HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA

Celvin Saputra [1*], Netriwati [2], Restu Pramulya [3], Desta Kusuma Ningrat [4] , Indah Resti Ayuni Suri [4]

[1,2,3,4,5] PMTK FTK Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

[1]celvinsaputraa39@gmail.com, [2]netriwati@radenintan.ac.id,
[3]restupramulya244@gmail.com, [4]destakusuma0987@gmail.com,
[5]indahrestiayunisuri@gmail.com,

ABSTRACT

Academic procrastination is a problem that still occurs frequently in students and can impact their academic achievement. Self-efficacy, as an individual's belief in their ability to complete a task, is considered to be related to such a tendency. However, research that specifically examines the relationship between self-efficacy and academic procrastination in mathematics education students is still limited, so this research is important to conduct. This study aimed to analyse the relationship between self-efficacy and academic procrastination among mathematics education students. This study used a quantitative approach with a correlation method on 30 respondents. Data were collected using a scale of self-efficacy and academic procrastination, then analyzed through descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality tests, and Spearman's rank correlation tests. The results of the study showed that students' self-efficacy was in the relatively high category, while academic procrastination was in the low to medium category. The results of the correlation test showed a coefficient of -0.564 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), which means that there was a significant negative relationship with moderate strength levels between self-efficacy and academic procrastination. In conclusion, the higher the student's self-efficacy, the lower the level of academic procrastination.

Keywords: self-efficacy; academic procrastination; students

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang masih sering terjadi pada mahasiswa dan dapat berdampak pada rendahnya capaian akademik. Self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas diduga berhubungan dengan kecenderungan tersebut. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan matematika masih terbatas, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan matematika. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional terhadap 30 responden. Data dikumpulkan menggunakan skala self-efficacy dan prokrastinasi akademik, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi, sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah hingga sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien sebesar -0,564 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kekuatan sedang antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik. Kesimpulannya, semakin tinggi self-efficacy mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Kata Kunci: *Self Efficacy, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

A. Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang masih sering ditemukan pada mahasiswa dalam proses perkuliahan. Perilaku ini tampak dalam kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, seperti pengerjaan latihan, penyusunan makalah, hingga penyelesaian tugas akhir. Menurut (Rosmayati et al., 2017), prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang berkaitan dengan kesiapan individu menghadapi tuntutan akademik. Pada konteks mahasiswa Indonesia, (Sagita et al., 2017) juga menjelaskan

bahwa perilaku menunda tugas berkaitan dengan stres akademik dan rendahnya kesiapan psikologis mahasiswa. Bahkan, penelitian yang dilakukan (Martono et al., 2023) menunjukkan bahwa prokrastinasi masih menjadi fenomena yang cukup tinggi pada mahasiswa di perguruan tinggi, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hasil belajar dan capaian akademik.

Salah satu faktor internal yang banyak dikaji berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah self-efficacy. Self-efficacy mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai target tertentu. Dalam konteks akademik, keyakinan ini berpengaruh terhadap bagaimana mahasiswa memulai, mempertahankan, dan menyelesaikan tugas kuliah. (Damri et al., 2017) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan tidak mudah melakukan penundaan. Hal serupa juga ditegaskan oleh (Hapsari, 2016) bahwa keyakinan diri yang baik mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan tugas yang kompleks, termasuk dalam penyusunan skripsi. Selain itu, (Venanda, 2022) menemukan bahwa mahasiswa yang yakin terhadap kemampuannya lebih mampu mengatur waktu dan strategi belajar sehingga kecenderungan prokrastinasinya lebih rendah.

