

Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Baru

The Relationship Between Self-efficacy and Academic Procrastination in Freshman-year Students

*Allegra Tayori¹, Jocelyn Klementina², Mawar Saron Irma Febriyanti Rumahorbo³, Putri
Ardhiyyah Muammar Ilyas⁴, Samuel Adiprasetya Isaputra⁵, Giofanny Jessica Kaparang⁶*

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten

¹01121220015@student.uph.edu, ²01121220019@student.uph.edu,
³01121220078@student.uph.edu, ⁴01121220100@student.uph.edu, ⁵samuel.isaputra@uph.edu,
⁶giofanny.kaparang@uph.edu

Abstract. *This research began with the discovery of the academic procrastination phenomenon among new students studying at a religious spirituality-based university. The value of religious spirituality which is continuously taught since the orientation periods seems less effective to prevent the emergence of student academic procrastination. Therefore, current study aims to examine the correlation between self-efficacy and academic procrastination among new students. The General Self-Efficacy Scale and the short version of the Academic Procrastination Scale were then used to measure the self-efficacy and academic procrastination of 190 new students who were involved in this study. The results show that self-efficacy has a negative and significant correlation with academic procrastination ($r = -0.229, p < .001$). This research also helps students to become more aware of the importance of self-efficacy in minimizing academic procrastination during their university life.*

Keywords: *academic procrastination; freshman-year university students; self-efficacy*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh temuan fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa baru di universitas berbasis nilai keagamaan. Nilai spiritualitas keagamaan yang diajarkan terus-menerus sejak awal mahasiswa memasuki kehidupan perkuliahan ternyata belum optimal mencegah munculnya prokrastinasi akademik mahasiswa. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa baru. *General Self-Efficacy Scale* dan *Academic Procrastination Scale Short Form* kemudian digunakan untuk mengukur efikasi diri dan prokrastinasi akademik partisipan dalam penelitian ini yang berjumlah 190 orang mahasiswa baru. Hasilnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -0.229, p < .001$). Penelitian ini juga membantu mahasiswa untuk lebih menyadari pentingnya efikasi diri dalam mengurangi prokrastinasi akademik selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Kata Kunci: efikasi diri; mahasiswa baru; prokrastinasi akademik

Pendahuluan

Status mahasiswa baru merujuk kepada seseorang yang sedang menjalani studi tahun pertamanya di perguruan tinggi (Maulina & Sari, 2018). Selama tahun pertamanya di perguruan tinggi, seorang mahasiswa baru menghadapi masa peralihan kehidupan pembelajaran dari sekolah menengah atas (SMA) ke universitas. Adanya suatu transisi dalam kehidupan membuat individu harus menghadapi lingkungan baru, seperti struktur institusi pendidikan yang lebih

besar, interaksi bersama teman sebaya dari berbagai latar belakang daerah dan geografis, serta peningkatan minat dalam pencapaian dan penilaian akademik (Santrock, 2002). Mereka juga diharuskan untuk dapat beradaptasi dengan berbagai tantangan yang muncul selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Zahra dan Hernawati (2015) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Menurut Rabin dkk. (2011) dan Wolters (2003), prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada siswa sekolah menengah dan mahasiswa perguruan tinggi. Perilaku prokrastinasi sendiri sebenarnya merupakan suatu mekanisme perlindungan ego yang berguna sebagai alat pertahanan individu dengan *self-esteem* yang rendah (Burka & Yuen, 1983; Tice, 1991). Lazarus dan Folkman (1984) juga mengemukakan *appraisal-anxiety theory* yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai fungsi penilaian kognitif yang dilakukan oleh individu yang senang menunda-nunda pekerjaan. Individu akan mengevaluasi kemampuannya untuk mengelola tugas-tugas berdasarkan harga dirinya, terutama ketika menghadapi situasi atau harus mengerjakan tugas yang dianggap sulit. Jika seseorang merasa tidak mampu melakukan tugas dengan baik, ia akan merasa cemas sehingga memicu munculnya perilaku prokrastinasi.

