

## **“I’ll See U Later”: SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA**

Dewi Arpi Pratami<sup>1)</sup>, Vika Fatimatuzzahra Azzali<sup>2)</sup>, Nida Muthi Annisa<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: dewiarpi.8@gmail.com<sup>1</sup>, vikavikeh30@gmail.com<sup>2</sup>, nidamuthiannisa@unibi.ac.id<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Mahasiswa tentunya tidak terlepas dari tugas-tugas akademik dan non-akademik. Tugas-tugas yang dihadapi mahasiswa tidak lepas dari banyaknya dan beban mata kuliah yang diambil. Hal ini membuat mahasiswa merasa lelah dan kesulitan membagi waktu. Fenomena ini terjadi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia tingkat 2 dan 3. Beberapa mahasiswa psikologi tingkat 2 dan 3 pernah melakukan prokrastinasi akademik karena mereka merasa tidak mampu dan tidak yakin untuk menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah yang diambil. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik Accidental Sampling pada mahasiswa fakultas psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (N = 50). Penelitian ini menggunakan 2 jenis skala, yaitu skala *self-efficacy* (35 aitem valid,  $\alpha = .909$ ) dan skala prokrastinasi akademik (36 aitem valid,  $\alpha = .711$ ). Analisis data menggunakan teknik *Korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistic 25 Version for Windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik ( $p=0,063$  dengan  $p > 0,05$ ) pada mahasiswa fakultas psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia. Hasil penelitian yang tidak signifikan kemungkinan karena ada faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh lebih terhadap prokrastinasi akademik. Diantaranya adalah motivasi akademik dan regulasi diri.

Kata kunci : Efikasi Diri , Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Tugas

### **Abstract**

*Students certainly cannot be separated from academic and non-academic assignments. The tasks are faced by students can not be separated from the number and burden of courses taken. This makes students feel tired and have trouble dividing time. This phenomenon occurs in faculty students psychology University of Informatics and Business Indonesia level 2 and 3. Some psychology students level 2 and 3 have done academic procrastination because they felt unable and not sure to complete the course assignments taken. This research aims to see whether there is a relationship of Self-Efficacy with Academic Procrastination on students Psychology of the University of Informatics and Business Indonesia. The method used in this study is a correlational quantitative method. The sampling of this research used technique Accidental Sampling at the level 2 and 3 psychology faculty students Indonesian Business (N = 50). This study uses two types of scales, namely the self-efficacy scale (35 items valid,  $\alpha = .909$ ) and academic scale procrastination (36 valid items,  $\alpha = .711$ ). Data analysis using techniques Pearson Product Moment Correlation with the help of IBM SPSS Statistics 25 Version for Windows. Results The analysis shows that there is no relationship of self-efficacy with academic procrastination ( $p = 0.063$  with  $p > 0.05$ ) in the students of the psychology faculty level 2 and 3, University of Informatics and Indonesian business. The results of the study were not significant of possible due to other factors being has more influence on academic procrastination. Among them are academic motivation and self regulation.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Assignments*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar menjadi mahasiswa aktif sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang meningkatkan kemampuan, kompetensi dan kualitas dirinya dengan cara menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang ada.

Mahasiswa yang merupakan warga masyarakat dalam sebuah kampus tentunya memiliki beberapa tugas dan salah satu tugas utamanya adalah belajar. Tugas yang biasa dilakukan oleh mahasiswa adalah membaca materi, membuat tugas, presentasi dan diskusi, menghadiri kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan keilmuannya dan juga kegiatan lain terkait aktivitas kampus. Mahasiswa pasti akan dihadapkan dengan tugas akademik maupun tugas non akademik. Tugas tersebut tentunya memiliki manfaat untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam kedua bidang tersebut (Siallagan, 2011)

Dalam menyelesaikan tugas yang diberikan mahasiswa membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi terhadap kemampuannya agar bisa menyelesaikannya. Kepercayaan diri tersebut bisa disebut dengan istilah *Self Efficacy*. Menurut Bandura, keyakinan *self-efficacy* kunci utama dari tindakan manusia (*human agency*), dimana tindakan seseorang akan dipengaruhi oleh perasaan, pikiran dan kepercayaan diri mereka masing-masing. Dengan kata lain, *self efficacy* adalah keyakinan diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Selain *self efficacy* mempengaruhi seseorang dalam bertindak, *self efficacy* juga mempengaruhi hasil keputusan seseorang seperti halnya dalam kehidupan mahasiswa dalam memutuskan apakah ia akan mengerjakan langsung tugas-tugasnya atau malah akan menunda-menunda tugas akademik tersebut sehingga mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi Akademik adalah sebuah bentuk penundaan yang dilakukan

oleh seseorang dalam menyelesaikan tugas formal yang bersifat akademik (Ferrari, dkk., 1995).

