

## Effects of Self-Efficacy in the Life of Student Academic Procrastination

### Efek Dari Self-Efficacy Dalam Kehidupan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Yuniva Dwi Indah Lestari <sup>1</sup>, Ananta Yudianto <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Psychology, Surabaya University, Indonesia

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article history:</b> Received 2023-02-19 Revised 2023-02-23 Accepted 2023-03-24</p> <p><b>Keywords:</b> Academic Procrastination; Self Efficacy; Student</p>	<p>In psychology, the phenomenon of procrastination is called procrastination. Procrastination or procrastinating work that occurs in the academic area is commonly called academic procrastination. Academic procrastination is a frequent procrastinatory behavior in schools and universities that results in negative student performance. Procrastination behavior causes negative effects of anxiety or stress and rarely has a positive behavioral impact. The effect of procrastination behavior is the emergence of anxiety about fear of failure and decreased self-motivation. Another impact of procrastination behavior is lower academic self-esteem and lower learning effectiveness. Several studies have shown that there is a correlation between self-efficacy and academic procrastination. Therefore, this meta-analysis study serves to test the effect of size self-efficacy on academic procrastination. This study used 15 journals with a total of 2580 respondents. All of these journals describe the results of research with a negative correlation between self-efficacy and academic procrastination. This study also obtained random effect size results of -0.08 (95% CI= -0.38 to 0.22) with <math>I^2</math> (incongruency) = 98.25% and egger regression of <math>P=0.584</math>. Calculations using moderates in the categories of self-efficacy measurement tools, academic procrastination measuring instruments and research areas showed that there was no publication bias. Based on the results of the meta-analysis analysis, it can be seen that self-efficacy is only slightly correlated with academic procrastination, which means the low influence between self-efficacy and academic procrastination. Therefore, it is expected that the research will contribute to further researchers in further studying the problem of academic procrastination.</p>

ABSTRAK	Kata kunci
<p>Dalam dunia psikologi, fenomena menunda-nunda disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan yang terjadi pada area akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering terjadi di sekolah dan di Universitas yang mengakibatkan hal negatif pada kinerja siswa. Perilaku prokrastinasi menimbulkan dampak negatif yakni kecemasan atau stres dan jarang memberikan dampak perilaku positif. Pengaruh dari perilaku prokrastinasi tersebut adalah timbulnya kecemasan terhadap ketakutan akan kegagalan dan motivasi dalam diri yang menurun. Dampak lain dari perilaku prokrastinasi adalah harga diri akademik yang lebih rendah dan efektivitas belajar yang lebih rendah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara <i>self-efficacy</i> dan prokrastinasi akademik. Maka dari hal itu studi meta analisis ini berfungsi untuk menguji tentang <i>effect size self-efficacy</i> terhadap prokrastinasi akademik. Studi ini memakai 15 jurnal dengan jumlah responden 2580 orang. Ke semua jurnal tersebut memaparkan tentang hasil penelitian dengan korelasi negatif antara <i>self-efficacy</i> dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga mendapatkan hasil <i>random effect size</i> sebesar -0,08 ( 95% CI= -0,38 sampai 0,22) dengan <math>I^2</math> (incongruency) = 98,25% dan <i>egger regression</i> sebesar <math>P=0,584</math>. Perhitungan menggunakan moderator kategori alat ukur <i>self-efficacy</i>, alat ukur prokrastinasi akademik dan wilayah penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat bias publikasi. Berdasarkan hasil analisa meta analisis dapat diketahui bahwa <i>self-efficacy</i> hanya sedikit berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yang artinya rendahnya pengaruh antara <i>self-efficacy</i> terhadap prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu diharapkan dari penelitian memberikan sumbangsih terhadap para peneliti selanjutnya dalam mengkaji lebih lanjut mengenai permasalahan prokrastinasi akademik.</p>	<p>Prokrastinasi Akademik; Efikasi Diri; Mahasiswa</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

**Corresponding Author:**

Yuniva Dwi Indah Lestari  
Program Studi Magister Psikologi Sains Fakultas Psikologi Universitas Surabaya  
Email : [yunivadwiindahlestari@gmail.com](mailto:yunivadwiindahlestari@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Dalam dunia psikologi, fenomena menunda-nunda disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan yang terjadi pada area akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kegiatan atau perilaku untuk menunda pekerjaan dibidang akademik (Gultom et al., 2018).

