. *Received Support & Perceived Support ; Social Psychology*.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2003). *Organizational behavior* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kurniyawati, R. (2012). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di mts al hikmah brebes, *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51–68.

- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja wanita. *Jurnal penelitian psikologi* 2, 43-59.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018, October). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa USU yang sedang menyusun skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 11, 296-302.
- Unissula.ac.id. (2019). unissula.ac.id/c24-berita-unissula/sembilan-prodi-unissula-diakreditasi-internasional/. Semarang: Unissula.Ac.Id.
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40-55.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.