Tidak sedikit ditemui mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik karena ada rasa kurang percaya diri pada diri mereka untuk menyelesaikan berbagai tugas-tugas akademik yang diberikan. Oleh karena itu penting adanya keyakinan diri pada mahasiswa tersebut yang bisa membantu mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan baik secara akademik maupun non akademik. Dalam hal ini keyakinan diri ini biasa kita kenal dengan efikasi diri (*self-efficacy*).

Efikasi diri dianggap sebagai salah satu hal yang dapat berpengaruh pada prestasi belajar dan juga kemampuan individu untuk mengerjakan berbagai tugas yang dihadapi. Pada sebuah penelitian yang dikemukakan oleh Gaskill & Murphy dalam Damri (2004) memperlihatkan bahwa menunjukkan *self-efficacy* secara signifikan dapat mempengaruhi prestasi akademik dan menjadi dasar yang paling kuat dalam menyelesaikan tugas-tugas formal akademiknya. Selain mahasiswa pun dituntut untuk bisa menyelesaikan tugas-tugasnya, mahasiswa akan selalu menghadapi kesulitan yang makin meningkat terhadap tugas-tugas yang ada.

Fakultas psikologi mempunyai 80 mahasiswa aktif pada tingkat 2 dan 3. Peneliti melakukan interview kepada beberapa mahasiswa psikologi UNIBI, sebagian besar dari mereka pernah melakukan tindakan prokrastinasi akademik dikarenakan menghadapi beban tugas yang cukup berat, diantaranya terdapat praktikum-praktikum dengan tingkat kesulitan yang berbeda di setiap tingkatnya, hal tersebut membuat keyakinan beberapa mahasiswa psikologi tidak mampu untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut. Kemudian, pengumpulan tugas dengan waktu yang lama sehingga mereka menunda-nunda tugas sampai h-1 deadline. Mereka menganggap tugas-tugas yang diberikan terlalu mudah dan ada hal yang lebih menarik dibandingkan tugas yang

diberikan. Tidak sedikit juga mahasiswa mengatakan malas karena merasa lelah dengan tugas-tugas yang diberikan setiap harinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### *Aspek Prokrastinasi*

Ferrari, dkk (1995) menyatakan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu salah satunya adalah prokrastinasi merupakan setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. Pengertian kedua dari prokrastinasi sebagai suatu pola (kebiasaan) yang mengarah kepada trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait. Prokrastinasi akademik juga dinyatakan sebagai suatu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Terdapat empat aspek mengenai Prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk (1995):

#### 1. *Perceived Time*

Pada dasarnya individu yang melakukan prokrastinasi adalah individu yang gagal untuk mencapai deadline. Hal tersebut dikarenakan individu tersebut berorinetasi pada hal yang terjadi pada masa kini dan kurang atau bahkan tidak mempertimbangkan masa yang akan datang. Prokrastinator pun sangat memahami bahwa tugas yang ada itu harus segera diselesaikan pada waktunya namun individu tersebut tetap memilih untuk menunda menyelesaikan dan menyebabkan individu tersebut gagal untuk bisa memprediksi waktu dalam pengerjaan tugas.

#### 2. *Intention-Action*

Prokrastinator biasanya memiliki celah perbedaan antara hal yang diinginkan dan Tindakan yang dilakukan. Hal tersebut terwujud dalam kegagalan individu menyelesaikan tugas-tugasnya walaupun pada dasarnya ia sangat ingin bisa mengerjakannya. Hal lain yang dapat dilihat dari prokrastinator adalah kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Waktu sudah direncanakan dengan sebaik-baiknya tapi tetap tidak terselesaikan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

#### 3. *Emotional Distress*

Perasaan cemas pasti akan selalu dirasakan oleh individu yang melakukan prokrastinasi. Biasanya individu tersebut akan merasa tenang karena waktu pengumpulan masih cukup lama. Namun waktu berjalan tanpa terasa dan deadline pengumpulan semakin dekat sehingga mereka merasakan cemas karena tugas belum selesai.

#### 4. *Perceived Ability*

Prokrastinator biasanya memiliki keraguan yang ada dalam dirinya dalam mengerjakan suatu tugas. Kemudian hal tersebut ditambah dengan adanya perasaan takut akan kegagalan sehingga individu akan berusaha untuk menghindari mengerjakan tugas-tugas yang ada.

### *Self-Efficacy*

Bandura (1986) mengemukakan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan kemampuan individu atau seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur dan memutuskan suatu tindakan yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil tertentu.

