

Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang

The Correlation Between Self Awareness And Self Efficacy With The Academic Procrastination Of College Student Of 2016 At Sultan Agung Islamic University Semarang

¹Anisa Rista Larasati*, ²Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

²Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

inhastuti@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Unissula. Sampel yang digunakan sebanyak 304 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Terdapat 3 skala yang digunakan untuk alat ukur penelitian ini. Skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 23 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,863 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,327-0,579. Skala kesadaran diri yang terdiri dari 24 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,879 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,314-0,614. Serta skala efikasi diri yang terdiri dari 22 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,865 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,310-0,604. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan uji korelasi partial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh skor $R = 0,587$ dan $F_{hitung} = 79,107$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hipotesis kedua memperoleh nilai $r_{x1y} = -0,492$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan ada hubungan negatif antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis ketiga memperoleh nilai $r_{x1y} = 0,584$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan ada hubungan negatif antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : prokrastinasi akademik, kesadaran diri, dan efikasi diri.

ABSTRACT

The research aimed to know the relation between self awareness and self efficacy with the academic procrastination of college student of 2016 at Sultan Agung Islamic University Semarang. This study used correlational quantitative method. The population in this research was 304 active college student of 2016 at Unissula Semarang. The sample used was 304 college student. The sampling technique uses cluster random sampling. There are 3 scales used for measuring this research. The academic procrastination scale facing the test consists of 23 items having reliability coefficient = 0,863 with different power index items moving between 0,327 to 0,579. Self awareness scale consists of 24 items having reliability coefficient = 0,879 with different power index items moving between 0,314 to 0,614. Self efficacy scale consists of 22 items having reliability coefficient = 0,865 with different power index items moving between 0,310 to 0,604. Analysis uses multiple regression analysis and partial trials. Study results showed that there was relationship between self awareness and self efficacy with academic procrastination obtained $R = 0,587$ and F count = 79,107 with significant $p = 0,000$ ($p < 0,01$). The second hypothesis get a value of $rx1y = -0,492$ with significant $p = 0,000$ ($p < 0,01$), this show a negative relationship between self awareness with academic procrastination And third hypothesis get a value of $rx1y = -0,584$ with significant $p = 0,000$ ($p < 0,01$), this show negative relationship between self efficacy with academic procrastination.

Keywords : *academic procrastination, self awareness, and self efficacy.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kunci yang sangat penting untuk memperoleh masa depan yang lebih baik untuk individu itu sendiri. Orang yang berpendidikan diharapkan memiliki wawasan yang luas, berpikir kritis, dapat menyikapi masalah dengan baik, dan mampu berinteraksi dengan masyarakat. Beberapa orang akan memilih untuk langsung bekerja dan ada pula yang memilih untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu dunia perkuliahan. Selama menempuh perkuliahan mahasiswa pasti akan menemukan hambatan yang dapat berpengaruh dalam akademiknya, salah satunya yaitu menunda-nunda tugas yang diberikan atau yang disebut dengan prokrastinasi.

Perilaku menunda merupakan kebiasaan yang sering terjadi dan menjadi virus tersendiri yang sulit untuk dihilangkan dikalangan mahasiswa. Menurut Steel (2007) sengaja menunda-nunda pekerjaan ataupun tugas dimana individu itu mengetahui bahwa hal itu berdampak negatif disebut dengan prokrastinasi. Mahasiswa menunda mengerjakan tugas cenderung memiliki perasaan yang tidak senang terhadap tugas yang diberikan karena takut gagal yang pada akhirnya menghindar untuk menyelesaikan tugas.

Mahasiswa yang tidak memiliki target dan sering menunda-nunda tugas kemudian mengerjakan atau melakukan aktivitas yang tidak penting hanya akan membuat mahasiswa terhambat menyelesaikan studinya, dan tidak maksimal dalam menempuh perkuliahan. Kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas akan berpengaruh apabila individu tersebut dengan sengaja mengulur waktu karena melakukan kegiatan lain (Sandra & Djalali, 2013). Ketika menyelesaikan tugas mahasiswa cenderung lebih sering

diingatkan. Saat teman mereka sudah menyelesaikan tugas, maka mahasiswa baru terdorong untuk menyelesaikan tugas.