Hubungan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik telah banyak dibuktikan melalui penelitian sebelumnya. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, (Zusya & Akmal, 2016) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan serupa juga diperkuat (Zannah, 2020) yang menunjukkan bahwa rendahnya self-efficacy berkaitan dengan meningkatnya perilaku menunda penyelesaian tugas kuliah. Dalam konteks pembelajaran jarak jauh, (Sholihat et al., 2023) juga melaporkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih disiplin dan tidak menunda pengerjaan tugas akademik. Bahkan, penelitian (Marsela & Irianto, 2024) menegaskan bahwa self-efficacy bersama faktor manajemen waktu berkontribusi penting terhadap rendahnya prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pada mahasiswa pendidikan matematika, hubungan ini menjadi lebih penting untuk dikaji karena karakteristik bidang studi yang menuntut kemampuan berpikir logis, analitis, dan pemecahan masalah secara konsisten. Tugas-tugas matematika yang bersifat bertahap, abstrak, dan membutuhkan latihan berulang sering kali memunculkan rasa ragu pada mahasiswa yang memiliki keyakinan diri rendah. Penelitian (Andriyani & Firmansyah, 2020) secara khusus menunjukkan bahwa self-efficacy berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik matematika. Artinya, mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya dalam memahami konsep matematika lebih rentan menunda pengerjaan latihan dan tugas perkuliahan. Kondisi ini menjadi penting karena mahasiswa pendidikan matematika dipersiapkan sebagai calon guru yang nantinya harus memiliki kompetensi akademik dan pedagogik yang kuat.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik, sebagian besar masih dilakukan pada mahasiswa umum atau konteks penyusunan skripsi. Misalnya, (Sari, 2020) lebih menitikberatkan pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir, sedangkan (Saputra & Wijono, 2026)menyoroti academic self-efficacy pada mahasiswa secara umum. Penelitian (Manan & Widyarto, 2022) juga masih berfokus pada mahasiswa bimbingan konseling Islam. Selain itu, (Paramithasari et al., 2022) menambahkan bahwa kontrol diri juga berperan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik, namun kajian yang spesifik pada mahasiswa pendidikan matematika masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan adanya research gap, khususnya pada mahasiswa pendidikan matematika yang memiliki karakteristik tugas berbeda dibanding bidang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan matematika masih relevan dan penting untuk dilakukan. Penguatan self-efficacy diyakini dapat membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas matematika yang kompleks dan menekan kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan matematika, sehingga hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran, layanan bimbingan akademik, dan intervensi psikopedagogis yang sesuai.

B. Metode Penelitian

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Matematika. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis keterkaitan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan terhadap subjek penelitian(Sugiyono, 2019).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika di UIN Raden Intan Lampung pada tahun akademik 2025/2026. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling, khususnya simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti rumus Slovin atau ketersediaan subjek penelitian(Arikunto, 2018).

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu self-efficacy sebagai variabel independen (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen (Y).

Definisi Operasional Variabel

Self-efficacy dalam penelitian ini diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Konsep ini diukur melalui beberapa dimensi, yaitu tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan keyakinan (*strength*), dan luasnya penerapan kemampuan (*generality*)(Bandura, 1997).

Sementara itu, prokrastinasi akademik dimaknai sebagai perilaku menunda pengerjaan tugas akademik secara sengaja, yang ditandai dengan kecenderungan menunda memulai pekerjaan, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan, serta keterlibatan

dalam aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ferrari et al., 1995).

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner dengan skala Likert, yang terdiri atas pernyataan positif dan negatif. Skala self-efficacy disusun berdasarkan teori Bandura, sedangkan skala prokrastinasi akademik dikembangkan berdasarkan indikator perilaku prokrastinasi. Alternatif jawaban yang digunakan meliputi Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju (Sugiyono, 2019).

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah ditentukan, baik secara langsung (offline) maupun melalui platform daring seperti Google Form.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan menggunakan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Analisis deskriptif dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari masing-masing variabel. Hasil analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan kecenderungan data serta tingkat masing-masing variabel sebelum dilakukan pengujian hipotesis lebih lanjut(Sugiyono, 2019); (Ghozali, 2020).

Kemudian dilanjutkan dengan uji prasyarat berupa uji normalitas untuk mengetahui distribusi data pada masing-masing variabel. Apabila hasil uji menunjukkan bahwa salah satu atau kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis tidak menggunakan korelasi parametrik, melainkan menggunakan teknik statistik nonparametrik. Dalam penelitian ini, karena data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengidentifikasi hubungan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik. Uji Spearman dipilih karena tidak mensyaratkan asumsi normalitas data dan dapat digunakan untuk data ordinal maupun data interval yang tidak memenuhi asumsi parametrik(Sugiyono, 2019); (Ghozali, 2020).

Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai

signifikansi kurang dari $0{,}05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih dari atau sama dengan $0{,}05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik.

Penggunaan uji korelasi Spearman juga mempertimbangkan karakteristik data penelitian yang berskala ordinal (skala Likert), sehingga analisis nonparametrik dinilai lebih tepat digunakan dalam menguji hubungan antarvariabel.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel, data penelitian terlebih dahulu dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik skor pada masing-masing variabel, yaitu self-efficacy (X) dan prokrastinasi akademik (Y). Analisis ini meliputi jumlah responden, skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (mean), serta standar deviasi (Sugiyono, 2019). Hasil analisis deskriptif tersebut disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar untuk melihat kecenderungan data responden dan memperkuat interpretasi sebelum dilakukan uji korelasi.