Menurut Javier prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering terjadi di sekolah dan di Universitas yang mengakibatkan hal negatif pada kinerja siswa (Brando-Garrido et al., 2020). Prokrastinasi terjadi dikarenakan saat mencapai suatu tujuan individu akan merasa lelah, bosan bahkan menimbulkan kecemasan, lain halnya jika individu tersebut melakukan hal-hal yang menyenangkan dan lebih menarik dibandingkan mengerjakan suatu tugas tertentu (Brando-Garrido et al., 2020).

Prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor mulai dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi pola asuh orang tua dan lingkungan tempat dimana individu tinggal sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya yaitu kepercayaan diri, *Self-critical*, *self-efficacy*, regulasi diri, motivasi, kesadaran diri, serta kontrol diri (Ferrari et al., 1995; Ferrari & Díaz-Morales, 2007; Lodha et al., 2019; Uzun et al., 2020; Zusya & Akmal, 2016). Faktor-faktor tersebutlah yang mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi yang akan terjadi pada diri individu.

Perilaku prokrastinasi menimbulkan dampak negatif yakni kecemasan atau stres dan jarang memberikan dampak perilaku positif. Pengaruh dari perilaku prokrastinasi tersebut adalah timbulnya kecemasan terhadap ketakutan akan kegagalan dan motivasi dalam diri yang menurun (McCloskey, 2012). Dampak lain dari perilaku prokrastinasi adalah harga diri akademik yang lebih rendah dan efektivitas belajar yang lebih rendah (Liu et al., 2020). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan sengaja dan tidak rasional serta memiliki dampak negatif (Zacks & Hen, 2018).

*Self-efficacy* adalah salah satu faktor yang membuat prokrastinasi pada mahasiswa semakin kecil (Damri et al., 2017). Dengan adanya harapan dan kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki tinggi maka prokrastinasi yang akan dilakukan mahasiswa semakin kecil kemungkinannya begitu pun sebaliknya jika *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu rendah maka tingkat prokrastinasi individu akan tinggi (Damri et al., 2017). *Self-efficacy* juga memiliki hubungan dengan prokrastinasi meskipun tidak signifikan hasilnya (Zusya & Akmal, 2016).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Malkoç & Mutlu (2018) dengan tujuan untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara *self-efficacy*, motivasi dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Turki dengan jumlah keseluruhan sebanyak 319 orang mahasiswa, terdiri dari 218 orang perempuan dan 101

orang laki-laki. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara *self-efficacy*, motivasi dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian relevan yang kedua dilakukan oleh Hernández et al., (2020) dengan judul penelitian "*Academic Procrastination, Self-Esteem and Self-Efficacy in University Students: Comparative Study In Two Peruvian Cities*" bertujuan untuk mengetahui hubungan prokrastinasi dengan *self-efficacy* dan *self-esteem*. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah *self-efficacy* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang positif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di dua kota yang berbeda.

Ketiga, penelitian relevan dilakukan oleh Attia & Abdelwahid (2020) dengan judul penelitian "*Grit, Self-Regulation and Self-Efficacy As Predictors Of Academic Procrastination Among Nursing Students*" bertujuan untuk menguji peran *grit*, *self-regulation* dan *self-efficacy* sebagai prediktor prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian tersebut adalah *grit*, *self-regulation* dan *self-efficacy* mampu menjadi prediktor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian relevan yang keempat dilakukan oleh Brando-Garrido et al., (2020) dengan judul "*Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in nursing students*" memiliki tujuan untuk mempelajari *perceived competence*, *coping*, *self-esteem* dan *self-efficacy* sebagai faktor pendukung untuk perilaku prokrastinasi. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah *perceived competence*, *coping*, *self-esteem* dan *self-efficacy* merupakan variabel yang dapat melindungi individu dari perilaku prokrastinasi.

Kelima merupakan penelitian dalam negeri yang ditulis oleh Damri et al., (2017) dengan judul penelitian "*Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*" dengan tujuan untuk mengetahui kategori *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian tersebut adalah semakin tinggi *self-efficacy* seseorang mahasiswa maka semakin kecil tingkat prokrastinasi mahasiswa.

