

Self-Efficacy and Grit: The Key to Overcoming Procrastination in Thesis Writing

Self-Efficacy dan Grit: Kunci Mengatasi Prokrastinasi dalam Penyusunan Skripsi

Cica Mustika¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: cica.mustika210701063@umg.ac.id

Nadhirotul Laily²

²Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: nadhirotul.laily@umg.ac.id

Correspondent Author

Cica Mustika

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
cica.mustika210701063@umg.ac.id

Abstract

Academic procrastination was a significant obstacle in thesis completion often experienced by students, mainly due to low self-confidence and lack of perseverance in facing long-term tasks. This study aimed to determine the influence of Self-Efficacy and Grit on Academic Procrastination among students at Universitas Muhammadiyah Gresik during the thesis writing process. The research employed a quantitative approach using multiple linear regression methods and involved 75 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Efficacy scale, Grit scale, and Academic Procrastination scale. The results of the analysis showed that Self-Efficacy and Grit simultaneously had a significant influence on Academic Procrastination with a contribution of 58.2%. Partially, Self-Efficacy had a more dominant effect compared to Grit in reducing the tendency of academic procrastination. These findings confirmed that the higher the level of students' Self-Efficacy and Grit, the lower their level of academic procrastination. The implication of this research emphasized the importance of strengthening self-confidence and perseverance in educational intervention strategies to help students complete their final projects on time. Therefore, universities were recommended to develop psychological assistance programs and personal development training focused on enhancing Self-Efficacy and Grit as preventive efforts against procrastinative behavior.

Keyword : Self-Efficacy, Grit, Academic Procrastination, Thesis, Students

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan hambatan signifikan dalam penyelesaian skripsi yang sering dialami mahasiswa, terutama akibat lemahnya keyakinan diri dan kurangnya ketekunan dalam menghadapi tugas jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Self-Efficacy dan Grit terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda, melibatkan 75 mahasiswa sebagai responden yang dipilih melalui teknik incidental sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Self-Efficacy, skala Grit, dan skala Prokrastinasi Akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa Self-Efficacy dan Grit secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik dengan kontribusi sebesar 58,2%. Secara parsial, Self-Efficacy memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan Grit dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat Self-Efficacy dan Grit mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan keyakinan diri dan ketekunan dalam strategi intervensi pendidikan guna membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Oleh karena itu, perguruan tinggi disarankan mengembangkan program pendampingan psikologis dan pelatihan pengembangan diri yang terfokus pada peningkatan Self-Efficacy dan Grit sebagai upaya preventif terhadap perilaku prokrastinatif.

Kata Kunci : Self-Efficacy, Grit, Prokrastinasi Akademik, Skripsi, Mahasiswa

Copyright (c) 2025 Cica Mustika, Nadhirotul Laily

Received 2025-03-24

Revised 2025-04-16

Accepted 2025-04-28



LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir identik dengan melakukan pengerjaan tugas akhir dalam bentuk skripsi. Skripsi merupakan hasil penelitian berupa karya ilmiah yang membahas suatu fenomena yang penulisannya harus sesuai dengan kaidah dan metode yang berlaku untuk mendapatkan gelar sarjana (Zahra, 2021). Sehingga banyak mahasiswa yang sering kali mengeluhkan tentang ketidakmampuannya dalam memenuhi standar yang telah ditetapkan menjadikan mahasiswa enggan melanjutkan skripsinya dan menunda-nunda rentang penyelesaiannya studinya (Yuliana, 2023).

Menunda-nunda waktu biasanya disebut dengan Prokrastinasi Akademik. Menurut Wahyuni (2020) prokrastinasi adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas yang cenderung lebih melakukan aktivitas yang lain dari pada menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dalam pengerjaan skripsi sering kali dipandang sebagai mata kuliah yang sulit oleh beberapa mahasiswa, hal ini membuat mahasiswa membentuk pemikiran atau sikap yang negatif terhadap skripsi. Sehingga pandangan dan sikap negatif mahasiswa secara tidak sadar dapat mempengaruhi penyelesaian skripsi (Tuaputimain, 2021).

Indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih dan mengarah pada apa yang disebut prokrastinasi akademik (Supriyanti & Nufus, 2018). Mahasiswa memiliki masa studi yang diatur dalam peraturan akademik dalam waktu 4 tahun. Hal ini juga berlaku pada Universitas Muhammadiyah Gresik. Mengenai persyaratan sebelum lulus kuliah dan memperoleh gelar sarjana, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang harus dipromosikan oleh mahasiswa berupa penelitian sebagai salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (Sukowati, 2021). Tugas akhir yang dibebankan kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik tidak hanya berupa skripsi, tetapi juga berupa Artikel. Dalam hal lain mahasiswa dituntut untuk berkontribusi tidak hanya dalam hal akademik tetapi juga non akademik nya (Sidkin, 2016).

Dalam hal ini menyusun skripsi merupakan salah satu proses akademik yang sering berpeluang mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi (V. Pratiwi, 2022). Umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk penyusunan skripsi selama 1 semester atau kurang lebih 6 bulan. Selama waktu tersebut mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan skripsinya agar dapat lulus pada waktu yang ditentukan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi. Hal ini berakibat pada masa studi mahasiswa yang menjadi lebih lama dari yang seharusnya (Khusna & Ulya, 2024).

Dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa tidak jarang menemui berbagai macam kesulitan yang menghadang (V. Pratiwi, 2022). Masalah-masalah yang timbul dalam proses penyelesaian skripsi tersebut antara lain: (1) kesulitan dalam menentukan judul skripsi, (2) kurangnya referensi, (3) kurangnya waktu mengerjakan skripsi karena terbentur dengan kegiatan lain, (4) kurangnya motivasi sehingga

menimbulkan rasa malas, (5) sulitnya berkonsultasi dengan dosen pembimbing karena susah bertemu dosen pembimbing, (6) kesulitan dalam manajemen waktu sehingga sulit membagi waktu, (7) kurangnya konsentrasi karena kelelahan dalam bekerja, (8) waktu istirahat tidak cukup, (9) kurangnya biaya, (10) tidak bisa berkonsentrasi (Suryani & Fitriani, 2021). Sehingga kondisi yang mahasiswa tersebut membuat mahasiswa menghindari mengerjakan skripsi dengan beragam alasannya disebut Prokrastinasi akademik (Hastuti & Wulandari, 2023).

Mahasiswa yang merasa tidak berdaya menghadapi kesulitan tersebut, akhirnya berusaha untuk menghindari dari pekerjaan skripsi (melakukan prokrastinasi akademik) dengan berbagai alasan. Lamanya kelulusan mahasiswa merupakan salah satu indikasi adanya prokrastinasi akademik khususnya di Universitas Muhammadiyah Gresik karena hal ini juga berpengaruh terhadap akreditasi Universitas Muhammadiyah Gresik. Sehingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester dikatakan prokrastinasi (Fitriani & Suryani, 2021). Menurut Hidayati dan Afifah (2020) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku maladaptif yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademiknya. Dalam hal ini seringkali skripsi menjadi sesuatu yang menakutkan bagi mahasiswa karena merupakan syarat kelulusan dan proses pembuatannya juga tidak cukup mudah.

Prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa di Indonesia cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan di Bandung pada salah satu perguruan tinggi oleh Lajuna (2024) menunjukkan bahwa terdapat 78,4% mahasiswa atau 40 mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Sisanya sebanyak 21,6% (11 mahasiswa) dengan tingkat yang sedang. Sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2020) menunjukkan perilaku prokrastinasi yang tergolong tinggi, yaitu 52% (52 mahasiswa) di Malang pada salah satu Perguruan tinggi, sisanya 48 mahasiswa (48%) termasuk dalam perilaku prokrastinasi yang rendah. Sehingga bisa disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kecenderungan dalam melakukan Prokrastinasi akademik.

Lamanya waktu pengerjaan skripsi ini tentunya dapat merugikan mahasiswa sendiri. Meskipun kedudukan skripsi sangat penting, namun tak jarang skripsi menjadi suatu hal yang tidak menyenangkan bagi mahasiswa. Bagi sebagian mahasiswa, mungkin skripsi dianggap sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan menjadi sarjana (Sari, 2024).

Keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan masa studi tidak selalu berhubungan dengan tingkat intelegensi namun dapat juga disebabkan oleh ketidakmampuan mengatur waktu yang baik oleh mahasiswa pada proses perkuliahan maupun dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan misalnya jalan-jalan, menonton televisi, bermain dengan teman-temannya sampai melupakan tugas perkuliahan. Perilaku tersebut yang membuat mahasiswa cenderung melupakan tugas-tugas akademik sehingga menunda sampai batas waktunya dan akan mengerjakannya

sampai deadline tiba. Perilaku yang menunjukkan adanya ketidakdisiplinan dalam penggunaan waktu ini dikenal dengan istilah prokrastinasi (Putrianti & Abdullah, 2022).

Penundaan mahasiswa hanya untuk bebas dari beban dan mempertahankan citra positif dengan cara menyangkal rasa bersalah melalui tindakan seperti menghindari hukuman dan pembebasan, yang seringkali curang, prokrastinasi itu sendiri perilaku keterlambatan dalam melakukan atau menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja untuk menghindari kesulitan dalam mengerjakan tugas yang tidak diperlukan sehingga meninggalkan tugas yang diwajibkan untuk dijalani serta mengakibatkan penyelesaian tugas tidak selesai dan membuang banyak waktu (Pranata et al., 2024).

Dalam sebuah perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan berbagai kemampuan diri secara efisien ketika dihadapkan dengan berbagai tugas-tugas perkuliahan tersebut dan mahasiswa juga dituntut untuk bisa menyelesaikan skripsi, sehingga diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada, yang mana proses belajar dalam skripsi tersebut bersifat individual (Tionardi, 2019).

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kegigihan dari dalam diri mahasiswa akan usaha yang dimiliki untuk mengerjakan tugas (dalam hal ini adalah penyusunan skripsi). Penyebab prokrastinasi akademik jika dilihat dari perspektif cognitive-behavioral terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seorang individu. Keyakinan irasional tersebut disebabkan oleh kesalahan mempersepsikan tugas akademik. Individu mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Kurniawan et al., 2018). Oleh karena itu, kondisi yang dialami mahasiswa tersebut membuat mahasiswa merasa tidak dapat menyelesaikan tugas yang dihadapinya. Mahasiswa sering kali menunda mengerjakan tugas karena takut akan penilaian negatif atas kemampuan yang dimiliki apabila mengalami kegagalan, sehingga mahasiswa tersebut menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi.

