



Peran Self-Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Regresi Linear Sederhana

Hilda Rosa Ainiyah^{1✉}, Rizka Fibria Nugrahani²

Prodi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia^{1,2}

e-mail : hilda.ainiyah.fpsi@um.ac.id¹, rizka.fibria.fpsi@um.ac.id²

Abstrak

Fenomena prokrastinasi akademik yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa mendorong perlunya kajian terhadap faktor psikologis yang berperan, salah satunya adalah *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Hal ini dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 356 mahasiswa (laki-laki = 81; perempuan = 275) dengan rentang usia 17 sampai 23 tahun (mean usia = 19.35; SD usia = 1.468). Pengambilan sampel diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *General Self-Efficacy* (GSE) dan *Academic Procrastination-Short Form* (APS-S). Hasil penelitian menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, maupun sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan strategi intervensi guna meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam rangka mengurangi kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, Self-efficacy, Regresi

Abstract

Given the high incidence of academic procrastination among students, it is essential to investigate psychological factors that may underlie this behavior, with *self-efficacy* being a key variable of interest. The present study examines the relationship between *self-efficacy* and academic procrastination. *Self-efficacy* is defined as an individual's belief in their ability to successfully execute tasks and is hypothesized to influence procrastination tendencies. The sample consisted of 356 students (81 males and 275 females) aged between 17 and 23 years ($M = 19.35$, $SD = 1.468$), selected through convenience sampling. Measures included the General Self-Efficacy (GSE) Scale and the Academic Procrastination-Short Form (APS-S). Finding from a simple linear regression analysis demonstrated a significant negative association between *self-efficacy* and academic procrastination. Specifically, higher *self-efficacy* predicted lower levels of procrastination. These results provide empirical support for interventions that seek to enhance students' *self-efficacy* as a means of reducing academic procrastination.

Keywords: Academic procrastination, Regression, Self-efficacy, Student

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan UU No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi (2012) yang menyebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang meliputi kegiatan belajar, mengerjakan tugas, presentasi, dan kerja kelompok. Berdasarkan teori perkembangan psikologi, mahasiswa berada pada tahap dewasa awal, yaitu usia 18–25 tahun, yang merupakan periode penting dalam pembentukan kemandirian, tanggung jawab, dan pengelolaan diri (Santrock, 2010). Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk menjalankan perannya secara optimal dalam mengikuti seluruh proses perkuliahan.

Tuntutan akademik pada mahasiswa meliputi penyusunan esai, pembuatan makalah, keterlibatan dalam diskusi kelompok, serta berbagai bentuk tugas lain yang memerlukan pengelolaan waktu dan keterampilan belajar yang baik. Namun, tidak semua mahasiswa mampu mengelola tuntutan tersebut dengan efektif. Banyak mahasiswa menunda penyelesaian tugas karena menganggap tingkat kesulitannya tinggi, merasa kurang mampu, atau mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas saat dihadapkan pada pekerjaan lain. Sementara itu, mahasiswa sering diasumsikan memiliki kapasitas intelektual yang mumpuni (Bekkouche et al., 2022), yang memicu ekspektasi tinggi dari lingkungan. Tekanan ini, jika tidak diimbangi dengan keterampilan regulasi diri yang baik, berpotensi memunculkan perilaku penundaan atau *prokrastinasi akademik*.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda pengerjaan tugas atau kewajiban akademik hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan (Svartdal & Løkke, 2022). Penundaan ini kerap terjadi karena individu lebih memprioritaskan aktivitas non-akademik seperti bermain gawai, bersosialisasi, atau mengikuti kegiatan lain yang dianggap lebih menarik (González-Brignardello et al., 2023). Dampak prokrastinasi akademik tidak hanya terbatas pada kinerja akademik, tetapi juga pada aspek finansial dan psikologis. Mahasiswa yang sering menunda tugas berpotensi mengalami perpanjangan masa studi (Faisal & Arifin, 2023), peningkatan biaya pendidikan (Agustin, 2022), penurunan kualitas hasil akademik (Amalia, 2021), serta gangguan kesejahteraan mental seperti kecemasan dan rasa bersalah (Zubair, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang perlu mendapat perhatian, terutama di lingkungan perguruan tinggi di Indonesia.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan penting dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah *self-efficacy*. Konsep ini merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). *Self-efficacy* terbentuk melalui proses kognitif yang melibatkan evaluasi diri, keyakinan, dan harapan terhadap kemampuan yang dimiliki (Bandura, 2012). Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang tugas sebagai tantangan yang dapat diatasi, menetapkan tujuan yang jelas, dan bertahan ketika menghadapi hambatan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah menyerah dan menghindari tugas yang sulit, sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Wulandari et al., (2020) menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Temuan serupa juga disampaikan oleh Herawati & Suyahya (2019) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat memprediksi tingkat prokrastinasi mahasiswa. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks umum atau pada populasi mahasiswa di luar negeri. Di Indonesia, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik masih terbatas, terutama dengan menggunakan data empiris terbaru dan instrumen pengukuran yang terstandarisasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji lebih dalam pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi pada pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa, sehingga mampu menekan tingkat prokrastinasi akademik dan mendorong pencapaian akademik yang lebih optimal.