Table 1. Analisis Deskriptif

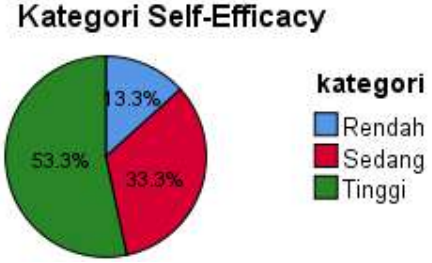
Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
X	30	20	46	36,53	6,60
Y	30	13	46	27,23	7,58

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 30 responden, variabel self-efficacy memiliki skor minimum 20, maksimum 46, rata-rata (mean) sebesar $36{,}53$, dan standar deviasi $6{,}60$. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat self-efficacy mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi. Hasil kategorisasi berdasarkan skor empiris memperkuat temuan tersebut, yaitu sebanyak 16 responden ($53{,}3\%$) berada pada kategori tinggi, 10 responden ($33{,}3\%$) pada kategori sedang, dan 4 responden ($13{,}3\%$) pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memiliki skor minimum 13, maksimum 46, rata-rata (mean) sebesar 27,23, dan standar deviasi 7,58. Berdasarkan hasil kategorisasi skor empiris, sebanyak 13 responden (43,3%) berada pada kategori rendah, 13 responden (43,3%) pada kategori sedang, dan hanya 4 responden (13,3%) pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga perilaku menunda tugas akademik masih ditemukan pada sebagian responden, meskipun belum mendominasi pada kategori tinggi.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki self-efficacy yang relatif tinggi disertai tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung rendah hingga sedang.

Gambar 1 Kategori Self Efficacy



Gambar 2 Kategori Prokrastinasi Akademik



Uji Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data penelitian terlebih dahulu dianalisis melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar dalam penggunaan analisis statistik parametrik sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara tepat (Ghozali, 2018).

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, mengingat jumlah responden kurang dari 50. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data pada variabel self-efficacy dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal (Sugiyono,

2019). Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut.

Table 2 Hasil Uji Normalitas

Shapiro-wilk

Variabel	Statistik	df	Sig
Self-efficacy	0,905	30	0,011
Prokrastinasi akademik	0,977	30	0,739

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk variabel self-efficacy sebesar $0{,}011$, sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik sebesar $0{,}739$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal, sementara variabel self-efficacy tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05.

Setelah dilakukan uji prasyarat melalui uji normalitas, tahap selanjutnya adalah melakukan uji korelasi Spearman untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel self-efficacy dan prokrastinasi akademik. Pemilihan uji Spearman dilakukan karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal, sehingga analisis korelasi nonparametrik dinilai lebih tepat digunakan (Sugiyono, 2019). Hasil pengujian korelasi ini disajikan pada tabel berikut untuk menunjukkan arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antarvariabel penelitian.

Table 3 Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Spearman's rho	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Self-efficacy↔ Prokrastinasi akademik	-0,564	0,001	Hubungan negatif signifikan (sedang)

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0{,}564$ dengan nilai signifikansi $0{,}001 < 0{,}05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan matematika. Tingkat hubungan berada pada kategori sedang, yang berarti semakin tinggi self-efficacy mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy

dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan matematika, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0{,}564$ $(p < 0{,}05)$. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa hubungan berada pada kategori sedang, sehingga semakin tinggi tingkat self-efficacy mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menyatakan bahwa self-efficacy merupakan faktor psikologis penting dalam mengontrol perilaku akademik mahasiswa.

Self-efficacy berperan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu mengelola waktu, serta memiliki strategi belajar yang efektif. Kondisi ini menyebabkan mereka lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas sehingga terhindar dari perilaku menunda. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung merasa ragu terhadap kemampuannya sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi (Purnomo et al., 2024) .

Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi dalam Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik serta mampu mengatur prioritas tugas secara efektif, sehingga dapat mengurangi perilaku menunda (Tuaputimain, 2021).Selain itu, penelitian yang dipublikasikan dalam International Journal of Research in Education and Science juga menemukan bahwa self-efficacy berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa self-efficacy berhubungan erat dengan kemampuan regulasi diri, di mana mahasiswa yang yakin terhadap kemampuannya akan lebih mampu mengontrol distraksi dan mempertahankan fokus dalam menyelesaikan tugas akademik (Carranza Esteban et al., 2023).