Kecenderungan prokrastinasi akademik akan mempengaruhi munculnya perilaku ketidakjujuran akademik dalam diri seorang mahasiswa, seperti menyalin atau mencontek tugas dari mahasiswa lain tanpa izin mahasiswa yang bersangkutan atau atas izinnya, kadang-kadang berlaku curang saat ujian, mengcopy paste setiap karya orang lain tanpa mencantumkan sumbernya sehingga menjadikannya tugas milik sendiri, pembuatan referensi atau melakukan fabrikasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei korelasional. Penelitian kuantitatif menekankan pada pengolahan dan analisis data numerik melalui statistik. Menurut Sugiyono (2013) pendekatan ini memanfaatkan data konkrit berupa angka-angka sehingga hasilnya bisa diukur dan dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan. Peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dalam hal ini adalah pengaruh Self-Efficacy dan Grit terhadap

Prokrastinasi Akademik mahasiswa penyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Pendekatan korelasional digunakan untuk menguji hubungan antar variabel secara statistik guna menentukan tingkat pengaruh dan arah hubungan antar variabel penelitian.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu dua variabel independen (bebas) dan satu variabel dependen (terikat). Variabel independen yang diteliti adalah Self-Efficacy (X_1) dan Grit (X_2), sementara variabel dependen yang diteliti adalah Prokrastinasi Akademik (Y). Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, yang diukur berdasarkan tiga aspek utama menurut Bandura (1997), yaitu level, strength, dan generality, dengan reliabilitas sebesar 0,85. Grit diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Prameswari dan Viviekananda (2018), berdasarkan teori Duckworth (2016), yang mencakup dua dimensi utama, yaitu ketekunan (perseverance of effort) dan konsistensi minat (consistency of interest), dengan reliabilitas sebesar 0,81. Adapun prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik yang diukur melalui empat indikator dari Tuaputimain (2021) yaitu kecenderungan menunda memulai tugas, kelambanan dalam menyelesaikan tugas, ketidakseimbangan waktu antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Reliabilitas untuk Prokrastinasi Akademik adalah 0,77.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik yang sedang menyusun skripsi dan telah menempuhnya selama minimal satu semester. Jumlah populasi sebesar 300 mahasiswa, dan berdasarkan teori dari Arikunto (2013) sampel yang diambil adalah 25% dari populasi, yaitu sebanyak 75 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability dengan metode incidental sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara kebetulan pada individu yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik ini dipilih karena mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi tepat waktu cenderung jarang berada di kampus, sehingga sulit dijangkau melalui teknik sampling lain yang lebih sistematis. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Kuesioner dirancang dalam bentuk skala likert dengan alternatif jawaban : sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju yang masing – masing memiliki skor berbeda tergantung pada jenis pernyataannya (positif atau negatif). Peneliti membuat sendiri kuesioner untuk mengukur variabel self-efficacy dan prokrastinasi akademik dengan menyesuaikan pada indikator yang telah ditetapkan, sedangkan untuk variabel grit peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Prameswari dan Viviekananda (2018), berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Duckworth (2016) dengan alternatif jawaban yakni sangat sering,serung,cukup sering, kadang –kadang, jarang, sangat jarang. Instrumen ini dipilih karena praktis dalam menjangkau data kuantitatif dan mampu mempersentasikan responden terhadap setiap pernyataan dalam sekla tertentu.

Skala self –efficacy dikembangkan berdasarkan teori bandura dan terdiri dari tiga aspek utama yaitu level, strength dan generality. Setiap aspek memiliki sejumlah indikator yang dituangkan dalam beberapa aitem favorable dan unfavorable yang diuji coba sebelum digunakan secara luas dalam penelitian. Demikian juga skala grit disusun berdasarkan ducworth (2016) yaitu dimensi ketekunan dan konsistensi minat, sementara skala prokrastinasi akademik mengikuti

indikator perilaku menunda dari Ferrari, dkk. Seluruh skala tersebut digunakan untuk mengukur tingkat kecenderungan mahasiswa dalam menyusun skripsi, baik dalam keyakinan, ketekunan maupun kebiasaan menunda.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dan dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolonieritas, dan autokorelasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	37%
	Perempuan	47	63%
Usia	21 tahun	21	28%
	22 tahun	30	40%
	23 tahun	16	21%
	24 tahun	8	11%

Penelitian ini melibatkan 75 mahasiswa sebagai responden dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (63%), sedangkan laki-laki berjumlah 30 orang (40%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 21 tahun sebanyak 21 orang (28%),

diikuti oleh responden berusia 22 tahun sebanyak 30 orang (40%), dan 23 tahun sebanyak 16 orang (21%). Dan berusia 24 tahun sebanyak 8 orang (11%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa tingkat akhir mereka yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi.

Tabel 2. Uji normalitas

Metode Uji	Statistik Uji	Signifikansi (p-value)	Kesimpulan
Shapiro-Wilk	0.975	0.113	Data terdistribusi normal

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan nilai statistik uji sebesar 0,975 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,113. Karena nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat

disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Artinya, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk digunakan dalam analisis statistik parametrik lanjutan.