Rendahnya kesadaran diri menjadi salah satu faktor prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Duval & Silvia (2002) bahwa kesadaran diri adalah faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang baik akan berpikir sebelum bertindak mengenai dampak yang diperoleh oleh individu jika menunda suatu tugas atau pekerjaan. Ketika mahasiswa mencapai kesadaran diri maka mahasiswa tersebut akan melakukan suatu tindakan sebagai bentuk perwujudan dari kesadaran itu sendiri. Goleman, Boyatzis, & McKee (2002) mengemukakan bahwa kesadaran diri sebagai kemampuan mengetahui apa yang dirasakan untuk mengarahkan dalam pengambilan keputusan. Mahasiswa akan dituntut memiliki pola pikir yang maju dan mampu mengambil keputusan untuk dirinya yang dapat berpengaruh ke orang lain. Efikasi diri adalah faktor lain yang berpengaruh pada prokrastinasi akademik. Efikasi diri sangat penting bagi mahasiswa karena dapat mencapai tujuan untuk memenuhi harapan akademik dengan cara mengontrol motivasi mahasiswa. Efikasi diri memiliki hubungan yang berpengaruh pada perilaku penundaan. Menurut Klassen, Krawchuk, & Rajani (2008) untuk menyelesaikan tugas akademik dibutuhkan rasa keyakinan mengenai kompetensi yang dimiliki individu dimana efikasi diri berperan dalam hal itu. Efikasi diri berfungsi untuk membantu mahasiswa mencapai tujuan yang akan diraih dalam bidang akademik dan memenuhi tuntutan yang menjadi tanggung jawab mahasiswa (Warsito, 2009).

Penelitian mengenai prokrastinasi sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya diantaranya oleh Ferrari (1992) yang berjudul *Procrastinators and perfect behavior: an exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components* dengan mengambil subjek mahasiswa secara acak pada universitas yang bersedia menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kesadaran diri dengan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Afriyeni & Murjito (2014) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX SMA Negeri 9 Padang menunjukkan hubungan signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini adalah 304 mahasiswa S1 angkatan 2016 yang terdiri dari Prodi Teknik Informatika, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Ilmu Komunikasi, Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, dan Manajemen yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 skala. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,863, skala kesadaran diri terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,879, dan skala efikasi diri terdiri dari 22 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,865. Teknik yang digunakan yaitu teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dan uji koefisien reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Pengujian daya beda aitem menggunakan

bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows Release 19.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang terkumpul kemudian dilakukan uji analisis. Sebelum dilakukan uji korelasi dan perbedaan maka dilakukan uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolonieritas.

Uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data prokrastinasi akademik tersebar secara tidak normal. Hal ini dikarenakan memiliki nilai signifikansi yang kecil disebabkan oleh beberapa faktor yaitu adanya distribusi yang tidak diidentifikasi, adanya satu atau beberapa keanehan (*outlier*) yang dapat menyebabkan uji normalitas gagal, dan ukuran sampel yang besar Widhiarso (2012). Data kesadaran diri dan data efikasi diri menunjukkan bahwa data tersebar secara normal. Tabel hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	K-ZS	Sig	P	Ket.
Prokrastinasi Akademik	56,05	7,826	1,384	0,043	<0,05	Tidak Normal
Kesadaran Diri	70,82	7,769	1,103	0,175	>0,05	Normal
Efikasi Diri	61,79	8,009	1,091	0,185	>0,05	Normal

Berdasarkan uji linieritas pada variabel prokrastinasi akademik dengan variabel kesadaran diri memiliki nilai F_{linier} sebesar 96,709 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang linier atau persamaan yang ditunjukkan dengan membentuk garis lurus. Variabel prokrastinasi akademik dengan variabel efikasi diri memiliki nilai F_{linier} 156,413 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p > 0,05$) yang artinya variabel prokrastinasi akademik dengan variabel efikasi diri memiliki hubungan yang linier atau persamaan dengan membentuk garis lurus.