#### Fungsi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Schunk, 1991) fungsi dari *self-efficacy* adalah sebagai berikut :

##### a. Pemilihan Aktivitas

Individu yang memiliki efikasi diri yang baik dapat mendorong dirinya untuk melakukan tugas yang ada dan juga tugas-tugas lain yang dirasa menantang bagi dirinya. Hal tersebut dapat memotivasi individu dalam mengembangkan kemampuannya.

- b. Seberapa besar usaha yang dilakukan dan juga daya tahan individu Ketika menghadapi suatu rintangan atau pengalaman yang tidak menyenangkan Penilaian keyakinan pun berpengaruh untuk menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh seseorang dan seberapa lama individu tersebut dapat bertahan dalam menghadapi berbagai rintangan atau bahkan pengalaman yang tidak menyenangkan.
- c. Pola pikir dan reaksi emosional Efikasi diri akan mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional individu dalam situasi tertentu.
- d. Perwujudan dari keterampilan yang dimiliki Berhubungan dengan kuatnya keyakinan individu mengenai kemampuan menurut intensitas kemampuannya.

#### *Aspek Self-Efficacy*

Bandura (dalam Ghufron, 2010) mengungkapkan bahwa efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

- a. Tingkat (*Level*) Dimensi ini berkaitan dengan tingkat atau derajat kesulitan tugas yang dihadapi Ketika individu dirasa mampu untuk melakukannya. Dimensi ini mempunyai implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

- b. Kekuatan (*Strength*) Dimensi ini berkaitan dengan seberapa kuat keyakinan atau pengharapan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya. Pengharapan yang lemah terjadi bila individu mudah tergoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang kurang mendukung. Pengharapan yang mantap terjadi bila individu siap untuk bertaha dalam usahanya.
- c. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu semakin tinggi level taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.
- d. Generalisasi (*Generality*) Dimensi ini berkaitan dengan luasnya bidang tingkah laku individu ketika merasa yakin atas kemampuannya tersebut. Apakah hanya sebatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada banyaknya serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan subjek mahasiswa aktif Psikologi tingkat 2 dan 3 di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI). Pengambilan jumlah responden dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*

Dalam penelitian ini digunakan dua buah skala, yaitu skala Self-Efficacy terdiri dari 35 item ( $\alpha = 0,939$ ) yang disusun berdasarkan aspek menurut Bandura (dalam Schunk, 2008) yang diadaptasi dari Suriyah dan Tjundjing (2007) dan skala Prokrastinasi Akademik terdiri dari 36 item ( $\alpha = 0,804$ ) diadaptasi oleh Ar-Ruum (2017) yang disusun berdasarkan aspek menurut Ferrari, dkk (1995).

Data penelitian ini diambil kepada 50 orang mahasiswa aktif Psikologi Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) tingkat 2 dan 3 melalui kuesioner berbasis online yaitu Google Form dan dibagikan

melalui aplikasi Whatsapp kepada mahasiswa Psikologi tingkat 2 dan 3 di UNIBI. Kuesioner tersebut disusun menggunakan skala Likert 4 point dengan kriteria sebagai berikut :

- STS : Sangat Tidak Setuju
- TS : Tidak Setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat Setuju.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan hubungan *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Korelasi Pearson Product Moment* dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 25 Version for Windows*.

Dalam pengujian reliabilitas, Skor *Self-Efficacy* mempunyai reliabilitas  $\alpha = 0,909$ .

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.909	.916	35

Sedangkan untuk skor Prokrastinasi Akademik, mempunyai nilai reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,711$ .

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.711	.696	36

Hasil analisis *Korelasi Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik ( $p=0,063$  dengan  $p > 0,05$ ) pada mahasiswa fakultas psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia.

		Jumlah Self Efficacy	Jumlah Prokrastinasi
Jumlah Self Efficacy	Pearson Correlation	1	-.265
	Sig. (2-tailed)		.063
	Sum of Squares and Cross-products	8500.000	-1312.400
	Covariance	173.469	-26.784
	N	50	50
Jumlah Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.265	1
	Sig. (2-tailed)	.063	
	Sum of Squares and Cross-products	-1312.400	2877.780
	Covariance	-26.784	58.730
	N	50	50

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan teknik analisis *Korelasi Pearson Product Moment*, dimana hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak yaitu adanya Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia.

Pada kenyatannya *Self-efficacy* tidak lah satu-satunya hal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, hal tersebut dapat terlihat dari uji korelasi yang menghasilkan nilai korelasi sebesar  $-.265$  dengan nilai signifikansi  $0,063 > 0,05$ . Artinya, *Self-Efficacy* tidak berpengaruh pada Prokrastinasi Akademik mahasiswa psikologi. Hasil uji tersebut tidak sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik dan menjadi dasar yang paling kuat dalam menyelesaikan tugas-tugas formal akademiknya (Gaskill & Murphy, 2004).