Temuan serupa juga dilaporkan oleh penelitian berbasis

review yang menunjukkan bahwa self-efficacy secara konsisten memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada berbagai konteks pendidikan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa self-efficacy bukan hanya berperan sebagai faktor internal, tetapi juga sebagai prediktor utama dalam menentukan perilaku akademik mahasiswa (Jing et al., 2025).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri yang menyatakan bahwa individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki kemampuan dalam menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, serta mengevaluasi hasil belajar. Kemampuan tersebut membuat mahasiswa lebih disiplin dalam mengerjakan tugas dan menghindari penundaan. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik sehingga lebih memilih untuk menunda pekerjaan (Zimmerman, 2000).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa self-efficacy merupakan variabel penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya upaya untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa, misalnya melalui pelatihan manajemen diri, pemberian umpan balik positif, serta penguatan pengalaman keberhasilan dalam belajar. Upaya tersebut diharapkan dapat menekan tingkat prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas hasil belajar mahasiswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-efficacy mahasiswa pendidikan matematika dalam penelitian ini berada pada kategori relatif tinggi, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, meskipun perilaku menunda tugas masih ditemukan pada sebagian responden.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman

Rank menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar $-0{,}564$ dan nilai signifikansi $0{,}001$ $(< 0{,}05)$. Tingkat hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi self-efficacy mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya.

Secara teoretis dan empiris, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-efficacy berperan penting dalam mengontrol perilaku akademik mahasiswa, khususnya dalam hal pengelolaan waktu, ketekunan, dan penyelesaian tugas. Oleh karena itu, peningkatan self-efficacy dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy merupakan faktor penting yang berkontribusi dalam menekan prokrastinasi akademik mahasiswa, sehingga upaya penguatan self-efficacy perlu menjadi perhatian dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, R., & Firmansyah, D. (2020). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Matematika. *Prosiding Sesiomadika*, *2*(1a), 129.

Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.

Carranza Esteban, R. F., Mamani-Benito, O., Castillo-Blanco, R., Elguera Pajares, A., & Lingan, S. K. (2023). Emotional exhaustion, academic self-efficacy, and academic procrastination as predictors of research motivation. *Frontiers in Education*, *8*, 1147599. https://doi.org/10.3389/FEDUC.2023.1147599/TEXT

Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PERKULIAHAN. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*,

3(1), 74–95. https://doi.org/10.22373/JE.V3I1.1415

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghozali, I. (2020). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (Edisi 10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hapsari, E. W. (2016). Self Efficacy Pengerjaan Skripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(2), 75–84. https://doi.org/10.33508/EXP.V4I2.898

Jing, Z., Binti Zainudin, Z. N., & Binti Ahmad Othman, A. (2025). A Review on the Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination among College Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *15*(7). https://doi.org/10.6007/IJARBSS/V15-I7/25963

Manan, M., & Widyarto, W. G. (2022). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, *8*(2), 129–149. https://doi.org/10.22373/JE.V8I2.13063

Marsela, M., & Irianto, A. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar, Manajemen Waktu, dan Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Departemen Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(1), 9251–9259. https://doi.org/10.31004/JPTAM.V8I1.13797

Martono, P. N., Minarni, M., & Zubair, A. G. H. (2023). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi

Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(2), 660–665. https://doi.org/10.56326/JPK.V3I2.3504

Paramithasari, S. P., Hermahayu, H., & Haq, A. L. A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar Online. *Borobudur Psychology Review*, *2*(1), 35–44. https://doi.org/10.31603/BPSR.6877

Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *15*(01), 74–86. https://doi.org/10.26740/JPTT.V15N01.P74-86

Rosmayati, R., Sunawan, S., & Saraswati, S. (2017). Self-Efficacy dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *6*(4). https://doi.org/10.15294/IJGC.V6I4.18105

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, *1*(2), 43–52. https://doi.org/10.26740/BIKOTETIK.V1N2.P43-52

Saputra, I. W., & Wijono, S. (2026). PENGARUH ACADEMIC SELF-EFFICACY TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, *12*(1), 32–40. https://doi.org/10.31602/JMBKAN.V12I1.20527

Sari, D. A. K. W. (2020). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI STIKES RS BAPTIS KEDIRI DITINJAU DARI SELF EFFICACY. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, *6*(1), 45–54. https://doi.org/10.32660/JPK.V6I1.450

Sholihat, R. N., Irwandi, D., & Wulandari, D. T. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Chemica: Jurnal Ilmiah Kimia Dan Pendidikan Kimia*, *24*(1), 98–107. https://doi.org/10.35580/CHEMICA.V24I1.45120

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Revs). Alfabeta.

Tuaputimain, H. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, *4*(1), 180–191. https://doi.org/10.38189/JTBH.V4I1.187

Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *17*(1), 40–55. https://doi.org/10.26905/JPT.V17I1.8090

Zannah, M. M. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, *15*(2), 125–135. https://doi.org/10.30587/PSIKOSAINS.V15I2.4527

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7

Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 191–200. https://doi.org/10.15575/PSY.V3I2.900