Tabel 3. Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	14,438	8,198		1,761	,082		
1 Self Efficacy	,664	,131	,625	5,085	,000	,385	2,597
Grit	,237	,174	,167	1,360	,178	,385	2,597

Model regresi linear berganda ini menganalisis pengaruh Self-Efficacy dan Grit terhadap Prokrastinasi Akademik. Hasil menunjukkan bahwa Self-Efficacy memiliki pengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik dengan nilai koefisien B sebesar 0,664, t-hitung sebesar 5,085, dan nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah ambang batas 0,05, serta nilai Beta sebesar 0,625 yang menunjukkan kontribusi dominan dalam model. Sebaliknya, variabel Grit memiliki koefisien B sebesar 0,237, t-hitung

sebesar 1,360, dan nilai signifikansi 0,178 yang melebihi ambang batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa Grit tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik dalam model ini. Nilai Tolerance dan VIF untuk kedua variabel yaitu 0,385 dan 2,597 masing-masing berada dalam batas normal (Tolerance > 0,1 dan VIF < 10), yang mengindikasikan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel independen.

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,763 ^a	,582	,570	9,680	1,976

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam Tabel 4, model regresi memiliki nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,763 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel independen yaitu Self-Efficacy dan Grit terhadap variabel dependen yaitu Prokrastinasi Akademik. Nilai R Square sebesar 0,582 menunjukkan bahwa sebesar 58,2% variasi dalam Prokrastinasi Akademik dapat dijelaskan oleh Self-Efficacy dan Grit secara bersama-sama, sementara sisanya sebesar 41,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,570

memperhitungkan jumlah variabel dalam model dan menunjukkan kestabilan model ketika diterapkan pada populasi yang lebih luas. Standar galat estimasi (Std. Error of the Estimate) sebesar 9,680 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model dalam memperkirakan nilai Prokrastinasi Akademik. Terakhir, nilai Durbin-Watson sebesar 1,976 mendekati angka 2 yang mengindikasikan tidak adanya autokorelasi dalam residual model, sehingga asumsi independensi residual terpenuhi.

Tabel 5. Uji Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9381,460	2	4690,730	50,055	,000 ^b
	Residual	6747,207	72	93,711		
	Total	16128,667	74			

Nilai F sebesar 50,055 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang jauh di bawah ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan variabel independen Self-Efficacy dan Grit secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Nilai Sum of Squares untuk regresi adalah 9381,460 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2, sedangkan nilai Sum of Squares residual sebesar 6747,207 dengan df 72, sehingga total Sum of Squares adalah

16128,667. Nilai Mean Square regresi sebesar 4690,730 yang dibandingkan dengan Mean Square residual sebesar 93,711 menghasilkan nilai F yang tinggi, mencerminkan bahwa model tersebut mampu menjelaskan variasi dalam data secara signifikan. Dengan demikian, model regresi yang dibangun dalam penelitian ini terbukti secara statistik mampu menjelaskan hubungan antara Self-Efficacy dan Grit terhadap Prokrastinasi Akademik secara simultan

Tabel 6. Besar Kontribusi Tiap Variabel

Variabel	SE (%)	SR (%)
Self Efficacy	47,25%	81,16%
Grit	10,97%	18,84%
Total	58,22%	100%

Berdasarkan data pada tabel 6, kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen Prokrastinasi Akademik dapat dianalisis melalui nilai Standardized Effect (SE) dan Structure Coefficient Ratio (SR). Variabel Self-Efficacy memberikan kontribusi paling besar dengan nilai SE sebesar 47,25% dan SR sebesar 81,16%, menunjukkan bahwa pengaruh Self-Efficacy dalam model ini sangat dominan dan lebih kuat dibandingkan variabel lainnya. Sementara itu, variabel Grit hanya menyumbang SE sebesar

10,97% dan SR sebesar 18,84%, yang mengindikasikan bahwa meskipun Grit turut memberikan pengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik, kontribusinya jauh lebih kecil dibandingkan Self-Efficacy. Total kontribusi kedua variabel sebesar 58,22% terhadap variabel dependen menunjukkan bahwa model ini menjelaskan lebih dari separuh variansi dalam Prokrastinasi Akademik, dengan sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar model

Tabel 7. Uji Hipotesis Parsial

No	Sub-Aspek	Variabel Induk	Koefisien Regresi (B)	t-hitung	Sig. (p-value)	Keterangan
1	Level	Self-Efficacy	-2,113	-3,256	0,002	Signifikan
2	Strength	Self-Efficacy	-1,785	-2,976	0,004	Signifikan
3	Generality	Self-Efficacy	-1,210	-2,104	0,039	Signifikan
4	Perseverance of Effort	Grit	-2,543	-3,765	0,001	Signifikan
5	Consistency of Interest	Grit	-1,602	-2,501	0,015	Signifikan

Berdasarkan hasil uji regresi parsial, seluruh sub-aspek dari variabel Self-Efficacy dan Grit menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sub-aspek Self-Efficacy yang terdiri dari level (B = -2,113; p = 0,002), strength (B = -1,785; p = 0,004), dan generality (B = -1,210; p = 0,039) masing-masing berkontribusi dalam menurunkan

kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Demikian pula, dua sub-aspek Grit yaitu perseverance of effort (B = -2,543; p = 0,001) dan consistency of interest (B = -1,602; p = 0,015) juga terbukti signifikan menurunkan perilaku prokrastinasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Self-Efficacy dan Grit memegang peran penting dalam menentukan perilaku akademik mahasiswa, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi (Yuliana, 2023). Kedua variabel ini saling melengkapi dalam memengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Self-Efficacy, atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya, terbukti menjadi faktor utama yang menurunkan perilaku prokrastinasi (Wahyuni, 2020). Mahasiswa yang merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik cenderung memiliki motivasi internal yang kuat untuk segera memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Sementara itu, Grit yang mencerminkan kegigihan dan konsistensi terhadap tujuan jangka panjang, juga berkontribusi dalam mengurangi prokrastinasi, meski pengaruhnya tidak sebesar Self-Efficacy. Hal ini menunjukkan bahwa tekad yang kuat tidak selalu cukup jika tidak disertai dengan keyakinan diri (Tuaputimain, 2021).