Sayangnya, fenomena prokrastinasi akademik ini juga dapat terjadi pada mahasiswa universitas XYZ yang berbasis nilai-nilai keagamaan. Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan peneliti terhadap dua orang mahasiswa universitas XYZ, diketahui bahwa ternyata sejumlah mahasiswa baru di beberapa kelas mata kuliah pernah melakukan prokrastinasi akademik, seperti menunda untuk memulai mempelajari materi untuk ujian dan menunda mengerjakan tugas akademik. Hasil wawancara awal ini tentu menarik perhatian karena universitas XYZ merupakan universitas yang sangat menekankan pentingnya nilai integrasi spiritualitas keagamaan dengan ilmu pengetahuan. Hal ini yang menjadi pembeda antara universitas XYZ dengan universitas umum, di mana integrasi nilai keagamaan sangat ditekankan, bahkan telah disampaikan kepada mahasiswa sejak mereka pertama kali masuk di universitas XYZ. Dengan kata lain, universitas berbasis keagamaan memiliki pandangan khusus tentang etika, tanggung jawab, dan produktivitas sebagai bentuk respons menaati ajaran agama yang selalu ditekankan. Dengan demikian, mahasiswa universitas XYZ seharusnya menyadari bahwa prokrastinasi akademik tidak sesuai dengan nilai-nilai universitas dan seharusnya dihindari.

Selanjutnya, sejumlah penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya pun telah mengindikasikan sejumlah faktor yang diduga memengaruhi prokrastinasi akademik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Batool dkk. (2017) terhadap 502 partisipan dari kalangan mahasiswa. Penelitian tersebut membuktikan *self-esteem* sebagai salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik

juga dimediasi oleh efikasi diri individu. Artinya, efikasi diri pun berpotensi menjadi prediktor dari prokrastinasi akademik.

Bandura (1997) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan suatu kepercayaan atau keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menangani suatu tugas. Individu dengan efikasi diri yang cukup tinggi mengetahui cara mengatur proses belajar mereka dengan menentukan dan menerapkan strategi yang sesuai untuk mencapai tujuannya (Zimmerman dkk., 1992). Sementara itu, kurangnya efikasi diri dapat menyebabkan rendahnya ketekunan dalam mengerjakan tugas. Howell dan Watson (2006) juga menekankan bahwa efikasi diri adalah prediktor yang kuat pada prokrastinasi akademik dibandingkan faktor lainnya. Selain itu, Chu dan Choi (2005) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan hasil dari terbentuknya efikasi diri yang rendah.

Berdasarkan fenomena dan pemaparan dari penelitian sebelumnya, faktor efikasi diri mungkin memiliki kaitan dengan fenomena prokrastinasi akademik mahasiswa baru universitas XYZ. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa universitas XYZ. Penelitian ini juga sekaligus menjawab saran dari Batool dkk. (2017), Howell dan Watson (2006), serta Chu dan Choi (2005) untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pada budaya maupun universitas yang berbeda. Dalam penelitian ini, universitas XYZ dipandang memiliki keunikan karena pembelajarannya mengintegrasikan antara pengembangan ilmu pengetahuan dengan nilai-nilai spiritualitas keagamaan.

Mahasiswa universitas XYZ didorong untuk menjadi seorang lulusan yang dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan dan memberikan dampak positif bagi masyarakat sesuai dengan nilai-nilai spiritualitas keagamaan. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa baru pada universitas XYZ. Semakin rendah efikasi diri mahasiswa baru, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin tinggi.

Selanjutnya, penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam ranah efikasi diri. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat lain berupa edukasi pada mahasiswa baru, khususnya di universitas swasta, perihal pentingnya efikasi diri dan prokrastinasi akademik sebagai persiapan untuk menghadapi masa transisi di dunia perkuliahan.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun pertama di Universitas XYZ dengan rentang usia 18–25 tahun sebanyak 1565 orang dan sampel sebanyak 190 partisipan, yang dihitung menggunakan aplikasi G*Power (Faul dkk., 2009). Dalam melakukan pemilihan sampel untuk penelitian ini, peneliti menerapkan teknik *stratified random sampling*, di mana

sampel diperoleh dengan membagi populasi menjadi beberapa grup, dalam hal ini fakultas, dan mengambil secara acak sejumlah partisipan dari masing-masing fakultas (Gravetter dkk., 2021). Dengan kata lain, teknik pengambilan sampel dari penelitian ini memungkinkan adanya representasi yang setara dari masing-masing kelompok atau fakultas.

