

Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar

The Effect of Self Efficacy Toward Academic Procrastination of Students in Makassar

Puput Nurma Indah Martono*, Minarni, Arie Gunawan Hazairin Zubair
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: puputnurmaindah163@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan self efficacy dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. Prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan teori Ferrari, Johnson & McCown (1995), sedangkan self efficacy menggunakan teori dari Bandura, (1997). Responden dalam penelitian ini sebanyak 448 Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikonstruksi oleh peneliti, pada skala prokrastinasi akademik dengan mengacu pada teori Ferrari, Johnson & McCown (1995) dan pada skala self efficacy mengacu pada teori Bandura, (1997). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self efficacy mampu memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 3,1% dan memiliki arah pengaruh negatif yang artinya semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Self Efficacy, Mahasiswa.

Abstract

This research is aimed to determine the ability of self efficacy in predicting academic procrastination among students in Makassar City. Academic procrastination in this research uses the theory of Ferrari, Johnson & McCown (1995), while self-efficacy uses the theory of Bandura, (1997). Respondents in This research were 448 students. This research uses measuring instruments constructed by researchers, on the academic procrastination scale referring to the theory of Ferrari, Johnson & McCown (1995) and on the self-efficacy scale referring to Bandura's theory, (1997). This research uses a quantitative approach with a simple regression analysis method. The results of the study show that self-efficacy is able to predict academic procrastination in students in Makassar City with a contribution of 3.1% and has a negative direction of influence, which means that the higher the self efficacy, the lower the academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Self Efficacy, College Student.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi misalnya politeknik, institut, sekolah tinggi, universitas dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan *undang-undang No.12 Tahun 2012 mengenai ketentuan umum* yang menjelaskan bahwa Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab di perguruan tinggi yaitu berakademik, dalam hal ini belajar, mengerjakan tugas, presentasi, kerja kelompok dan lain-lain. Sesuai dengan *undang-undang No.12 Tahun 2012 mengenai penyelenggaraan pendidikan tinggi pasal 7 ayat 3 poin h* menjelaskan bahwa pelaksanaan tugas lain untuk menjamin pengembangan dan pencapaian tujuan pendidikan tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan Peneliti pada 10 dosen Universitas swasta dan Universitas Negeri di Makassar mengharapkan bahwa mahasiswa harusnya lebih mementingkan akademik daripada kegiatan non akademik. Dosen juga berharap bahwa Mahasiswa tepat waktu dalam mengumpulkan tugas, hadir di kelas jika mata kuliah tatap muka, dan tidak meniru tugas teman. Hasil survey yang dilakukan oleh Peneliti pada 7 dosen di Kota Makassar dapat disimpulkan bahwa mahasiswa harus bertanggung jawab dengan tugas-tugas kuliahnya.

Akibat dari banyaknya tugas dan tanggung jawab dari mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa sering menunda dalam mengerjakan tugas kuliahnya yakni tugas individu ataupun tugas kelompok. Hasil wawancara yang telah Peneliti lakukan pada Mahasiswa, mereka kurang bisa mengerjakan tugas sesuai waktu yang ditetapkan, tidak tertarik untuk mengerjakan tugas, bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas sehingga mereka sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa juga melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas berdasarkan tingkat kesulitan tugas yang diberikan, rasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, dan jika memiliki pekerjaan lain, mahasiswa sulit menentukan tugas mana yang perlu didahulukan.