Berdasarkan uji multikolonieritas pada variabel bebas dalam penelitian ini memperoleh skor VIF (*Variance Inflation Factor*) sebesar 2,569 dan skor *Tolerance* sebesar 0,389. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $VIF < 10$ dan *Tolerance* $> 0,01$ sehingga dapat diartikan bahwa tidak terjadi multikolonieritas dalam penelitian ini.

Uji hipotesis pertama menggunakan teknik regresi ganda. Hasilnya diperoleh nilai R sebesar 0,587 dan nilai F_{hitung} sebesar 79,107 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada

mahasiswa Unissula. Sumbangan efektif pada variabel kesadaran diri dan efikasi diri sebesar 34,5%.

Uji hipotesis kedua menggunakan teknik korelasi partial. Hasilnya diperoleh nilai r_{x1y} sebesar -0,492 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima yaitu bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kesadaran diri dengan variabel prokrastinasi akademik.

Uji hipotesis ketiga menggunakan teknik korelasi partial. Hasilnya diperoleh nilai r_{x1y} sebesar -0,584 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara variabel efikasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik.

Presentase prokrastinasi akademik, kesadaran diri, dan efikasi diri berdasarkan kategorisasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
74,75 < X	Sangat Tinggi	7	2,3%
63,25 < X ≤ 74,75	Tinggi	62	20,4%
51,75 < X ≤ 63,25	Sedang	190	62,5%
40,25 < X ≤ 51,75	Rendah	62	12,8%
X ≤ 40,25	Sangat Rendah	7	2%
Total		304	100%

Tabel 3. Deskripsi Data Kesadaran Diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
78 < X	Sangat Tinggi	0	0%
66 < X ≤ 78	Tinggi	214	70,4%
54 < X ≤ 66	Sedang	87	28,6%
42 < X ≤ 54	Rendah	3	1%
X ≤ 42	Sangat Rendah	0	0%
Total		304	100%

Tabel 4. Deskripsi Data Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
71,5 < X	Sangat Tinggi	19	6,3%
60,5 < X ≤ 71,5	Tinggi	155	51%
49,5 < X ≤ 60,5	Sedang	114	37,5%
38,5 < X ≤ 49,5	Rendah	16	5,3%
X ≤ 38,5	Sangat Rendah	0	0%
Total		304	100%

Hasil uji deskripsi pada variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Hal ini diketahui dari presentase diperoleh 62,5% yang menunjukkan bahwa sebanyak 190 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan

kategori sedang. Hasil penelitian berbeda dengan latar belakang masalah terjadi karena subjek penelitian tidak selalu melakukan prokrastinasi hanya pada situasi tertentu seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh subjek Z. Subjek menjelaskan bahwa subjek melakukan prokrastinasi apabila sedang merasa malas, tugas yang sulit dikerjakan, dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung untuk mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Muis (2011) yang menjelaskan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik karena rasa malas dalam diri individu untuk mengerjakan tugas, semangat mengerjakan tugas dimenit terakhir, pengaruh dari teman, dan sebagainya.

Uji hipotesis kedua antara variabel kesadaran diri dan variabel prokrastinasi akademik memperoleh hasil r_{xly} sebesar $-0,492$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis kedua diterima yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel kesadaran diri dengan variabel prokrastinasi akademik yaitu mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah, dan sebaliknya. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawati (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik. Kesadaran diri yang tinggi menunjukkan bahwa individu cenderung mampu mengendalikan emosi serta memikirkan dampak yang terjadi ketika menunda-nunda suatu tugas. Individu yang menyadari kelemahannya, berusaha untuk memiliki kualitas diri yang baik juga menunjukkan bahwa kesadaran diri yang dimiliki oleh individu tersebut baik.

