

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM MENYELESAIKAN TUGAS KULIAH PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

Mirzalia Miftakhul Zannah¹, Nadhirotul Laily
Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Metode penelitian kuantitatif dengan teknik probability sampling, pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dan jumlah sampel 125 mahasiswa. Teknik analisis data korelasi spherman rho dengan taraf signifikansi 5%. Hasil korelasi diperoleh nilai r hitung = -0,260 lebih kecil dari r tabel = 0,1757 maka H_0 diterima H_a ditolak. Hasil koefisien (r^2) dari $r = -0,260 = 0,7$ menunjukkan sumbangan variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik sebesar 7% sedangkan sisanya 93% variabel lain yang tidak diteliti. Hasil analisis data di tarik kesimpulan tidak terdapat hubungan antara variabel *self efficacy* dengan variabel prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, Prokrastinasi Akademik

Abstract

This study examines the relationship of self efficacy with academic procrastination in completing coursework for students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Gresik. Quantitative research methods with probability sampling techniques, sampling using the Slovin formula and the number of samples of 125 students. The technique of spherman rho correlation data analysis with a significance level of 5%. Correlation results obtained r count = -0.260 smaller than r table = 0.1757 then H_0 accepted H_a rejected. The coefficient results (r^2) from $r = -0,260 = 0.7$ shows that the contribution of self efficacy variables to academic procrastination is 7% while the remaining 93% are not examined. The results of the data analysis concluded that there was no correlation between the variables of self efficacy and the variables of academic procrastination.

Keyword : *Self Efficacy*, Academic Procrastination

¹email : mirzalia0225@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Jalan Sumatra No. 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik

Pendahuluan

Kedudukan mahasiswa sebagai seorang akademisi di perguruan tinggi akan selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Adapun yang bersifat akademik seorang mahasiswa tidak terlepas dari tugas yang diberikan oleh masing-masing dosen pada setiap mata kuliah, bahkan dalam satu semester volume tugas tersebut mencapai sepuluh hingga lima belas makalah yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu (Papilaya & Huliselan, 2016:65). Dengan tingginya beban tugas perkuliahan di perguruan tinggi, maka seorang mahasiswa dituntut memiliki kemampuan diri atau (*self-efficacy*) yang tinggisehingga terhindar dari sikap menunda-nunda atau (prokrastinasi) akademik (Ghufron & Risnawati, 2017:62). Akan tetapi, kebanyakan mahasiswa saat ini lebih mengutamakan kepentingan dan kesenangan diri sendiri dibandingkan dengan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas (Ghufron & Risnawati, 2017:150). Untuk menghadapi prokrastinasi akademik tersebut dibutuhkan keyakinan dari dalam diri mahasiswa akan kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas kuliah. Keyakinan seseorang akan kemampuannya oleh Bandura disebut sebagai *self efficacy*. Menurut Bandura (1997) *Self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Hasil penelitian Irawati (2013) berdasarkan kondisi *self efficacy* pada subjek penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Penelitian *Self Efficacy*

Kategori	Jumlah Mahasiswa	<i>Self Efficacy</i>
Sedang	34	52,3%
Rendah	6	9,2%
Sangat Rendah	10	15,4%

Hasil penelitian ini menunjukkan kategori sedang. Hal ini membuktikan masih terdapat mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang kurang.. Hal tersebut mengartikan bahwa subjek penelitian masih merasa tidak yakin akan kemampuan yang mahasiswa miliki pada saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Sedangkan Penelitian dari Jannah dan Muis (2014) beberapa dimensi alasan prokrastinasi akademik yang ada, lima alasan mulai dari yang tertinggi

dalam melakukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yaitu :

Tabel 2. Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik

Kategori	Jumlah Mahasiswa	Prokrastinasi Akademik
Kemalasan dengan alasan merasa malas mengerjakan tugas	198	64%
Pengambilan resiko dengan alasan merasa bersemangat mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir	194	63%
Kurang asertif dengan alasan merasa tidak berani untuk menemui dosen	179	58%
Pengaruh teman dengan alasan mengetahui bahwa teman-teman juga belum mengerjakan tugas	179	58%
Kecemasan terhadap evaluasi dengan alasan merasa khawatir akan mendapat nilai jelek	174	57%

Dalam penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa memiliki frekuensi yang tertinggi di dibandingkan prokrastinasi pada hal lainnya.