Selain itu, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dan tergolong dalam penelitian *cross-sectional*, yakni penelitian yang dilakukan terhadap sekelompok individu pada titik waktu tertentu (Gravetter dkk., 2021). Data yang berbentuk angka dikumpulkan dari sejumlah partisipan dalam satu waktu. Data yang telah diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru universitas XYZ.

Selama proses pengambilan data, peneliti menyebarkan tautan kuesioner yang berisi *informed consent* beserta alat ukur efikasi diri dan prokrastinasi akademik kepada sejumlah mahasiswa di setiap jurusan universitas XYZ secara daring. Peneliti juga memastikan setiap mahasiswa di masing-masing jurusan memiliki kesempatan yang setara untuk terlibat sebagai responden dalam penelitian ini. Setelah itu, data diolah dengan bantuan *software* JASP versi 18 dan IBM SPSS Statistics 23. Adapun penggunaan dua *software* dilakukan untuk menunjang proses analisis hasil yang komprehensif, mengingat tidak semua fitur tersedia di masing-masing *software*.

Variabel efikasi diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) yang disusun oleh Jerusalem dan Schwarzer (1995) serta diadaptasi menjadi versi bahasa Indonesia oleh Novrianto dkk. (2019). Alat ukur ini terdiri dari 10 butir pernyataan dan menggunakan Skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: 1 = "sangat tidak sesuai", 2 = "tidak sesuai", 3 = "netral", 4 = "sesuai", dan 5 = "sangat sesuai". Hasil adaptasi dan *Confirmatory Factor Analysis* terhadap Skala GSE yang dilakukan oleh Novrianto dkk. (2019) menunjukkan bahwa skala ini bersifat unidimensional. Hasil uji validitas konstruk yang dilakukan oleh Novrianto dkk. (2019) menunjukkan bahwa seluruh item bersifat unidimensional serta mengukur satu faktor, sehingga dapat dikatakan valid. Selain itu, uji reliabilitas dengan *test re-test reliability* yang dilakukan oleh Scholz dkk. (2002) juga menunjukkan koefisien stabilitas yang cukup baik, berkisar antara .47 hingga .75. Skor total GSE yang semakin tinggi menunjukkan bahwa individu semakin memiliki efikasi diri.

Sedangkan, prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan *Academic Procrastination Scale Short Form* (APS-S) yang dirancang oleh McCloskey (2011). Skala ini telah diadaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Rasyid dkk. (2023) dan terdiri dari 5 butir unidimensional. Selain itu, APS-S juga menggunakan Skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: 1 = "sangat tidak sesuai", 2 = "tidak sesuai", 3 = "netral", 4 = "sesuai", dan 5 = "sangat sesuai". Skor APS-S yang semakin tinggi mengindikasikan taraf prokrastinasi total individu yang semakin tinggi pula.

Menurut Rasyid dkk. (2023), APS-S memiliki hasil psikometri yang baik. Artinya, reliabilitas APS-S teruji dengan hasil konsistensi .64–.72 melalui analisis *item-total correlation* (CITC) serta nilai *alpha cronbach* $\alpha = .86$. Sementara itu, konstruk validitas APS-S memiliki nilai RMSEA $< .06$, CFI $> .95$, dan SRMR $< .08$ (Hu & Bentler, 1999). Hal ini mengindikasikan butir dari APS-S memang mengukur konstruk prokrastinasi akademik dan memiliki nilai *error* yang kecil.

Peneliti memakai *short form* dari *Academic Procrastination Scale* dan *General Self-efficacy Scale* untuk menghindari adanya bias akibat peserta yang lelah mengisi pertanyaan dengan jumlah yang cukup banyak. Peneliti memakai *short form* dari *Academic Procrastination Scale* dan *General Self-efficacy Scale* untuk mengurangi *response burden* atau *effort* yang diperlukan oleh partisipan untuk menjawab kuesioner (Rolstad dkk., 2011).