METODE

Partisipan

Metode *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan partisipan penelitian. Sebanyak 356 mahasiswa (perempuan = 275; laki-laki = 81 dengan rentang usia 17 – 23 tahun (rata-rata usia = 19.35; SD usia = 1.468) terlibat dalam penelitian ini secara sukarela. Partisipan ini merupakan mahasiswa di Indonesia yang tersebar diberbagai daerah dan perguruan tinggi.

Instrumen

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu *self-efficacy* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Untuk mengukur variabel *self-efficacy*, peneliti menggunakan *General Self-Efficacy* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995). GSE merupakan skala yang bersifat unidimensional yang terdiri dari 10 item dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert 4 poin (1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Setuju; dan 4 Sangat Setuju). Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala *Academic Procrastination-Short Form* (APS-S) versi Bahasa Indonesia (Rasyid et al., 2023). Skala ini bersifat unidimensional dengan jumlah 5 item. APS-S menggunakan skala likert 5 poin bergerak mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai).

Analisis Data

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Untuk membuktikan hipotesis penelitian ini, maka analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Dalam analisis ini, koefisien regresi yang dihasilkan menggambarkan seberapa besar perubahan pada variabel dependen jika variabel independen berubah satu satuan. Pengujian signifikansi koefisien dilakukan dengan uji t untuk mengetahui apakah pengaruh variabel independen yaitu *self-efficacy* terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik signifikan secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Validitas Konstruk

Uji validitas konstruk untuk skala masing-masing variabel penelitian ini menggunakan confirmatory factor analysis (CFA). CFA merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji sejauh mana data yang dikumpulkan mendukung struktur atau model faktor yang telah ditentukan sebelumnya. Terdapat beberapa kriteria indeks kecocokan model dalam CFA diantaranya *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA); *Comparative Fit Indeks* (CFI), *Tucker-Lewis Indeks* (TLI), dan *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR). Besaran nilai masing-masing indeks kecocokan model tersebut adalah nilai RMSEA < 0.06; CFI dan TLI > 0.90 dan SRMR < 0.08 (Hu & Bentler, 1999). Sementara itu, pada tingkat parameter untuk mengidentifikasi item valid maka kriteria yang digunakan adalah nilai faktor loading bernilai positif dan z-value > 1.96.

Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa skala *self-efficacy* memiliki kecocokan model yang optimal. Semua indeks kecocokan model terpenuhi yaitu nilai RMSEA = 0.051; CFI = 0.974; TLI = 0.965; dan SRMR = 0.032. Selain itu, pada tingkat parameter item, semua item dinyatakan valid dengan nilai faktor loading bernilai positif berkisar antara 0.495 (item 2) sampai 0.728 (item 8) dan nilai z-value semua item > 1.96 yaitu berkisar antara 11.215 (item 2) sampai 24.527 (item 8). Oleh karena itu, 10 pada skala *self-efficacy*

diikutsertakan dalam tahapan selanjutnya yaitu uji hipotesis. Sementara itu, hasil CFA pada skala prokrastinasi akademik juga menunjukkan kecocokan model yang optimal. Semua indeks kecocokan model terpenuhi yaitu nilai RMSEA = 0.048; CFI = 0.996; TLI = 0.992; dan SRMR = 0.013. Untuk tingkat parameter item, semua item dinyatakan valid dengan nilai faktor loading bernilai positif berkisar antara 0.741 (item 2) sampai 0.847 (item 4). Selain itu, nilai z-value semua item > 1.96 yaitu berkisar antara 26.963 (item 2) sampai 43.697 (item 4). Oleh karena itu, 5 item pada skala prokrastinasi akademik diikutsertakan dalam tahapan selanjutnya yaitu uji hipotesis.

Uji Hipotesis

Software SPSS versi 26 digunakan dalam penelitian ini untuk pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Dalam analisis regresi linear sederhana, hal pertama yang dilihat adalah *R Square* (koefisien determinasi) pada tabel summary. *R Square* yaitu seberapa besar pengaruh dari bervariasinya variabel independen dalam hal ini *self-efficacy* terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik. Tabel 1 di bawah ini untuk melihat *R Square* penelitian ini.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change
1	.160 ^a	.026	.023	9.38379	.026

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat nilai *R Square* sebesar 0.026 (2.6%). Artinya bahwa sebesar 2.6% variasi dalam variabel prokrastinasi akademik yang bisa dijelaskan oleh variabel independen yaitu *self-efficacy* pada mahasiswa. Selanjutnya hal kedua yang dilihat adalah uji F untuk mengetahui apakah besaran pengaruh variabel *self-efficacy* terhadap variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian ini signifikan. Dikatakan signifikan jika nilai signifikansinya < 0.05. Tabel 2 di bawah ini menunjukkan signifikansi uji F dalam penelitian ini:

Tabel 2. Anova

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	819.670	1	819.670	9.309	.002 ^b
	Residual	31171.679	354	88.056		
	Total	31991.348	355			

- Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik
- Predictors: (Constant), *Self-Efficacy*

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 9.309 dengan signifikansi 0.002 (sig < 0.05). Karena hasil sig < 0.05 maka pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik signifikan. Selanjutnya, peneliti melihat koefisien regresi dari variabel *self-efficacy* terhadap variabel prokrastinasi akademik (Tabel 3).

Tabel 3. Koefisien Regresi Variabel Penelitian

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	58.107	2.703		21.495	.000
	<i>Self-efficacy</i>	-0.162	0.053	-0.160	-3.051	.002

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai constant sebesar 58.107. Nilai Ini merupakan nilai intersep, yang berarti jika nilai *self-efficacy* = 0, nilai prediksi prokrastinasi akademik adalah 58.107. Nilai B *self-efficacy* sebesar -0.162 menunjukkan bahwa untuk setiap peningkatan 1 satuan standard deviasi dalam *self-efficacy*, maka nilai prokrastinasi akademik diperkirakan akan menurun sebanyak 0.162 satuan standard deviasi. Nilai t sebesar -3,051, dengan nilai Sig. sebesar 0.002 (< 0.05) menunjukkan bahwa koefisien *self-efficacy* signifikan, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun arah pengaruhnya adalah negatif, artinya semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat *self-efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun pengaruhnya yaitu arah negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang mereka lakukan. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al., (2020), yang mengungkapkan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Dalam konteks ini, *self-efficacy* berfungsi sebagai motivator yang mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga mereka cenderung menghindari penundaan. Penelitian oleh Mudalifah & Madhuri (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas akademik mereka dan lebih jarang terjebak dalam prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu lainnya yang mendukung temuan penelitian ini, seperti yang dilakukan oleh Supriyantini & Nufus (2018) pada 307 mahasiswa S1 di Medan menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada pengerjaan tesis mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulmi & Neviyarni (2020) juga menemukan hal sama yaitu peran *self-efficacy* cukup penting dalam dinamika munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seorang individu di mana *self-efficacy* dan juga ekspektasi pribadi akan keberhasilan yang tinggi membuat seseorang memiliki keinginan yang tinggi pula dalam perjalanan mencapainya, sehingga pada kasus mahasiswa yang mengalami *self-efficacy* yang rendah, cenderung akan terjadi hal yang sebaliknya.