Perilaku menunda dalam mengerjakan tugas akademik sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi adalah seseorang yang melakukan perilaku menunda aktivitas hingga mendekati waktu *deadline* (Gafni dan Geri, 2010). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pada bidang akademik dan lebih mementingkan kegiatan lain diluar akademik (Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995). Dapat dilihat dari aspek prokrastinasi yaitu penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan tugas, mahasiswa lebih menarik bermain *handphone*, *scroll* tiktok dan lain-lain. manajemen waktu, mahasiswa lebih memilih *hangout* bersama teman, lebih memilih mengikuti kegiatan organisasi dan lain-lain. Terlihat dari aspek prokrastinasi ternyata menghasilkan kebhervarian, ada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dan ada yang tidak melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah Peneliti lakukan terdapat dampak negatif dari mahasiswa yang mengalami prokrastinasi antara lain *drop out*, mata kuliah mengulang, hingga tidak lulus tepat waktu. Menurut Undang-undang No 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi dalam pasal 13 (5) Mahasiswa dapat menyelesaikan program Pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak melebihi ketentuan batas waktu yang ditetapkan oleh Perguruan Tinggi. Berdasarkan Peraturan Menteri Ristekdikti Nomor 44 Tahun 2015 Batas waktu studi program Sarjana (S1) paling lama 14 semester (7 Tahun), terhitung sejak terdaftar sebagai mahasiswa semester 1.

Dalam penelitian Burhan (2019) terdapat dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dampak negatifnya yaitu terdapat rasa penyesalan karena mengerjakan di waktu mepet, tidak sesuai dengan yang seharusnya dikerjakan karena waktu yang singkat dalam menyelesaikan tugas, revisi dan lain-lain. Terdapat sanksi dari dosen apabila tidak dikerjakan dengan baik (nilai kurang). Maka dari itu pentingnya mahasiswa tidak mengalami yang namanya prokrastinasi.

Salah satu faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik ialah *self efficacy*. Maddux (1995) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan dalam diri seseorang atas kemampuan yang diunggulkan dan menghasilkan sesuatu. *Self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memprediksi kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas atau tindakan tertentu guna untuk tercapai hasil yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wulandari, Umaroh & Mariskah (2020) bahwa *self efficacy* mampu mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 24,9%.

Self efficacy pada mahasiswa dapat dilihat dari usaha, ketahanan dalam mengerjakan tugas, melewati rintangan hingga hambatan yang dihadapi. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menggunakan seluruh kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugasnya atau tantangannya, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah lebih mudah menyerah dalam melaksanakan pengerjaan tugas dan menghindari dalam menuntaskan tugasnya. Hal ini yang menunjukkan bahwa apabila seseorang dengan *self efficacy* tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik akan rendah, apabila mahasiswa dapat mengelolah kemampuannya dengan baik, maka minim akan terjadi prokrastinasi akademik. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Herawati & Suyahya (2019) bahwa *self efficacy* mampu memprediksi prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu adapun tujuan yang ingin dicapai pada peneliti ini ialah untuk mengetahui apakah *self efficacy* mampu menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi pertama kali disebutkan pada kalangan ilmuwan oleh Brown & Holzam pada tahun 1967. Prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1990) menjelaskan tentang perilaku menghindari, menunda, atau meninggalkan tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan menurut Solomon & Rothblum

(1984) prokrastinasi akademik menjelaskan mengenai penundaan terhadap tugas-tugas akademik misalnya tugas kelompok, tugas individu dll.

Menurut Ferrari, dkk (1995) prokrastinasi akademik dapat dilihat dari 1). Prokrastinasi adalah perilaku untuk menunda dalam menyelesaikan tugas tanpa adanya tujuan dan alasan atas penundaannya 2). Prokrastinasi sebagai perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada sifat penundaan dengan alasan yang tidak jelas atau diluar dari akademik 3). Prokrastinasi sebagai suatu kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Self Efficacy

Teori *Self efficacy* dikemukakan oleh Albert Bandura pada tahun 1997 yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi dari kognitif. *Self efficacy* adalah pemahaman seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* terbagi atas 3 aspek yaitu *level*, *strenght*, dan *generality*.

Jeanne & Ormrod (2008) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya, melakukan tindakan tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Baron & Byrne (2004) *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.

METODE PENELITIAN

Responden

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 di Kota Makassar dan berusia 18-25 Tahun. Adapun sampel pada penelitian ini menggunakan *software* G*power 3.1.9.4. dengan jumlah sampel sebanyak 395 orang. Responden yang terkumpul pada penelitian ini sebanyak 448 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan *non-probability* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun hasil demografi sebanyak 448 responden yang berjenis kelamin laki-laki 31.5% dan perempuan 68.5% ($M = 1.69$, $SD = 0.46$). Semester dua 23.2%, semester empat 24.8%, semester enam 21.4%, semester delapan 20.8% semester sepuluh 7.4% dan lainnya 2.5% ($M = 2.72$, $SD = 1.35$).