Metode analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Analisis korelasi merupakan teknik statistika yang dapat digunakan untuk menentukan apakah dan seberapa kuat variabel berhubungan (Goss-Sampson, 2020). Analisis korelasi ini dilakukan untuk menguji hubungan efikasi diri (variabel independen) dengan prokrastinasi akademik (variabel dependen) pada mahasiswa tahun pertama di universitas XYZ dengan menganalisis skor total dari masing-masing variabel. Namun analisis korelasi dapat dilakukan setelah prosedur uji asumsi normalitas *Shapiro-Wilk* dijalankan.

Hasil

Uji deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi umum dari masing-masing variabel dan ditemukan hasil sebagaimana tercantum dalam Tabel 1. Berdasarkan pengujian, ditemukan rata-rata hipotetik untuk variabel efikasi diri sebesar $M = 25$, sementara prokrastinasi akademik $M = 12.5$. Di samping itu, rata-rata empirik variabel efikasi diri sebesar $M = 36.38$ ($SD = 5.77$) dan prokrastinasi akademik sebesar $M = 12.7$ ($SD = 5.15$). Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata empirik partisipan pada kedua variabel tergolong tinggi. Selain itu, nilai rata-rata dari variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dapat diandalkan karena varian data kedua variabel tersebut cenderung berkumpul mendekati nilai rata-ratanya.

Tabel 1.

Uji Deskriptif

	Efikasi Diri	Prokrastinasi Akademik
<i>Valid</i>	190	190
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	36.863	12.700
<i>Std. Deviation</i>	5.770	5.149
<i>Skewness</i>	-0.253	0.521
<i>Std. Error of Skewness</i>	0.176	0.176
<i>Kurtosis</i>	0.423	-0.327

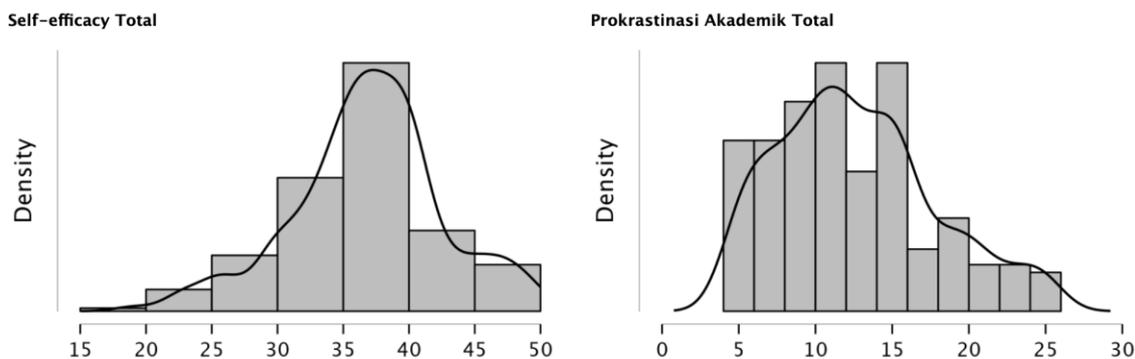
<i>Std. Error of Kurtosis</i>	0.351	0.351
<i>Shapiro-Wilk</i>	0.981	0.957
<i>P-value of Shapiro-Wilk</i>	0.011	<.001
<i>Minimum</i>	19.000	5.000
<i>Maximum</i>	50.000	25.000

Selain uji deskriptif, peneliti juga membuat kategorisasi skor efikasi diri dan prokrastinasi akademik secara empirik menggunakan panduan dari Azwar (2013). Hasil kategorisasi skor yang tampak pada Tabel 2 menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi (55.3%) dan prokrastinasi akademik yang cenderung rendah (44.7%).