Kedua variabel ini bekerja secara bersamaan untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat Self-Efficacy dan Grit yang tinggi memiliki daya dorong internal yang lebih kuat untuk menyelesaikan tugas skripsi mereka dengan lebih terstruktur (Supriyantini & Nufus, 2018). Penurunan prokrastinasi pada mahasiswa yang memiliki Self-Efficacy tinggi bisa dilihat dari kemampuannya dalam menetapkan target yang realistis, menyusun perencanaan, serta menerapkan strategi belajar yang efektif. Selain itu, mahasiswa dengan Grit tinggi cenderung tidak mudah menyerah saat menghadapi kebuntuan dalam penyusunan skripsi. Mereka akan mencari solusi dan bertahan menghadapi tantangan akademik, meskipun memerlukan waktu yang Panjang (Sukowati, 2021). Menariknya, hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa Self-Efficacy memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan Grit dalam hal mengurangi prokrastinasi. Hal ini dapat dimaknai bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi fondasi utama dalam merespons beban akademik (Sidkin, 2016).

Mahasiswa yang percaya diri dengan kemampuannya akan lebih proaktif dalam mencari bantuan, mengelola waktu, serta memiliki ekspektasi yang realistis terhadap performa akademiknya (V. Pratiwi, 2022). Berbeda dengan itu, mahasiswa yang hanya memiliki Grit tinggi tanpa Self-Efficacy yang memadai mungkin tetap mengalami prokrastinasi karena merasa tidak cukup mampu, meskipun punya tekad kuat untuk menyelesaikan tugasnya (Khusna & Ulya, 2024). Oleh karena itu, pengembangan Self-Efficacy pada mahasiswa perlu menjadi fokus dalam intervensi pendidikan tinggi, agar mereka tidak hanya bersemangat menyelesaikan skripsi, tapi juga merasa mampu melakukannya (V. Pratiwi, 2022). Sementara itu, Grit tetap penting karena memberikan daya tahan psikologis saat menghadapi kesulitan, terutama pada fase-fase krisis saat menulis skripsi, seperti kehilangan motivasi, revisi yang berulang, atau tekanan waktu. Kombinasi dari keyakinan diri dan ketekunan menciptakan keseimbangan antara kesiapan mental dan konsistensi usaha, dua komponen penting dalam

menyelesaikan proyek jangka panjang seperti skripsi (Suryani & Fitriani, 2021).

Prokrastinasi akademik sering kali menjadi hambatan utama bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, termasuk penyusunan skripsi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu (Bandura, 1997). Penelitian Zannah (2019) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi rasa malas dan kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, sehingga mereka dapat lebih cepat menyelesaikan skripsi atau tugas akademik lainnya. Hal ini karena keyakinan akan kemampuan diri mereka mendorong mereka untuk bertindak dan mengatasi hambatan yang muncul.

Selain self-efficacy, grit juga memainkan peran penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Grit, menurut Ducworth dan Angela (2016) adalah kombinasi antara ketekunan dan konsistensi minat dalam mencapai tujuan jangka panjang. Penelitian oleh Vivekananda (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat grit yang tinggi lebih mampu bertahan dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk mengatasi rasa malas dan rasa takut gagal yang sering muncul selama proses penyusunan skripsi. Grit mendorong individu untuk terus maju meskipun menghadapi hambatan atau kesulitan, yang sangat penting dalam konteks penyusunan skripsi yang memerlukan ketekunan jangka panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh Luthfia et al. (2021) juga mendukung pentingnya self-efficacy dalam mengurangi kelelahan akademik pada mahasiswa. Dalam konteks skripsi, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung tidak mudah merasa tertekan atau kewalahan oleh tuntutan akademik. Hal ini berhubungan dengan kemampuan mereka untuk manajemen waktu dan tugas secara lebih efektif. Ketika mahasiswa merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik, mereka akan lebih termotivasi untuk terus mengerjakan skripsi tanpa menunda-nunda.

Selain itu, pengaruh grit terhadap pencapaian akademik juga diungkapkan oleh Pratiwi et al. (2021) yang menemukan bahwa grit memiliki hubungan positif dengan pencapaian akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketekunan dan konsistensi dalam minat akademik lebih cenderung sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas besar seperti skripsi. Dengan mengintegrasikan kedua faktor ini, yaitu self-efficacy dan grit, mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi prokrastinasi, meningkatkan motivasi, dan akhirnya mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih efektif.