Berdasarkan paparan sebelumnya *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sedangkan prokrastinasi merupakan penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas

Berdasarkan hal tersebut, hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *self efficacy* cukup memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Tinjauan Pustaka

A. *Self Efficacy*

Bandura (1997, dalam Ghufroon & Risnawati, 2017:75) mengatakan bahwa *self efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self Efficacy* ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. Ketika *self efficacy* tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut (Yusuf & Nurihsan, 2008:135).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan beraneka ragam situasi yang muncul dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* berbeda-beda, oleh karena itu perilaku setiap individu akan berbeda dengan individu yang lain. Menurut Bandura (1997, dalam Fitriani, 2017:12) ada empat faktor penting yang digunakan individu dalam pembentukan *self efficacy*, yaitu :

1. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

2. Gender

Perbedaan *gender* juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih tinggi efikasinya dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

3. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilaikemampuannya.

4. Insentif eksternal

Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent contingences incentives*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

5. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

6. Informasi tentang kemampuan diri

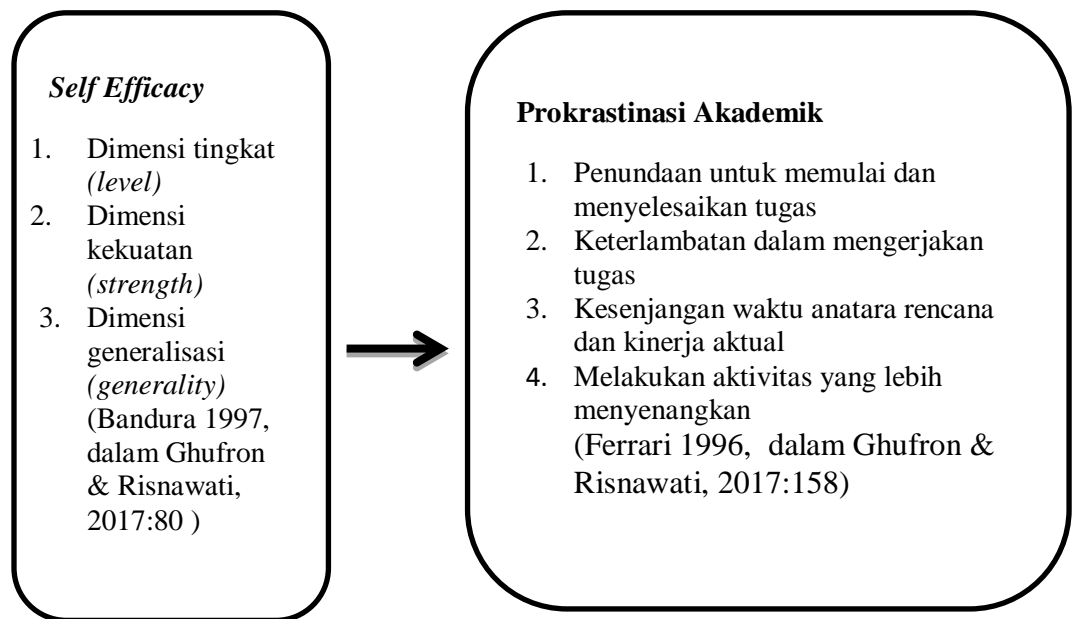
Individu akan memiliki *self efficacy* tinggi jika memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* yang rendah jika mendapat informasi negatif mengenai dirinya.

B. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kegagalan untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Prokrastinasi merupakan tindakan sia-sia dalam menunda tugas. Perilaku prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan seperti pekerjaan rumah, membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ulangan/ujian. Perilaku prokrastinasi akademik diukur dengan menghitung hari keterlambatan mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas. Keterlambatan diartikan sebagai kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik (Hidayah & Atmoko, 2014:81). Menurut Silver (1989, dalam Ghufron dan Risnawati, 2017:152), seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga membuang waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan gagal dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

Ferrari (1996) mengemukakan ciri-ciri prokrastinasi akademik :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
Seseorang prokrastinator mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan
Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Korelasi merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan ada tidaknya antara dua variabel (Azwar, 2014).

Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian (Azwar, 2014:74).

Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat (*Dependent Variable*) :

Self Efficacy adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan beraneka ragam situasi yang muncul dalam kehidupannya. Setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* berbeda-beda, oleh karena itu perilaku setiap individu akan berbeda dengan individu yang lain.