Tabel 2.
Kategorisasi Skor

<i>Valid</i>	<i>Efikasi Diri</i>		<i>Prokrastinasi Akademik</i>	
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Rendah	5	2.6	85	44.7
Sedang	80	42.1	76	40.0
Tinggi	105	55.3	29	15.3
Total	190	100.0	190	100.0

Gambar 1
Distribution Plots Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik



Selanjutnya, peneliti melakukan uji asumsi normalitas sebagai langkah pertama dalam melakukan analisis korelasi. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 1 dan Gambar 1. Berdasarkan uji asumsi normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, hasil menunjukkan bahwa dimensi total efikasi diri tidak berdistribusi normal ($p = .011, p < .05$). Hasil pengujian juga membuktikan bahwa dimensi total prokrastinasi akademik tidak berdistribusi normal ($p < .001, p < .05$). Peneliti mengkonfirmasi hasil uji normalitas dengan menggunakan *distribution plots* untuk melihat *skewness* dari data tersebut. Hasil *distribution plots* menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki arah *skewness* yang negatif dan prokrastinasi akademik memiliki arah *skewness* yang positif. Selain itu, hasil pengujian asumsi normalitas ini juga didukung oleh karakteristik responden yang cenderung

memiliki efikasi diri tinggi dan prokrastinasi akademik rendah. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman-Rank* pada penelitian ini.

Tabel 3.*Uji Korelasi*

	<i>Spearman's rho</i>	p
Efikasi diri — Prokrastinasi akademik	-0.229	< 0.001

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman-Rank* yang tampak pada Tabel 3, ditemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik dengan ukuran efek yang kecil ($r = -0.229$, $p < .001$). Adanya korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya. Menurut Goss-Sampson (2020), nilai *spearman's rho* 0.1 - 0.3 dikategorikan sebagai ukuran efek kecil. Dengan kata lain, efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan. Namun ukuran efek yang kecil mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel ini terbilang lemah. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima.

Pembahasan

Studi ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. *Distribution plots* pada prokrastinasi akademik menunjukkan arah *skewness* yang positif. Arah positif ini menandakan banyaknya data dengan tingkat prokrastinasi yang rendah karena sebaran data cenderung lebih banyak di sisi kiri. Sementara itu, efikasi diri menunjukkan arah *skewness* yang negatif karena sebaran data lebih banyak di sisi kanan. Arah *skewness* yang negatif menandakan banyaknya data dengan nilai efikasi diri yang tinggi. Distribusi data menunjukkan bahwa natur dari responden penelitian ini memiliki efikasi diri yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah sehingga menghasilkan data yang *skewed*.

Temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di universitas XYZ. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Putri dkk. (2012) mengenai hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Menurutnya, seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki rasa takut pada kegagalan yang rendah dan kemampuan *problem solving* yang tinggi. Tingginya efikasi diri seseorang membuat ia dapat lebih percaya diri dalam mengerjakan serta menyelesaikan tugas dan menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, Engkizar dan

Anwar (2017) juga telah menjelaskan tentang kurangnya kepercayaan diri pada mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah akan mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik.

Demikian halnya yang terjadi pada para mahasiswa universitas XYZ yang berbasis nilai keagamaan. Sejak awal masa orientasi, para mahasiswa telah mendapat pembekalan mengenai pentingnya integrasi nilai-nilai keagamaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran akademik dan non-akademik. Salah satunya adalah pentingnya nilai kerja keras sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Sang Pencipta. Pengajaran nilai ini memengaruhi mahasiswa untuk terus berorientasi pada usaha terbaiknya tanpa harus khawatir dengan hasilnya. Dengan demikian, mahasiswa universitas XYZ secara tidak langsung diajarkan untuk memiliki efikasi diri yang baik sehingga meminimalkan tindakan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, ukuran efek yang kecil dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh adanya variabel lain yang mungkin memengaruhi efikasi diri dan prokrastinasi akademik, atau biasa disebut sebagai *extraneous variable*. Mengacu pada hasil kategorisasi data, ditemukan bahwa 105 responden menunjukkan efikasi diri yang tinggi dan 85 responden menunjukkan prokrastinasi akademik yang rendah. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian mendatang untuk mencari tahu variabel lain yang memiliki hubungan lebih kuat dengan efikasi diri atau prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di universitas XYZ.