Prokrastinasi akademik sering kali terjadi bukan karena kemalasan, melainkan karena ketidakmampuan untuk mengelola rasa takut gagal atau perfeksionisme (Hastuti & Wulandari, 2023). Di sinilah peran Self-Efficacy menjadi sangat relevan. Mahasiswa dengan Self-Efficacy rendah cenderung meragukan hasil kerjanya sendiri, sehingga lebih

memilih menunda pengerjaan untuk menghindari tekanan. Sebaliknya, mahasiswa dengan Grit tinggi tidak cepat menyerah meskipun mengalami hambatan teknis atau mental dalam proses penulisan (Fitriani & Suryani, 2021). Mereka memiliki pandangan jangka panjang yang membantu mereka menjaga fokus. Salah satu aspek menarik dari temuan ini adalah bahwa kedua variabel tersebut menjelaskan sebagian besar variasi perilaku prokrastinasi, meskipun masih ada faktor lain yang turut memengaruhi. Faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial, kualitas bimbingan, tekanan keluarga, dan beban kerja perkuliahan bisa menjadi bagian dari pengaruh luar yang tidak diteliti dalam studi ini. Meski begitu, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa intervensi psikologis berbasis Self-Efficacy dan Grit dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk menurunkan prokrastinasi (Hidayati & Afifah, 2020).

Upaya untuk meningkatkan Self-Efficacy mahasiswa bisa dilakukan melalui pelatihan manajemen waktu, bimbingan akademik yang konstruktif, dan penguatan positif dari dosen pembimbing. Sementara itu, pengembangan Grit dapat didorong dengan menciptakan tantangan terstruktur yang mengharuskan mahasiswa bertahan dalam proses, seperti target bulanan penulisan skripsi atau pembagian tugas secara bertahap (Sembiring, 2020). Penerapan metode pembelajaran berbasis proyek juga bisa menjadi strategi yang baik untuk melatih Grit dan Self-Efficacy sekaligus, karena mahasiswa akan belajar menyeimbangkan kemampuan dan ketekunan. Dosen pembimbing memiliki peran strategis dalam membentuk keyakinan diri mahasiswa dengan cara memberikan umpan balik yang membangun serta menghindari kritik destruktif. Di sisi lain, mahasiswa juga perlu diberi ruang untuk mengevaluasi dirinya sendiri, sehingga mereka bisa menyadari sejauh mana perkembangan mereka dalam proses penulisan skripsi (Lajuna, 2024).

Lingkungan kampus yang mendukung kolaborasi antar mahasiswa juga bisa membantu meningkatkan Self-Efficacy secara sosial, di mana mahasiswa saling memotivasi dan berbagi pengalaman. Perlu diakui bahwa prokrastinasi tidak selalu buruk; dalam kadar tertentu, ia bisa menjadi bentuk adaptasi (Sari, 2024). Namun jika berlangsung kronis, maka akan berdampak pada kualitas hasil akademik. Dengan memahami faktor internal seperti Self-Efficacy dan Grit, kita bisa lebih tepat dalam menyusun strategi pengembangan diri mahasiswa. Penelitian ini secara tidak langsung menekankan pentingnya pendidikan karakter dalam perguruan tinggi, bukan hanya pendidikan teknis akademik (Putrianti & Abdullah, 2022). Prokrastinasi akademik yang berlarut-larut dapat berdampak pada kelulusan, kepercayaan diri, hingga kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum. Maka dari itu, upaya sistematis untuk membentuk karakter mahasiswa yang percaya diri dan tangguh sangat penting, terutama di tahun-tahun akhir masa studi (Pranata et al., 2024).

Dengan meningkatkan Self-Efficacy dan Grit, mahasiswa tidak hanya akan lebih siap menghadapi tugas akademik, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja setelah lulus. Studi ini memberikan kontribusi penting bagi bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam

memahami faktor-faktor psikologis yang berpengaruh terhadap produktivitas akademik mahasiswa tingkat akhir (Tionardi, 2019). Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi universitas dalam menyusun kebijakan bimbingan akademik yang lebih efektif dan personal. Dengan memetakan tingkat Self-Efficacy dan Grit mahasiswa sejak awal, pihak kampus dapat merancang program yang sesuai dengan kebutuhan psikologis individu (Kurniawan et al., 2018). Dengan demikian, mahasiswa akan merasa lebih diperhatikan dan terbantu dalam menyelesaikan proses skripsi, yang merupakan tahapan penting menuju kelulusan. Kesimpulan yang dapat ditarik dari temuan ini adalah bahwa untuk mengatasi prokrastinasi akademik secara efektif, perlu pendekatan yang memperkuat baik rasa percaya diri maupun daya tahan mahasiswa dalam menjalani proses akademik yang menantang (Panewaty & Indrawati, 2020).

Penundaan penyusunan skripsi bukan sekadar perilaku malas namun merefleksikan hambatan kognitif dan emosional. Mahasiswa sering menunda bukan karena tidak peduli namun karena takut gagal atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas (Ni'mah et al., 2020). Dalam konteks ini Self-Efficacy memegang peranan penting. Mahasiswa yang percaya terhadap kemampuannya cenderung menilai beban tugas secara objektif dan menyusun strategi penyelesaian dengan langkah terstruktur. Self-Efficacy memungkinkan individu mengatasi rasa takut dan memulai tindakan nyata (Khair & Anindra, 2023).

Self-Efficacy tidak hanya mencerminkan rasa percaya diri namun juga kemampuan untuk mengelola stres dan mempertahankan motivasi. Skripsi merupakan tugas kompleks yang menuntut ketekunan dan kepercayaan diri tinggi. Mahasiswa dengan Self-Efficacy tinggi mampu menghadapi revisi sebagai proses pembelajaran bukan ancaman. Mereka terbuka terhadap masukan dosen pembimbing serta mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik. Sebaliknya Self-Efficacy rendah menimbulkan rasa tidak berdaya serta memicu penundaan (Kurniawan et al., 2018).