Penelitian relevan yang terakhir adalah penelitian dengan judul "*Hubungan Self-Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi*" yang dilakukan oleh Zusya & Akmal (2016) memiliki tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji besaran nilai *effect size* korelasi dari beberapa penemuan penelitian antara variabel prokrastinasi akademik dan *self-efficacy*. Urgensi dari penelitian meta analisis adalah menguji *effect size* korelasi penelitian yang menganalisis studi yang mengkorelasikan kedua variabel tersebut. Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah (1) bermanfaat pada

penelitian terkait bidang Pendidikan, (2) pengetahuan akan kesadaran terhadap prokrastinasi dan *self-efficacy* dalam hal akademik.

## METODE PENELITIAN

### Studi Literatur Review

Dalam penelitian ini menggunakan 15 jurnal ilmiah yang menggunakan Bahasa Indonesia serta memiliki fokus terhadap penelitian mengenai hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan *self-efficacy*. Peneliti dalam mencari 15 jurnal tersebut menggunakan [garuda.ristekbrin.go.id](http://garuda.ristekbrin.go.id), *Google Semantic* dan *Google Scholar* sebagai *database*. Keenam belas jurnal yang dipilih tersebut merupakan jurnal ilmiah yang telah dipublikasi secara nasional dengan memuat responden serta hasil korelasi. Kata kunci yang digunakan oleh peneliti adalah “*self-efficacy* dan prokrastinasi akademik”.

### Seleksi Literatur

Dalam melakukan seleksi terhadap jurnal penelitian menggunakan kaidah: (1) tahun penerbitan jurnal berada pada tahun 2012 – 2021, (2) terdapat kedua variabel dalam penelitian tersebut, (3) jurnal penelitian dengan metode kuantitatif, (4) terdapat alat ukur pada variabel prokrastinasi akademik dan *self-efficacy*, (6) terdapat nilai koefisien korelasi ( $r$ ).

### Pemrosesan Data

Dalam pengujian meta-analisis ini digunakan analisis pengolahan data dengan menggunakan aplikasi *Jamovi* 1.6.13 versi 64 bit. Data yang dimasukkan adalah nama penulis, tahun publikasi, jumlah sampel, nilai koefisien korelasi antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, moderator kategori alat ukur *self-efficacy*, alat ukur prokrastinasi akademik dan wilayah penelitian. Meta-analisis ini berbasis Cohen's  $d$ , dimana jika  $d=0,1$  dapat dikatakan *small effect size*, *medium*

*effect size* jika  $d=0,3$  dan *large effect size* jika  $d=0,5$  (Cooper et al., 2019). Hasil output analisis statistik berupa nilai *correlation coefficients-random* atau *fixed effects*, ( $I^2$ ) *inconsistency*, RE model pada *forest plot*, *egger's regression* pada *publication bias assessment*. Pada bagian *correlation coefficients-random* atau *fixed effects* merupakan bagian yang memuat nilai *estimate* yang menunjukkan nilai *effect size*. Nilai persentase ( $I^2$ ) *inconsistency* digunakan untuk menentukan pengolahan data menggunakan *random* atau *fixed effects*.

Jika nilai persentase menunjukkan angka  $>80\%$  maka pengolahan data menggunakan *random effect*. Dan jika nilai persentase menunjukkan angka  $<80\%$  maka pengolahan data menggunakan *fixed effect*. Nilai *estimate* digunakan untuk melihat nilai *effect size*, jika nilai *estimate* dibawah 0,1 maka *independent variable* memiliki *small effect size* terhadap *dependent variable*. Dan jika nilai *estimate* yang menunjukkan *effect size* bernilai antara 0,3–0,5 artinya *independent variable* memiliki *medium effect size* terhadap *dependent variable*.

Jika nilai persentase menunjukkan angka  $>80\%$  maka pengolahan data menggunakan *random effect*. Dan jika nilai persentase menunjukkan angka  $<80\%$  maka pengolahan data menggunakan *fixed effect*. Nilai *estimate* digunakan untuk melihat nilai *effect size*, jika nilai *estimate* dibawah 0,1 maka *independent variable* memiliki *small effect size* terhadap *dependent variable*. Dan jika nilai *estimate* yang menunjukkan *effect size* bernilai antara 0,3 – 0,5 artinya *independent variable* memiliki *medium effect size* terhadap *dependent variable*.