Tidak adanya hubungan antar *Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kepercayaan diri, motivasi, conscientiousness (ketekunan), pusat kendali, harga diri, konsep diri dan regulasi diri yang kurang baik (Wolters, 2003). Hal ini juga bisa disebabkan oleh pengawasan yang kurang untuk

mendorong seseorang berperilaku tepat waktu (Ferrari, dkk. 1995). Tidak hanya itu juga, bisa jadi dikarenakan pengisian Kuesioner Online yang memiliki terlalu banyak aitem, sehingga partisipan kelelahan atau bosan dalam mengerjakan kuesioner yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengujian diatas, meskipun *Self-efficacy* bukan merupakan faktor kuat yang menyebabkan prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi tingkat 2 dan 3 UNIBI namun ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi terjadinya Prokrastinasi Akademik. Faktor-faktor tersebut dapat ditinjau dari beberapa penelitian yang dilakukan dan didapatkan hasil mengenai beberapa hal yang menjadi faktor-faktor prokrastinasi. Seperti hasil penelitian dari Nuruddin (dalam Zusya dan Akmal, 2016) *self-efficacy* memberikan sumbangan yang kecil terhadap prokrastinasi akademik, masih terdapat beberapa faktor lainnya seperti *self critical*, motivasi, kontrol diri dan penyesuaian diri. Hal yang disebutkan tersebut dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik seseorang.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya Prokrastinasi Akademik juga tidak hanya dari faktor luar saja (Eksternal), tetapi adapun faktor dalam diri (Internal) mahasiswa itu sendiri. Menurut Sokolowska (2009) mengatakan bahwa salah satu penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah *personality based reason* (perbedaan karakteristik kepribadian), *task related reason* (keterkaitan konsep atau tugas) dan *ability perception reason* (persepsi terhadap kemampuan diri). Faktor-faktor tersebut yang mungkin lebih memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik dibandingkan dengan *self-efficacy* akademik.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa “Tidak adanya hubungan antara Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi tingkat 2 dan 3 Universitas Informatika dan Bisnis

Indonesia” Hal ini mempunyai arti bahwa *Self-Efficacy* mahasiswa Psikologi tingkat 2 dan 3 UNIBI tidak berpengaruh pada Prokrastinasi Akademik yang dilakukan.

Hal tersebut memungkinkan bahwa prokrastinasi yang dialami oleh responden dalam penelitian ini bukan berasal dari kurangnya efikasi diri. Terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa psikologi tingkat 2 dan 3, diantaranya adalah kepercayaan diri, motivasi, conscientiousness (ketekunan), pusat kendali, harga diri, konsep diri dan regulasi diri yang kurang baik pengawasan yang kurang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan serta memberikan masukan bagi para pembaca.

Dan untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini bisa menjadi acuan untuk penelitian yang sejenis dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan diharapkan lebih memperhatikan:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik
2. Memperhatikan skala yang akan diambil.
3. Memastikan responden mengisi kuesioner dengan benar.

## 6. REFERENSI

- Arlinkasari, F & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas Jurnal Psikologi*, 1(2), 81-102.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41(12), 1389–1391. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.12.1389>
- Damri, E & Fuady, A. (2017). Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam

- Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi*, Vol. 3, No.1, 74-95.
- Ferrari, Joseph, R., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Gaskill, P. J., & Murphy, P. K. (2004). Effects of a memory strategy on second-graders' performance and self-efficacy. *Contemporary Educational Psychology*, 29(1), 27-49.
- Ghufron, A. (2010). Integrasi nilai-nilai karakter bangsa pada kegiatan pembelajaran. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(3).
- Hartaji, D.A. (2011). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (Tidak diterbitkan).
- Rufaida, Ar-Ruum & Prihatsanti, Unika (2017). Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Student Engagement pada Mahasiswa FSM UNDIP yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Empati*, Vol. 6, No.4, 143-148.
- Rustika, I Made (2012). Edikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, Vol. 20, No. 1-2, 18-25.
- Schunk, D. H. (1991) Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26:3-4, 207-231, DOI: 10.1080/00461520.1991.9653133.
- Schunk, D. H. (2008). Metacognition, self-regulation, and self-regulated learning: Research recommendations. *Educational psychology review*, 20(4), 463-467.
- Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A methodological approach*. New York University
- Surijah, Edwin. A., & Tjundjung, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 2, No. 4, 352-37.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi. Universitas YARISI*. 3(2), 191-200.