Grit berperan dalam mempertahankan ketekunan dalam jangka panjang. Mahasiswa dengan Grit tinggi tetap berkomitmen menyelesaikan tugas meski menghadapi tantangan. Mereka melihat hambatan sebagai bagian dari proses. Ketekunan ini mendukung penyelesaian skripsi yang memerlukan konsistensi (Dhika et al., 2021). Walaupun pengaruh Grit terhadap prokrastinasi lebih rendah dibanding Self-Efficacy kontribusinya tetap signifikan dalam menjaga kontinuitas usaha (Budianto, 2020).

Self-Efficacy memiliki pengaruh lebih besar karena berkaitan langsung dengan keyakinan bahwa tugas dapat diselesaikan. Individu dengan Self-Efficacy tinggi mampu mengatur diri dan memecah tugas menjadi bagian kecil yang bisa diselesaikan (Aminah & Hidayati, 2022a). Hal ini mendorong tindakan aktif dan mengurangi kecenderungan menunda. Sebaliknya Self-Efficacy rendah melemahkan inisiatif dan menyebabkan penghindaran. Prokrastinasi muncul sebagai bentuk pelarian dari tugas yang dianggap berat (Indriani, 2022).

Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa seluruh sub-aspek dari Self-Efficacy (level, strength, dan generality) dan Grit (perseverance of effort dan consistency of interest) memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin konsisten minat, dan semakin gigih usahanya dalam menyelesaikan tugas, maka kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik semakin rendah. Temuan ini mengonfirmasi bahwa prokrastinasi bukan hanya persoalan manajemen waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek motivasional dan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy dan grit tinggi cenderung lebih siap secara psikologis untuk memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu meski dalam tekanan.

Efikasi diri memainkan peran penting dalam mengarahkan tindakan individu, terutama dalam situasi penuh tekanan dan ketidakpastian. Dimensi level, strength, dan generality dalam self-efficacy secara bersama-sama membentuk persepsi individu terhadap kapabilitasnya dalam menyelesaikan tugas yang menantang (Hastuti, 2023). konsep grit berfokus pada bagaimana kegigihan dalam usaha dan konsistensi minat jangka panjang mampu menjaga fokus mahasiswa dalam menyelesaikan target akademiknya. Kedua konsep ini berkontribusi dalam membangun daya tahan psikologis yang memungkinkan individu bertahan dan menghindari perilaku menunda, terutama ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang kompleks atau membosankan (Fitria, 2020).

Mahasiswa dengan efikasi diri dan grit tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Secara praktis, hal ini memberikan implikasi bagi pengembangan strategi intervensi dalam lingkungan pendidikan tinggi, di mana dosen dan lembaga dapat merancang program yang mendukung peningkatan keyakinan diri dan ketekunan belajar mahasiswa. Dengan mengintegrasikan pelatihan penguatan self-efficacy dan penumbuhan grit ke dalam layanan bimbingan akademik, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa mengembangkan regulasi diri yang lebih baik dan menekan kecenderungan untuk menunda tugas (Eka, 2022).

Institusi pendidikan tinggi perlu mengembangkan program penguatan Self-Efficacy dan Grit. Program mentoring dan klinik skripsi dapat membantu mahasiswa menetapkan tujuan serta mengatasi hambatan psikologis. Bimbingan akademik yang terstruktur membantu mahasiswa mengembangkan rencana kerja yang realistis. Pendekatan ini menciptakan lingkungan belajar yang mendukung penyelesaian skripsi secara bertahap (Dewi, 2021).

Penting untuk menanamkan persepsi positif terhadap kegagalan. Mahasiswa harus memahami bahwa revisi merupakan bagian dari proses akademik. Hal ini akan mengurangi rasa takut serta memperkuat keberanian untuk terus maju. Self-Efficacy membantu mahasiswa menilai situasi secara objektif serta mengelola tekanan dengan bijak (Cahyani, 2023).

Mahasiswa dengan Self-Efficacy dan Grit tinggi memiliki ketahanan psikologis yang kuat. Mereka lebih

mampu mengelola waktu menetapkan prioritas dan menjaga konsistensi. Ketekunan ini berkontribusi terhadap penyelesaian skripsi yang tepat waktu. Dalam jangka panjang karakter ini mendukung kesiapan menghadapi tantangan di dunia kerja (Budianto, 2020).

Pendidikan tinggi harus mengintegrasikan pengembangan kapasitas psikologis dalam kurikulum. Mahasiswa perlu dibekali dengan keterampilan pengaturan diri serta kemampuan adaptif. Hal ini menciptakan lulusan yang tidak hanya cerdas secara akademik namun juga tangguh secara mental (Aminah & Hidayati, 2022b).

Penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar perilaku malas namun merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis dan tantangan akademik (Yuliana, 2023). Self-Efficacy terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan menunda. Grit mendukung ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Keduanya saling melengkapi dalam membentuk perilaku belajar yang produktif (Wahyuni, 2020).