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikonstruksi oleh peneliti dengan model skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skala prokrastinasi akademik dikonstruksi sesuai dengan teori Ferrari (1995) yang terdiri atas 24 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.937. Contoh item skala prokrastinasi akademik “*Saya menunda menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai*” (Penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan tugas), “*Saya membutuhkan waktu dalam menyiapkan diri sebelum mengerjakan tugas*” (Keterlambatan dalam mengerjakan tugas), “*Saya terburu-buru menyelesaikan tugas kuliah, karena tidak sesuai dengan waktu yang saya rencanakan*” (Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual), dan “*Saya lebih memilih ajakan teman untuk nongkrong daripada mengerjakan tugas* (Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan).

Skala *self efficacy* dikonstruksi sesuai dengan teori Bandura (1997) yang terdiri atas 18 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.907. Skala menggunakan model *likert* dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Contoh item skala *self efficacy* “*Saya mampu mengerjakan tugas yang sulit tanpa meminta jawaban dari orang lain*” (*level*), “*Saya tetap menyelesaikan tugas dengan tenang walaupun kondisi sekitar tidak kondusif*” (*generality*), dan “*Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki*” (*strenght*).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Terdapat dua uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Adapun analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu *self efficacy* dan variabel dependent yaitu prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel 1 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R Square	F	Sig.	Keterangan
<i>Self efficacy</i> terhadap prokrastinasi akademik	0.031	14,4	<0.001	Signifikan

Analisis regresi sederhana pada variabel *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik di ketahui bahwa nilai R square sebesar 0.031 yang artinya kontribusi *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar sebesar 3,1%. Hasil tabel diatas juga di ketahui bahwa hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi <0.001, yang berarti nilai signifikansi lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mampu menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 2 Hasil Nilai Konstanta dan koefisien Regresi

Variabel	Konstant*	B*	Nilai T***	Sig.***	Keterangan
<i>Self efficacy</i> terhadap prokrastinasi akademik	77.47	-0.29	-3.79	<0.001	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas di ketahui bahwa nilai konstanta sebesar 77,47. Nilai koefisien regresi pada *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar -0.29, nilai t-nya sebesar 3.79 dan nilai signifikansi sebesar <0.001 dimana nilai ini lebih kecil daripada taraf signifikansi yaitu sebesar 0,05 berarti data yang diperoleh signifikan. Nilai koefisien pada penelitian ini berpengaruh negatif, terdapat hubungan arah berlawanan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self efficacy* mahasiswa di kota Makassar mampu menjadi prediksi prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh secara signifikan dengan arah negatif. Dengan kata lain semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Mahasiswa di kota Makassar memiliki indikasi apabila mahasiswa memiliki kecenderungan *self efficacy* yang tinggi dalam tugas kuliah, ia akan mengerjakan tugas sesuai rencana dan tepat waktu.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Damri, Engkizar, & Anwar, 2017; Fadila & Khoirunnisa, 2021) bahwa semakin tingginya *self efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, Umaroh & Mariskha, 2020; Pratiwi & Sawitri, 2015). yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan (dengan nilai sig. <0.001) pada variabel *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Self efficacy dikatakan dapat memprediksi prokrastinasi akademik karena *self efficacy* mampu mengetahui keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan mahasiswa dalam kemampuan untuk berprestasi secara akademik, dalam hal ini mengerjakan tugas sesuai aturan dan arahan tugas (Wibowo, 2014). Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi membuat dirinya merasa yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, hal ini membuat mahasiswa merasa mampu menyelesaikan tugasnya.

Self efficacy dapat memainkan peran dalam terbentuknya prokrastinasi akademik pada mahasiswa karena beberapa cara yaitu motivasi dan usaha, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah cenderung merasa tidak yakin dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas akademik (Zusya & Akmal, 2016). Kontrol diri, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur diri dan mengelola waktu dengan efektif (Wulandari dkk, 2021).

Penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self efficacy* agar dapat menghindari adanya prokrastinasi akademik dan meningkatkan kinerja akademik. *Self efficacy* dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas akademik, serta dengan memperkuat keyakinan diri dan motivasi untuk melakukannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saman (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung menunda mengerjakan tugas jika mereka menganggap tugas tersebut sulit atau kompleks. Hasil wawancara juga mengatakan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik berdasarkan tingkat kesulitan tugas, mahasiswa juga melakukan penundaan berdasarkan tingkat kesulitan tugas yang diberikan, rasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, dan jika memiliki pekerjaan lain, mahasiswa sulit menentukan tugas mana yang perlu didahulukan.

Tingginya tingkat semester juga mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Dari hasil analisis deskriptif dapat dilihat bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik daripada mahasiswa awal, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saman (2017) bahwa tuntutan dan kompleksitas tugas pada mahasiswa akhir dapat menyebabkan konflik dan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik. Astuti Dkk (2021) juga menjelaskan bahwa mahasiswa akhir seringkali dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi sehingga membutuhkan kemandirian dalam penyelesaiannya. Tuntutan ini dapat menyebabkan tekanan dan stres yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Adapun dampak dari prokrastinasi akademik yaitu tertundanya kelulusan yang dapat mempengaruhi masa depan mahasiswa dan citra perguruan tinggi (Khoirunnisa dkk, 2021). Sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa dampak negatif dari mahasiswa yang mengalami prokrastinasi yaitu *drop out*, mata kuliah mengulang, hingga tidak lulus tepat waktu. Adapun dampak lain prokrastinasi akademik berdasarkan hasil penelitian yaitu rasa penyesalan (Burhan & Herman, 2019); cemas (Triyono & Khairi, 2018). dan kurang optimal (Patrzek, dkk, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar, dengan arah pada penelitian ini arah negatif, dengan kata lain semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. adapun saran bagi peneliti selanjutnya yaitu bisa meneliti terkait faktor lain dari prokrastinasi akademik, misalnya regulasi diri dan *Self regulated learning*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., dan Kumala, I, D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol 4 (2).
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman And Company.
- Baron, A. R., dan Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Burhan, M. N. I., dan Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Social Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Social Landscape Journal*. 123 - 4567
- Damri., Engkizar., dan Anwar Faudy. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 3 (1)
- Fadila, N. A., Dan Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 8 (2)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. dan McCown, W. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Gafni, R. dan Geri, N. (2010). Time Management : Procrastination Tendency In Individual And Collaborative Task. *Interdisciplinary Journal Of Information, Knowledge, And Management*.
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., dan Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*. Vol 3 (1). 355-361
- Herawati. M., dan Suyahya. I. (2019). Pengaruh Efficacy Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni*. 2
- Jeanne, E dan Ormrod. (2008). *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang*. Jakarta : Erlangga

- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., Dan Satiningsih. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*. Vol 11(3)
- Maddux, J.E. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, And Adjustment: Theory, Research, And Application*. New York: Plenumpress.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., dan Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*. 40(6)
- Pratiwi, A. D., dan Sawitri, D. R. (2015). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Lama Studi Pada Mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro. *Jurnal Empati*. 4(4)
- Rohmatun. (2021). Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Psisula : Prosiding Berkala Psikologi*. Vol 3
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* . 3 (2).
- Solomon, L. J., dan Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*. 31(4), 503-509
- Triyono dan Khairi. A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*. 19(2)
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Wibowo, R. F. (2014). self efficacy mengacu pada keyakinan mahasiswa dalam kemampuan mereka untuk berprestasi secara akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol 3 (1)
- Wulandari, M., Umaroh S. K., dan Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva : Jurnal Psikologi*. Vol 3 No 3.
- Wulandari, R., Fatimah. S., Dan Suherman. M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fokus Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*. 4(3).
- Zusya, A. R., Dan Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self efficacy Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3 (2).