Rendahnya nilai korelasi dapat disebabkan oleh partisipan penelitian yang berasal dari 24 jurusan yang berbeda. Menurut Ulfa dkk. (2020), setiap jurusan pada perguruan tinggi didasari oleh bidang yang spesifik agar dapat menghasilkan mahasiswa yang ahli dalam bidang tertentu. Masing-masing jurusan memiliki tanggung jawab yang berbeda sehingga tingkat kesulitan dari tugas dan pembelajaran pun turut berbeda. Pada dasarnya, kesulitan dari suatu tugas dapat menyebabkan timbulnya prokrastinasi (Haryanti, 2020). Oleh karena itu, terdapat kemungkinan adanya variabel lain yang memengaruhi efikasi diri dan prokrastinasi akademik tetapi tidak diukur di dalam penelitian ini.

Selain itu, hasil yang diperoleh melalui penelitian ini belum dapat digeneralisasi ke dalam konteks mahasiswa baru di universitas lainnya karena penelitian ini hanya secara terkhusus melihat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di universitas XYZ. Myers (2022) mengatakan bahwa hubungan efikasi diri dengan usia, tingkat pendidikan, dan budaya merupakan pertanyaan yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Lingkungan akademik, budaya, visi dan misi, serta karakteristik lembaga pada universitas XYZ mungkin berbeda secara signifikan dari institusi pendidikan lainnya sehingga hasil tidak dapat disamaratakan.

Simpulan

Melalui penelitian pada 190 mahasiswa baru di universitas XYZ, didapatkan korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Melalui penelitian ini, peneliti

memberikan kontribusi untuk mengisi kesenjangan dengan melakukan studi pada populasi lain, yakni mahasiswa baru di universitas XYZ. Selain itu, penelitian ini juga dapat memaparkan pemahaman secara terkhusus kepada tenaga pendidik dan mahasiswa di universitas XYZ bahwa tingginya efikasi diri dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, mahasiswa dan juga tenaga pendidik dapat merancang sebuah strategi yang dapat secara efektif mengurangi kebiasaan dalam melakukan prokrastinasi dalam konteks akademik.

Implikasi

Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mereplikasi penelitian ini dengan mengontrol *extraneous variable*, seperti faktor sosial dan ekonomi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini bersifat terbatas karena hanya meneliti mahasiswa di satu universitas saja. Maka dari itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk melakukan penelitian pada populasi dengan data demografis yang berbeda agar dapat memperluas hasil penelitian. Dengan mengeksplorasi populasi yang berbeda, penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih memperdalam penjelasan fenomena dan melihat konsistensi hubungan *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik di berbagai demografi lainnya.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi ed 2*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In: V. S. Ramachandran (red.), *Encyclopedia of human behavior (vol. s.)*. New York: Academic Press.
- Batool, S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(1), 195-211. https://www.researchgate.net/publication/327252993_Academic_Procrastination_as_a_Product_of_Low_Self-Esteem_A_Mediational_Role_of_Academic_Self-Efficay
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it what to do about it*. Da Capo Press.
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 14, 245-264.
- Engkizar, D., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41-47. <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3592>
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178. 10.1016/j.paid.2006.11.017
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L. A. B., & Witnauer, J. E. (2021). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio, Causal and Control Beliefs*, 35-37.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer*.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic. *The University of Texas at Arlington*.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2021). *Social psychology*. McGraw Hill Education.
- Novrianto, R., Maretih, A., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi UIN*, 15(1). <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Putri, N. F. A., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(2), 58-71.
- Rasyid, A. F., Wangsya, A. P., & Putri, D. A. (2023). Indonesian adaptation of academic procrastination - Short form (APS-S): Validity and reliability. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 9(1). 10.22146/gamajpp.76717
- Rolstad, S., Adler, J., & Ryden, A. (2011). Response burden and questionnaire length: Is shorter better? A review and meta-analysis. *Value in Health*, 14(8). <https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.06.003>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*. McGraw-Hill.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 711-725. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.711>
- Ulfa, A., Winarso, D., & Arribe, E. (2020). Sistem rekomendasi jurusan kuliah bagi calon mahasiswa baru menggunakan algoritma C4.5. *Jurnal Fasilkom*, 10(1), 61-65. <https://doi.org/10.37859/jf.v10i1.1511>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokrastinasi akademik menghambat peningkatan prestasi akademik remaja di wilayah pedesaan. *Ilmu Keluarga & Konsumen*, 8(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.163>
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: the role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, 29, 633-676. <https://doi.org/10.3102/00028312029003663>