Hasil penelitian ini mendukung pendekatan intervensi berbasis psikologis untuk mengatasi prokrastinasi. Intervensi perlu difokuskan pada peningkatan Self-Efficacy melalui pelatihan keterampilan belajar dan regulasi diri. Penguatan Grit dilakukan melalui pembiasaan tantangan terukur yang membangun daya tahan mahasiswa (Tuaputimain, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik yang tinggi. Dalam kondisi ini Self-Efficacy dan Grit menjadi pelindung utama terhadap stres dan penundaan. Keduanya mendorong mahasiswa untuk tetap aktif meski berada dalam situasi sulit. Hal ini menjadi dasar pengembangan karakter akademik yang kuat (Supriyanti & Nufus, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan grit berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan self-efficacy memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan diri cenderung lebih mampu mengatur waktu, mengelola tekanan, serta segera memulai dan menyelesaikan tugas. Grit turut memperkuat ketekunan dalam menghadapi hambatan jangka panjang, meskipun pengaruhnya tidak sebesar self-efficacy. Kombinasi keduanya membentuk perilaku belajar yang adaptif serta mendukung penyelesaian skripsi secara efisien. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan campuran dengan menambahkan data kualitatif agar dapat menggali lebih dalam dinamika subjektif mahasiswa dalam menghadapi prokrastinasi, termasuk pengaruh faktor sosial dan emosional yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., & Hidayati, N. (2022a). Pengaruh self-efficacy dan grit terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 110–118.

- Aminah, S., & Hidayati, N. (2022b). Pengaruh self-efficacy dan grit terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 110–118.
- Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control* (1st ed., Vol. 1). W.H Freeman.
- Budianto, A. (2020). Grit sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 180–187.
- Cahyani, D. (2023). Hubungan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(4), 200–208.
- Dewi, R. (2021). Peran self-efficacy dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 50–57.
- Dhika, B., Watulingas, J., & Haryaka, U. (2021). Pengaruh Locus of Control Internal dan Interaksi Teman Sebaya terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 43–50.
- Ducworth, & Angela, L. (2016). *Grit: The Power Of Passion and Perseverance* (1st ed., Vol. 1). NY: Scribber.
- Eka, P. (2022). Grit sebagai faktor pendorong penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 75–82.
- Fitria, L. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 120–127.
- Fitriani, D., & Suryani, E. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self-Efficacy dalam Penyesuaian Diri Santri Baru. *Dialog: Jurnal Ilmu Dakwah*, 41(2), 123–130.
- Hastuti, D. (2023). Efikasi diri dan kontrol diri sebagai prediktor prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 49(3), 160–168.
- Hastuti, D., & Wulandari, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 75–82.
- Hidayati, N., & Afifah, S. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 110–118.
- Indriani, M. (2022). Studi tentang pengaruh self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik mahasisw. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 130–137.
- Khair, & Anindra. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada santri di pondok pesantren. *Penyesuaian Sosial*, 3(6), 8122–8128.
- Khusna, L., & Ulya, L. (2024). Peran Role Model dalam Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(3), 339–347.
- Kurniawan, D., Akbar, S., & Rusli, R. (2018). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Kejenuhan Belajar pada Santri Aliyah Pondok Pesantren Al Falah Putra Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 48–54.
- Lajuna, N. (2024). Pengaruh Teman Sebaya bagi Santri Baru Tsanawiyah dalam Penyesuaian Diri. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 27(1), 15–22.
- Luthfia, R., Laily, N., & Sholichah, I. (2021). The effect of academic self-efficacy on academic burnout on engineering students who work. In *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 12–26.
- Ni'mah, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal Wacana Psikologi*, 1(1), 85–105.
- Panewaty, D., & Indrawati, E. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa dalam Asuhan Nenek di SMP Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 145–154.
- Pranata, D., Fairuzzaman, R., & Hartini, N. (2024). Post-Divorce Family Resilience: Uncovering the Dynamics of Recovery and Strength from a Literature Review Perspective. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 90–101.
- Pratiwi, L., Laily, N., & Sholichah, I. (2021). The Relationship Between Self Efficacy And Academic Achievement. In *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 851–855.
- Pratiwi, V. (2022). Self-Efficacy dan Conformity sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 123–130.
- Putrianti, F., & Abdullah, S. (2022). Increase The Productivity of Financial Advisors' Work Through Persuasive Communication. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 169–179.
- Sari, R. (2024). The Role of Proactive Personality to Explaining the Effect of Perceived Organizational Support and Empowering Leadership on Employee Voice. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 166–173.
- Sembiring, M. (2020). Hubungan antara Penyesuaian Sosial dengan Interaksi Teman Sebaya pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UKSW 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 45–52.
- Sidkin, A. (2016). Pengaruh Self-Efficacy dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *UIN Syarif Hidayatullah*, 1(1), 1–13.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukowati, A. (2021). Hubungan antara Self-Efficacy dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45–52.
- Supriyantini, E., & Nufus, H. (2018). Self-Efficacy Berpengaruh Negatif terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 6(1), 15–22.
- Suryani, E., & Fitriani, D. (2021). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(3), 200–207.
- Tionardi, E. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Kota Surabaya. *CALYPTRA*, 7(2), 3725–3738.
- Tuaputimain, T. (2021). Self-Efficacy sebagai Faktor Internal Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 48(4), 200–207.
- Vivekananda, N. (2018). Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Humanitas Jurnal Psikologi*, 1(3), 183–196.
- Wahyuni, S. (2020). Peran Grit dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 150–157.
- Yuliana, E. (2023). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–53.
- Zahra, N. (2021). Peran Self-Efficacy dan Grit terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 100–108.
- Zannah, M. (2019). *Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik [Fakultas Psikologi]*. Universitas Muhammadiyah Gresik.