Jika nilainya diatas 0,5 maka *independent variable* memiliki *large effect size* terhadap *dependent variable*. Terdapat nilai *egger's regression* yang digunakan untuk melihat adanya bias publikasi pada penelitian tersebut. Jika nilai signifikansi *egger's regression* diatas 0,05 maka dikatakan tidak signifikan atau tidak terdapat bias publikasi. Selain itu penyusunan hasil penelitian meta analisis ini menggunakan acuan dari Prisma 2020, sebagai berikut:

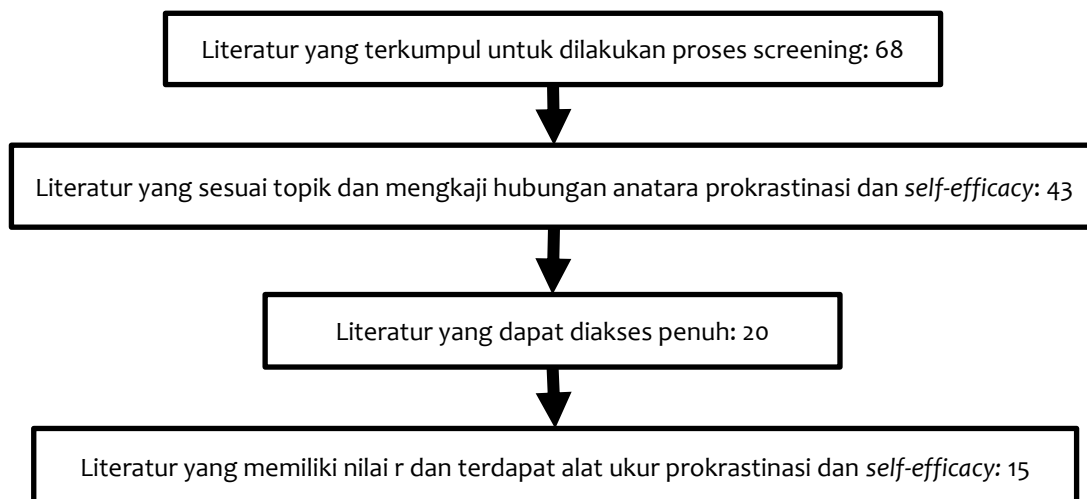


Figure 1. Alur Seleksi Jurnal

HASIL PENELITIAN

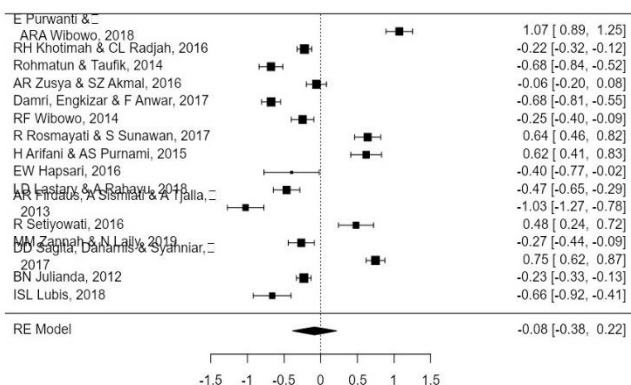
Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti	Wilayah	Alat Ukur Prokrastinasi Akademik	Alat Ukur Self-Efficacy	r	N	Approximately 95% CI
1	(Khotimah et al., 2016)	Luar Jawa	Kuesioner dengan skala prokrastinasi akademik	Kuesioner dengan skala <i>self-efficacy</i>	1,07	120	0,89-1,25
2	Rahmawati, Husnul Khotimah, Carolina L Radjah & Dany M Handarini, 2016	Jawa	Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari skala Taneo (2014)	Skala <i>self-efficacy</i> diadaptasi dari skala Mumpuni (2015)	-0,22	393	-0,32--0,12
3	(Rohmatun & Taufik, 2014)	Jawa	Skala prokrastinasi akademik yang disusun peneliti mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi akademik dari Ferrari (2005),	Skala <i>self-efficacy</i> didasarkan aspek dari Bandura (1997)	-0,68	150	-0,84--0,52
4	(Zusya & Akmal, 2016)	Jawa	Memakai alat ukur <i>Academic Procrastination Scale</i>	Menggunakan alat ukur <i>Academic self-efficacy</i>	-0,06	210	-0,20-0,08
5	(Damri et al., 2017)	Luar Jawa	Skala prokrastinasi akademik Ferrari (1995)	Skala <i>self-efficacy</i> didasarkan pada teori Bandura (1997)	-0,68	231	-0,81--0,55
6	(Wibowo, 2014)	Jawa	Skala IPS ( <i>irrational procrastination scale</i> )	Skala <i>self-efficacy</i> yang mengacu pada Bandura dan dibuat oleh Puspitasari (2011)	-0,25	166	-0,40--0,09
7	(Rosmayati et al., 2017)	Jawa	Skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 23 item yang mengacu pada aspek Ferrari (dalam Fitriah, 2015)	Skala <i>self-efficacy</i> yang terdiri dari 23 item yang mengacu pada aspek Bandura (1986)	0,64	125	0,46-0,82