Manfaat *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui teori Bandura (1997), yang mengemukakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan penting dalam memotivasi tindakan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap tantangan akademik, membuatnya lebih fokus dan berkomitmen dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* yang rendah sering meremehkan kemampuan mereka untuk berhasil, yang berakhir pada penghindaran tugas dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Hal ini senada dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Syapira et al., (2022) melaporkan korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan penundaan akademis pada remaja Muslim, yang menunjukkan bahwa siswa dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk menunda-nunda tugas akademis.

Pentingnya *self-efficacy* dalam mengurangi prokrastinasi akademik juga dapat dilihat dari cara *self-efficacy* berfungsi sebagai mengatur motivasi. Mahasiswa yang merasa mampu menyelesaikan tugas akademik mereka dengan baik lebih cenderung untuk memulai dan menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda. Penelitian oleh González-Brignardello et al., (2023) menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi membuat mahasiswa lebih mampu mengatur strategi belajar dan manajemen waktu yang lebih efektif, yang secara langsung mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Dengan kata lain, *self-efficacy* tidak hanya berfungsi sebagai penambah rasa percaya diri, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan diri dalam konteks akademik.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, kontribusi variabel ini hanya sebesar 2.6% terhadap variasi prokrastinasi. Temuan ini menegaskan bahwa *self-efficacy* memang berperan penting, tetapi tidak berdiri sendiri dalam menjelaskan kecenderungan menunda tugas akademik. Prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal. Misalnya, penelitian Faisal & Arifin (2023) menemukan bahwa stres akademik dan tekanan sosial memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan prokrastinasi pada mahasiswa. Selain itu, studi González-Brignardello et al., (2023) menunjukkan bahwa rendahnya regulasi diri dan keterampilan manajemen waktu juga menjadi pemicu utama perilaku penundaan akademik. Faktor dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga bahkan ditemukan memiliki peran protektif dalam menekan kecenderungan prokrastinasi (Zubair, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini dapat dipahami sebagai kontribusi awal dalam mengidentifikasi pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, namun masih banyak faktor lain yang perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya pengembangan program intervensi yang dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Program semacam ini dapat mencakup pelatihan keterampilan regulasi diri dan pengelolaan waktu yang dapat membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Amalia (2021) menunjukkan bahwa pelatihan *self-efficacy* yang melibatkan penetapan tujuan dan evaluasi diri dapat membantu siswa mengurangi kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas. Selain itu, dengan meningkatkan *self-efficacy*, mahasiswa tidak hanya dapat mengatasi prokrastinasi, tetapi juga meningkatkan kinerja akademik secara keseluruhan. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai peran *self-efficacy* dalam konteks prokrastinasi akademik mahasiswa Indonesia, namun masih diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan desain longitudinal dan mempertimbangkan variabel moderator maupun mediator seperti motivasi, *academic grit*, atau optimisme.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan di antaranya dari sisi metodologi, penggunaan *convenience sampling* dalam penelitian ini tidak sepenuhnya mewakili populasi mahasiswa di Indonesia. Hal ini dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian sehingga studi lanjutan dengan teknik sampling yang lebih representatif perlu dilakukan. Selain keterbatasan terkait teknik sampling yang digunakan, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan lain yaitu instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* adalah *General Self-Efficacy Scale (GSE)* yang bersifat umum, bukan skala *self-efficacy* spesifik akademik. Hal ini berpotensi membuat hasil yang diperoleh kurang menggambarkan keyakinan mahasiswa dalam konteks tugas akademik secara langsung.