Berdasarkan hasil uji deskripsi pada variabel kesadaran diri diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung rata-rata memiliki kesadaran diri yang tinggi. Hal ini diketahui berdasarkan presentase yang diperoleh sebesar $70,4\%$ yang menunjukkan bahwa sebanyak 214 mahasiswa memiliki kesadaran diri yang tinggi dan hanya 3 mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah. Tingkat kesadaran diri yang tinggi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung dikarenakan mahasiswa telah menyadari apa yang menjadi tanggung jawabnya, berusaha untuk menjadi lebih baik, mampu mengutarakan pendapat, serta menerima kritikan dan masukan dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ferrari (2001) bahwa kesadaran diri yang baik menunjukkan bahwa individu akan berpikir sebelum bertindak dan menerima kritikan.

Berdasarkan analisis pada uji hipotesis ketiga antara variabel efikasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik memperoleh skor korelasi r_{xly} sebesar $-0,584$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga terbukti yaitu terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Salah satu terjadinya prokrastinasi akademik yaitu mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tugas sehingga menunda untuk mulai mengerjakan tugas. Mahasiswa yang memiliki keyakinan mengenai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akan berusaha secara maksimal untuk mencapai tujuannya. Efikasi diri berperan agar individu dapat mengevaluasi kompetensi yang dimiliki ketika dihadapkan dengan tugas, mampu mengatasi hambatan, dan keyakinan untuk mencapai tujuan dan harapan. Penjelasan di atas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah, Radjah, & Handarini (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri

dengan prokrastinasi akademik dimana semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya apabila efikasi diri rendah maka tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tinggi.

Berdasarkan hasil uji deskripsi pada variabel kesadaran diri diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung rata-rata memiliki kesadaran diri yang tinggi. Hal ini diketahui berdasarkan presentase yang diperoleh sebesar 61,79 dengan persentase 51% yang menunjukkan bahwa sebanyak 115 mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi dan 16 mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah. Tingkat efikasi diri yang tinggi mungkin disebabkan karena mahasiswa memiliki keyakinan akan kemampuannya, berusaha ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, tidak mudah menyerah, dan mampu mengatasi segala hambatan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Alwisol (2006) bahwa keyakinan mengenai kemampuan diri sendiri mampu mengatasi hambatan yang dialami sehingga individu akan berperilaku sesuai dengan yang diinginkan. Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan menambah kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya serta berjuang untuk menyelesaikan tugas sehingga tidak terjadi perilaku menunda-nunda tugas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji hipotesis kedua membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kesadaran diri dengan variabel prokrastinasi akademik. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel efikasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis ketiga diterima.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak, Mamah, Akiki, dan Agusta yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi. Dosen pembimbing Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi yang dengan penuh kesabaran memberi arahan dan bimbingan selama proses penyelesaian karya ini. Annita dan Putri yang telah membantu dalam proses penelitian. Sahabat-sahabatku Putri, Aufa, Ami, dan Desi yang selalu menemaniku dan menghibur selama berkuliah. Sahabat-sahabatku Ijul, Depi, Jusia, dan Feby yang selalu ada untukku dan bersedia mendengarkan keluh kesahku. Teman-teman kelas A yang telah memberi pengalaman begitu berarti.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, N., & Murjito, W. H. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA negeri 9 padang. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, Vol. 16, No. 2, 191–199. URL: <https://doi.org/10.25077/jantro.v16i2.25>
- Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 1, 49–61. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.49>
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: an exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, Vol. 26, No. 1, 75–84. URL: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90060-H](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90060-H)
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure.” *European Journal of Personality*, Vol. 15, No. 5, 391–406. URL: <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). The emotional reality of teams. *Journal of Organizational Excellence*, Vol. 21, No. 2, 55–65. URL: <https://doi.org/10.1002/npr.10020>
- Irawati, D. (2015). *Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa*.
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2011). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 4, No. 3, 1–8.
- 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*, Vol. 1, No. 2, 60–67. URL: <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p060>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 33, No. 4, 915–931. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 3, 217–222. URL: <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of

quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133, No. 1, 65–94.
URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Warsito, H. (2009). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 9, No. 1, 29–47.

Widhiarso, W. (2012). *Tanya jawab tentang uji normalitas*. 1–5.