8	(Hapsari, 2016)	Jawa	Skala prokrastinasi akademik yang dibuat berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik mengacu pada Ferrari, Johnson & McCown (1995)	Skala Self-efficacy yang dibuat berdasarkan pada Bandura	-0,40	30	-0,77--0,02
9	(Lastary & Rahayu, 2018)	Jawa	Skala prokrastinasi akademik	Skala <i>self-efficacy</i>	-0,47	121	-0,65--0,29
10	(Attia & Abdelwahid, 2020)	Jawa	Kuesioner dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik	Kuesioner dengan menggunakan skala <i>self-efficacy</i>	-1,03	65	-1,27--0,78
11	(Setiyowati, 2016)	Jawa	Angket prokrastinasi akademik	Angket <i>self-efficacy</i>	0,48	70	0,24-0,72
12	(Zannah, 2022)	Jawa	Kuesioner skala prokrastinasi akademik	Kuesioner skala <i>self-efficacy</i>	-0,27	125	-0,44--0,09
13	(Sagita et al., 2017)	Luar Jawa	Instrumen skala prokrastinasi akademik	Instrumen skala <i>self-efficacy</i>	0,75	236	0,62-0,87
14	(Julianda, 2013)	Jawa	Skala IPS ( <i>irrational procrastination scale</i> ) yang terdapat 9 butir	Angket <i>self-efficacy</i> dari Bandura yang diadaptasi oleh Puspitasari (2011) terdapat	-0,23	387	-0,33--0,13
15	(Lubis, 2018)	Luar	Skala kuesioner yang	Skala kuesioner yang	-0,66		-0,92-0,41

Jawa terdiri dari skala prokrastinasi terdiri dari skala self-efficacy

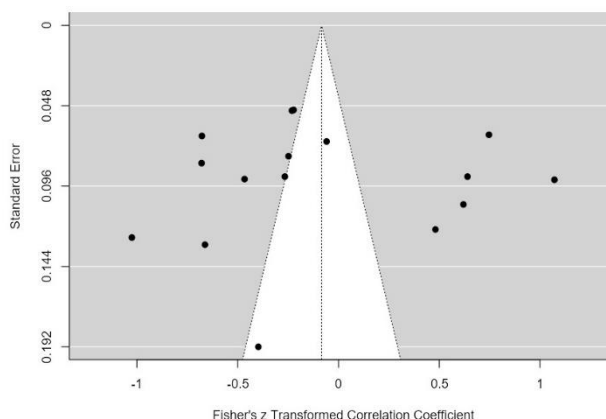
Forest Plot

[8]



Funnel Plot

[9]



Tabel 1. Menunjukkan perhitungan statistik melalui analisis korelasi effect size. Nilai effect size yang diperoleh dari random effect yaitu small effect size sebesar -0,08 (95% CI= -0,38 sampai 0,22) dengan  $I^2$  (incongruency) = 98,25% dan egger regression sebesar  $P=0,584$ . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa self-efficacy hanya memberikan sedikit efek terhadap prokrastinasi akademik tanpa bias publikasi. Dari hasil perhitungan statistik melalui analisis korelasi dengan menggunakan moderator kategori alat ukur self-efficacy, alat ukur prokrastinasi akademik dan wilayah penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat bias publikasi di ketiga moderator tersebut.