Menurut Ferrari (1996, dalam Ghufon & Risnawati, 2017:80) adapun aspek-aspek *self efficacy* berdasarkan tiga dimensi sebagai berikut :

1. Dimensi tingkat (*level*)
2. Dimensi kekuatan (*strength*)
3. Dimensi generalisasi (*generality*)

2. Variable bebas (*Independent Variabel*) :

Prokrastinasi adalah kegagalan dalam melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan tugas. Menurut Bandura (1997, dalam Ghuftron & Risnawati, 2017:158) adapun ciri-ciri prokrastinasi, sebagai berikut :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:80). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Fakultas Psikologi semester 2, 4 dan 6 yang masih aktif dalam perkuliahan sebanyak 141 mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner (angket). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2016:142). Perhitungan kuesioner pada penelitian ini menggunakan skala likert.

Uji Validitas

Validitas mempunyai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2006:5-6). Sedangkan tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Jenis validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas logis (*Logic Validity*) yang menunjukkan pada tingkat kesesuaian isi tes dengan wakil dari ciri-ciri atribut yang hendak diukur sesuai dengan yang telah ditetapkan dalam kawasan ukurnya (Azwar, 2006)

Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran . pengukuran yang reliabel akan

menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor kesalahan (*error*) dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya (Azwar, 2011:180). Jenis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Alpha Cronbanch* memiliki ketentuan berdasarkan besarnya koefisien yang berkisar antara 0,00 sampai 1,00. *Uji Alpha Cronbanch* biasanya digunakan sebagai penduga dari reliabilitas konsistensi internal dari suatu skor tes untuk sampel. Reliabilitas alpha adalah data yang diperhitungkan melalui satu bentuk skala yang dikenakan hanya satu kali pada kelompok responden (*Single-trial administrasi*) (Azwar, 2011:182).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2015: 333). Penggolongan dan analisis data tidak terlepas dari penerapan metode statistik tertentu. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh akan dianalisis secara kuantitatif melalui uji statistik sesuai dengan hipotesis serta asumsi yang telah melatar belakangi pemakaian uji statistik tersebut. Untuk menganalisis data tersebut digunakan rumus *Korelasi Sperman Rho* dengan menggunakan alat bantu program aplikasi komputer berbasis SPSS Version 23 untuk membuktikan kesahihan data.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan program SPSS ver. 23 *for windows*.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Nilai Sig	Keterangan
<i>Self Efficacy</i>	125	,005	Tidak Normal
Prokrastinasi Akademik	125	,025	Normal

Sumber : SPSS 23 *for windows*

Berdasarkan pengujian normalitas variabel prokrastinasi akademik dan *self efficacy* pada Tabel 4.5 diperoleh hasil bahwa sebaran data belum memenuhi normalitas yaitu 0,025 pada Skala Prokrastinasi Akademik dan 0,005 pada Skala *Self Efficacy* dimana $p > 0,05$ sehingga data yang pada awalnya tergolong dalam parametrik berubah menjadi data non parametrik.

Tabel 4. Uji Linearitas

ANOVA Table

Variabel	Nilai Sig. Linearity	Keterangan
----------	-------------------------	------------

<i>Self Efficacy*</i>	,007	Tidak Linear
Prokrastinasi Akademik		

Sumber : SPSS 23 for windows

\ Dari hasil uji linearitas pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linear sebesar $0,007 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak ada hubungan yang linear.

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	N	Sig (2-tailed)	Spearman's rho
<i>Self Efficacy</i>			
Prokrastinasi Akademik	125	,003	-,0260

Sumber :SPSS 23 for windows

Berdasarkan hasil analisis data korelasi *Sperman Rho* menunjukkan bahwa $\rho = -0,260$ dengan $p = 0,003$ pada sig. (2-tailed) yang berarti korelasinya signifikan karena lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai R ($0,260$) negatif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi variabel x (*self efficacy*) maka semakin rendah variabel y (prokrastinasi akademik). Koefisien determinasi (r^2) dari $r = -0,260^2 = 0,07$. Artinya $r^2 = 0,07$ yang berarti 7% menginformasikan bahwa sumbangan variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik sebesar 7% sedangkan sisanya 93% oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dapat disimpulkan r hitung = $-0,260$ lebih besar dari r tabel yaitu sebesar $0,1757$. Dengan demikian r hitung = $-0,260$, $p = 0,006$, taraf signifikan $p < 0,05$ dan $df = N - 2 = 125 - 2 = 123$ dengan pengujian dua arah dapat diperoleh r tabel = $0,1757$. Hasil tersebut menggambarkan bahwa r hitung $> r$ tabel yaitu $-0,260 > 0,1757$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga korelasi disimpulkan bahwa ada hubungan bersifat negatif antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