Saran untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan instrumen yang lebih spesifik mengukur keyakinan diri dalam konteks akademik, misalnya *Academic Self-Efficacy Scale* atau adaptasi instrumen sejenis. Hal ini penting karena *self-efficacy* yang bersifat umum mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan secara nyata. Dengan menggunakan skala yang lebih kontekstual, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan arah pengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* siswa, semakin rendah pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Namun demikian, meskipun *self-efficacy* berpengaruh signifikan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruhnya hanya mampu menjelaskan 2.6% variasi dalam prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat banyak faktor-faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Esensi temuan penelitian ini adalah bahwa *self-*

efficacy tetap menjadi fondasi penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi, tetapi tidak cukup berdiri sendiri. Oleh karena itu, strategi intervensi yang efektif sebaiknya tidak hanya menargetkan peningkatan *self-efficacy* mahasiswa, melainkan juga mengintegrasikan penguatan faktor-faktor eksternal dan personal lain sehingga upaya pengurangan prokrastinasi dapat lebih menyeluruh, berkelanjutan, dan berdampak nyata pada keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2022). Dampak prokrastinasi terhadap biaya pendidikan mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 29(2), 56–69.
- Amalia, R. (2021). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa: Faktor dan dampaknya terhadap kualitas studi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 24(1), 88–100.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bekkouche, N. S., Schmid, R. F., & Carliner, S. (2022). “Simmering Pressure”: How Systemic Stress Impacts Graduate Student Mental Health. *Performance Improvement Quarterly*, 34(4), 547–572. <https://doi.org/10.1002/piq.21365>
- Faisal, A., & Arifin, A. (2023). Prokrastinasi akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kalangan mahasiswa Gen Z di Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 31(3), 215–230.
- González-Brignardello, M. P., Díaz-Morales, J. F., & Ferrari, J. R. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 1174795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1174795>
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni*.
- 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>
- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 91. <https://doi.org/10.24036/011052050>
- Rasyid, A. F., Wangsya, A. P. D., & Putri, D. A. (2023). Indonesian adaptation of academic procrastination-short form (APS-S). Validity and reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76717>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development (13th Edition)*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General self-efficacy scale* [Dataset]. <https://doi.org/10.1037/t00393-000>
- Supriyantini, S., & Nufus, K. (2018). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa usu yang sedang menyusun skripsi. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 1(1), 296–302. <https://doi.org/10.32734/lwsa.v1i1.179>
- Svarthdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13, 1019261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>

- 1252 *Peran Self-Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Regresi Linear Sederhana* - Hilda Rosa Ainiyah, Rizka Fibria Nugrahani
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i5.8537>
- Syapira, S. A., Budiman, B., & Selamat, M. N. (2022). Self-efficacy and self-regulation with academic procrastination in muslim adolescents during the online learning period. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 88–101. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.11894>
- Umar, J & Nisa, Y., F. (2020). Uji validitas dengan CFA dan pelaporannya. JP3I (*Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*), 9(2), 1-11. <http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.XXXXXX>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, 12 Tahun 2012 Undang-Undang Republik Indonesia (2012). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38582/uu-no-12-tahun-2012>
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh self-efficacy dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(3).
- Yulmi, D., & Neviyarni, N. (2020). Relationship between academic self-efficacy and student procrastination of BK FIP UNP in Completing the PLKP-S report. *Jurnal NeoKonseling*, 2(3).
- Zubair, M. (2023). The role of social support in reducing academic procrastination among university students. *Journal of Psychological Research*, 29(3), 210–220.