**PEMBAHASAN**

Dari hasil perhitungan uji statistik meta analisis self-efficacy dengan prokrastinasi akademik yang diperoleh hasil small effect size yang artinya rendahnya pengaruh antara self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai moderate correlation yang menunjukkan lemahnya korelasi antara self-efficacy dan prokrastinasi. Penjelasan mengenai rendahnya effect size korelasi antara self-efficacy dan prokrastinasi dimana kedua variabel tersebut tidak bersifat direct effect, tapi bersifat tidak langsung yakni indirect effect. Hasil dari meta analisis adalah small effect sebesar -0,08 (95% CI= -0,38 sampai 0,22). Penelitian lain terkait dengan hubungan tidak langsung salah satunya yakni melalui mediator seperti kontrol diri (Liu et al., 2020). Kedua, korelasi antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik kecil, karena self-efficacy merupakan faktor prediktor dari prokrastinasi akademik. Dalam hubungannya self-efficacy terlebih dahulu mempengaruhi motivational belief pada diri individu (Corkin et al., 2014). Ketiga, small effect size tersebut dapat dikarenakan adanya moderator lain atau faktor lain, baik faktor dari dalam atau faktor dari luar diri individu yang memiliki efek yang lebih besar dalam memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Self-efficacy bisa digunakan untuk memperkirakan adanya prokrastinasi akademik pada individu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Syaf (2011) yang menyatakan bahwa pelatihan self-efficacy dapat digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi terhadap prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki keyakinan dalam dirinya maka akan berusaha dengan maksimal menyelesaikan secara tuntas sehingga dapat mewujudkan hasil sesuai harapannya (Nisa et al., 2022). Meta-analisis terbaru mengungkapkan bahwa penundaan yang terjadi salah satunya terkait dengan self-efficacy yang rendah. Hasil penelitian ini semakin diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2014) dengan judul penelitian “Self-efficacy dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya” yang hasilnya mengatakan bahwa adanya hubungan negatif yang cukup memadai antara self-efficacy dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang hubungan antara prokrastinasi dan self-efficacy juga memberikan hasil yang berbeda-beda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun & Taufik (2014) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Menurut Zusya & Akmal (2016) dalam penelitiannya juga mengemukakan hal yang sama bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik. Trifiriani & Agung (2018) dalam penelitiannya mengenai prokrastinasi dan self-efficacy pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya menemukan korelasi negatif yang signifikan serta kurang memadai. Lubis (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Javier prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering terjadi di sekolah dan di Universitas yang mengakibatkan hal negatif pada kinerja

siswa (Brando-Garrido et al., 2020). Berdasarkan jurnal yang sudah ditulis oleh Brando-Garrido et al., (2020) prokrastinasi terjadi dikarenakan saat mencapai suatu tujuan individu akan merasa lelah, bosan bahkan menimbulkan kecemasan, lain halnya jika individu tersebut melakukan hal-hal yang menyenangkan dan lebih menarik dibandingkan mengerjakan suatu tugas tertentu menurut teori yang dikemukakan oleh Sanecka, (2022) yang mengatakan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu meliputi kepercayaan diri, kontrol diri, *self-efficacy*, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri dan *self-critical*. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan segala sesuatu yang di alaminya. Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membaca situasi diri dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, meliputi gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan tempat dimana mahasiswa tinggal. Gaya pengasuhan merupakan pola dimana orang tua berinteraksi dengan anak dan perilaku yang diberikan pada anak mempengaruhi tingkah laku anak dalam kehidupan sehari-harinya. Kondisi lingkungan yang di tinggali individu dapat berpengaruh pada perilaku yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-harinya (Sanecka, 2022).