Koefisien determinasi (r^2) dari $r = -0,260^2 = 0.07$. Artinya $r^2 = 0.07$ yang berarti 7% menginformasikan bahwa sumbangan variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas kuliah pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik sebesar 7% sedangkan sisanya 93% oleh variabel lain yang tidak diteliti. Seperti Dukungan Sosial (Johnson, 1994) dan Kontrol diri (Rotter, 1990). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki tingkat *self efficacy* sedang dan tingkat prokrastinasi akademik sedang.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan lebih meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi pada tugas akademik maupun non akademik secara efektif sehingga mampu mencegah terjadinya prokrastinasi akademik.

2. Bagi Dosen

Perlu memberikan dukungan serta motivasi melalui perkuliahan, sehingga mahasiswa menjadi lebih berusaha keras dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian yang sejenis dengan memperluas ruang lingkup penelitian, seperti prokrastinasi akademik yang diarahkan didalam sekolah, dan lebih memperhatikan faktor-faktor lain seperti, kontrol diri (Rotter, 1990), kepercayaan diri (Lauster, 1992), atau dukungan sosial (Johnson, 1994) yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: UPT. Penerbitan UMM.
- Azwar. S. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J. B. & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Book.
- Damri, Engkizar & Anwar, F.(2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. Padang. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, (Online), 14(3): 74-95, (<https://jurnal.ar-raniry.ac.id>), diakses pada 15 Februari 2019.
- Dewi, N. P & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Koumputer Unika Soegijapranata Semarang. *Psikodimensia*,

- (Online), 14(2): 96-104, (<https://http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/974>), diakses pada 10 Maret 2019.
- Direja. A. H. S. (2018). *Untukmu Wahai Mahasiswa Sebuah Pesan Inspiratif Pemantik Semangat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Djojodibroto. (2004). *Tradisi Kehidupan Akademik*. Yogyakarta: Galang Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Fibrianti. I. D, (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. (Online), 18(2): 56-70, (<http://eprints.undip.ac.id>), diakses pada 12 Januari 2019.
- Fitriya. & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Islam*, (Online), 2(1): 65-76, (<http://jurnal.radenfatah.ac.id>), diakses pada 25 Februari 2019.
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Herawati, L. (2016). *Uji Normalitas Data Kesehatan Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Poltekkes Jogja Press.
- Hidayah. Nur., Atmoko. Adi., (2014). *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologi Pendidikan*. Malang: Penerbit Gunung Samudera.
- Irawati, D. (2013). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, (Online), 2(1): 56-78, (<http://eprints.ums.ac.id>), diakses pada 17 Maret 2019.
- Jannah . M., & Muis T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*. (Online), 4(3): 1-8, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>), diakses pada 13 Mei 2019.
- Papilaya. J. O & Huliselan. N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa FKIP Universitas Pattimura. *Jurnal Psikologi Undip*, (Online), 15(1): 65-63, (<https://ejournal.undip.ac.id>), diakses pada 16 Mei 2019.
- Roghani, L., Aghahoseini, T & Yazdani, F. (2015). *The relationship between the academic procrastination and the academic self-efficacy academic achievements in female high school students in Isfahan in the 2013-2014*

- academic year. Journal Management Sciences*, (Online), 1(12): 385-390, (<https://pdfs.semanticscholar.org>), diakses pada 18 Maret 2019.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, (Online), 3(2): 55-62, (<http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/3070>), diakses pada 18 Maret 2019.
- Santrock, J. W. (2002). *A Topical Approach to Life-Span Development Internasional Edition*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Sekar, R.A & Anne, F. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Psikologi*, (Online), 2(2): 50-80, (<http://id.portalgaruda.org>), diakses pada 14 April 2019.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani & Hendryadi, (2015). *Metode Riset Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Wulan Dyah A. N. & Abdullah. S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Jurnal Sosio-Humaniora*,(Online), 5(1): 70-89 (<http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id>), diakses pada 12 Mei 2019.
- Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika, A. (2008). *Teori Kepribadian*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Dengan PT. Remaja Rosdakarya.
- Zusya. R. A, Akmal. Z.S, (2016). Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Yayasan Rumah Sakit Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi*, (Online), 2(3): 50-79(<https://journal.uinsgd.ac.id>), diakses pada 20 Maret 2019.