Berbeda dengan pendapat Harani & Ningsih (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa menjadi prokrastinator dapat disebabkan karena faktor internal dari mahasiswa sendiri maupun dari faktor eksternal. Faktor eksternal di antaranya pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, dan dukungan sosial. Faktor internal yang berpengaruh pada prokrastinasi adalah berkaitan dengan keadaan fisik dan psikologis pada seseorang. Kondisi psikologis yang dimaksud adalah rendahnya seseorang dalam melakukan kontrol terhadap dirinya (*self-control*), rendahnya keyakinan atas kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan tertentu (efikasi diri), rendahnya apresiasi terhadap diri sendiri (*self esteem*), dan adanya *self-conscious*. Penelitian dengan judul “hubungan antara *self-control* dan *self-efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa” menunjukkan hasil bahwa mahasiswa punya *self-control* dan efikasi diri yang baik sehingga diprediksikan sedikit kemungkinan untuk kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik (Aini & Mahardayani, 2012).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* hanya memberikan sedikit efek terhadap prokrastinasi akademik tanpa bias publikasi. Dari hasil perhitungan statistik melalui analisis korelasi dengan menggunakan moderator kategori alat ukur *self-efficacy*, alat ukur prokrastinasi akademik dan wilayah penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat bias publikasi di ketiga moderator tersebut. Penelitian ini memiliki keterbatasan seperti perbedaan pada alat ukur yang tidak seragam pada tiap literatur. Jenis penelitian merupakan sebuah penelitian korelasional dan bukan merupakan penelitian eksperimental.

## KESIMPULAN

Adanya *small effect size* pada variabel prokrastinasi dan *self-efficacy* sebesar -0,08, disebabkan karena prokrastinasi dan *self-efficacy* memiliki korelasi yang lemah. Prokrastinasi ada disebabkan oleh rendahnya *self-efficacy* dalam diri individu yang akan mempengaruhi keyakinan dan motivasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65–71.
- Attia, N. M., & Abdelwahid, A. E.-E. A. (2020). Grit, Self-regulation and self-efficacy as predictors of academic procrastination among nursing students. *International Journal of Nursing Education*, 12(1), 130–135.
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in nursing students. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 30(6), 398–403.
- Corkin, D. M., Shirley, L. Y., Wolters, C. A., & Wiesner, M. (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 32, 294–303.
- 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). <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91–96.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, 137–167.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitriksari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1).
- 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.
- Harani, S., & Ningsih, Y. T. (2019). KONTRIBUSI ADVERTSITY QUOTIENT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI TINGKAT AKHIR FT UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Hernández, Y. C. U., Cueto, O. F. A., Shardin-Flores, N., & Luy-Montejo, C. A. (2020). Academic procrastination, self-esteem and self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities. *International Journal of Criminology and Sociology*, 9. <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2020.09.300>
- Julianda, B. N. (2013). Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra*, 1(1), 1–15.
- Khotimah, R., Radjah, C., & Handarini, D. (2016). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK, EFIKASI DIRI AKADEMIK, HARGA DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI DI KOTA MALANG. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.17977/lumoo1vii22016p060>
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang 1 2 Berkuliah di Jakarta. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 17–23.
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Lodha, P., Sharma, A., Dsouza, G., Marathe, I., Dsouza, S., Rawal, S., Pandya, V., & De Sousa, A. (2019). General Procrastination Scale: Development of Validity and Reliability. *International Journal of Medicine and Public Health*, 9(3). <https://doi.org/10.5530/ijmedph.2019.3.19>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–

- 98.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2018). Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10). <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061005>
- McCloskey, J. (2012). *Finally, my thesis on academic procrastination*.
- Nisa, K., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Penyesuaian Akademik Pada Pembelajaran Daring Ditinjau dari Efikasi Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 632–643.
- Rohmatun, & Taufik. (2014). Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(1).
- 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).
- 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.
- Sanecka, E. (2022). Psychopathy and procrastination: Triarchic conceptualization of psychopathy and its relations to active and passive procrastination. *Current Psychology*, 41(2). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00604-8>
- Setiyowati, R. (2016). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Se-Kecamatan Kuwarasan. *EKUIVALEN-Pendidikan Matematika*, 24(2).
- Syaf, A. (2011). Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivistis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri. *Naskah Publikasi*.
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic hardiness dan prokrastinasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143–149.
- Uzun, B., LeBlanc, S., & Ferrari, J. R. (2020). Relationship between academic procrastination and self-control: the mediational role of self-esteem. *College Student Journal*, 54(3).
- Wibowo, R. F. (2014). Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2). <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zannah, M. M. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 15(2), 125–135.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>