

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU

Ali Pernantian Pane¹, Hasanuddin Ph.D², Prof. Lahmuddin Lubis, M.Ed³

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area
alipernantianpane@gmail.com¹, hasanuddin@uma.ac.id²,
lahmuddin.lbs@gmail.com³.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination of BKPI Department Students, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, UIN SU. The sample used in this study was 100 students from the BKPI Department of the Tarbiyah and Teacher Training Faculty of UIN SU. This study used a quantitative method with the use of the scale method as a data collection tool, namely the self-efficacy scale, social support scale and procrastination scale. The results of this study are (1) the independent variable of this study, namely self-efficacy, has a significant effect on the dependent variable, namely procrastination. This is indicated by a significance level of less than 0.05. (2) the independent variable of this study, namely social support, has a significant effect on the dependent variable, namely procrastination. This is indicated by a significance level of less than 0.05. (3) based on the determination coefficient test, a value of 0.449 or 44.9% is obtained so that it can be explained that the independent variables of self-efficacy and social support have an effect on the dependent variable, namely procrastination of 44.9% and the rest is influenced by other variables that not examined in this study

Keywords : *self-efficacy, social support, academic procrastination.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU sebanyak 100 Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penggunaan metode skala sebagai alat pengumpulan data yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi. Hasil penelitian ini adalah (1) variabel independen penelitian ini yaitu efikasi diri (*self efficacy*) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependennya yaitu prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05. (2) variabel independen penelitian ini yaitu dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependennya yaitu prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05. (3) berdasarkan uji koefisiensi determinasi diperoleh nilai 0,449 atau 44,9% sehingga dapat dijelaskan bahwa variabel independen efikasi diri (*self-efficacy*), dan dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi sebesar 44,9% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : efikasi diri, dukunga sosial, prokrstinasi akademik.

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut (As'ari, 2007) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Namun, berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk. Kondisi seperti ini menurut (Sarafino, 2006) diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut.

Memasuki era globalisasi manusia dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif sehingga efisiensi waktu menjadi sangat penting, namun sampai saat ini masih banyak dijumpai mahasiswa ketidak siapan dalam melaksanakan tuntutan tersebut. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban adalah salah satu ketidak siapan yang masih sering terjadi sekarang di dalam dunia pendidikan, banyak dijumpai di kalangan mahasiswa yang kerap menunda tugas yang seharusnya mereka kerjakan dengan berbagai alasan. Imbasnya banyak nilai yang tidak sesuai harapan atau banyak tugas yang tidak terselesaikan dengan tepat waktu.

Hal diatas merupakan suatu bentuk penundaan akademik yang mengarah kepada perilaku prokrastinasi akademik. Indikasi penundaan akademik biasanya berpengaruh pada nilai mahasiswa atau sampai penundaan pengerjaan tugas akhir di perkuliahan.

Solomo dan Rothblum (Tuckman, 2002) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta terlambat dalam kehadiran kesekolah.

Banyak peristiwa prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang berdampak pada berbagai hal. Saat mereka mendapatkan tugas dari dosen kebanyakan dari pada mahasiswa menunda – menunda untuk mengerjakannya karena tugas tersebut masih lama dikumpulkan. Biasanya mahasiswa seperti itu akan mengerjakan satu hari sebelum dikumpulkan bahkan samapai tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Tugas yang dikumpulkan pun tidak maksimal karena mereka mengerjakan tugas dengan tergesa – gesa.

Penelitian di Amerika Utara menggambarkan keadaan pendidikan yaitu, kira-kira 70% pelajar memunculkan prokrastinasi. Konsekuensi negative dari prokrastinasi ini seperti yang kurang, mutu kehidupan individu berkurang, pengaruh negatif dan menurunnya prestasi (Ferrari, 2010).

Kendati menunda tugas merupakan hal yang dianggap wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang, akan tetapi perilaku menunda - nunda dalam pekerjaan mempunyai dampak yang cukup serius antara lain mampu menurunkan tingkat produktifitas seseorang dan lebih lanjut kemudian merusak mental dan etos kerja seseorang. Prokrastinasi juga akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri.

Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas - tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan baik. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat terakhir. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Kecenderungan menunda menyelesaikan tugas kemudian melakukan kegiatan lain hingga tugas tidak selesai disebut juga dengan prokrastinasi, tapi tidak semua kegiatan penundaan bisa disebut prokrastinasi. (Steel, 2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan secara sengaja untuk menghindari kesulitan.

Menurut (Ferrari dan Díaz-morales, 2007) prokrastinasi ialah perilaku penundaan yang berdampak pada hasil penyelesaian tugas yang tidak maksimal, serta banyak waktu terbuang sia-sia.

Dampak dari prokrastinasi dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, menurut (Rakes dan Dunn, 2010) kualitas dan kuantitas karya mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perilaku prokrastinasi. Sementara (Cao, 2012) mengatakan prokrastinasi memberikan dampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan subjektif serta rendahnya kepuasan hidup. Perilaku penundaan sangat merugikan dan dapat menghalangi keberhasilan serta pencapaian tujuan seseorang (Ferrari, J.R., & McCown, 1994).

Perilaku prokrastinasi pada mahasiswa disebabkan oleh tugas yang didapatkan serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas agar bisa selesai tepat waktu. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan disebut dengan efikasi diri (Bong & Skaalvik, 2003). Efikasi diri merupakan keyakinan diri mengenai kemampuan seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas dan pekerjaan serta tindakan tertentu untuk memperoleh hasil yang baik (Santrock, 2007). Sementara pada penelitian (Zusya dan Akmal, 2016) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

Prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal mahasiswa yaitu dukungan sosial (Ferrari, 1995). mahasiswa sebagai individu adalah manusia sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan interaksi dengan manusia lain dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang pada umumnya mengatur kehidupannya dalam arti hubungan dengan orang lain Fiske (Tuasikal & Patria, 2019). Dukungan sosial merupakan salah satu konsep yang dapat membantu individu untuk mengatasi peristiwa negatif dalam hidupnya.

Dukungan sosial mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau dukungan yang diterima sehingga berperan meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi peristiwa yang menyenangkan. Siswa dengan dukungan sosial yang lebih tinggi akan memiliki pikiran lebih positif terhadap situasi sulit dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, percaya diri, dan kompeten. Dukungan sosial meliputi dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2011).

Setiap manusia mempunyai cara yang bervariasi dalam mencapai prestasinya. Pencapaian prestasi tersebut tentulah tidak dengan mudah dicapai dan dilatar belakangi oleh beberapa faktor salah satunya dengan adanya dukungan sosial. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi khususnya dari teman sebaya di lingkungan sekolah maka untuk hal penundaan tugas-tugas pastilah cenderung rendah. Lingkungan dengan adanya teman-teman sebaya yang saling support biasanya membuat mahasiswa lebih mudah untuk mencapai prestasinya dan lebih memiliki keinginan tinggi untuk sama-sama menyelesaikan tugas-tugas mereka di kelas atau kampus.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi tidak akan pantang menyerah dalam melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan - kesulitan. Hal ini ditegaskan bagi mahasiswa yang dalam setiap belajarnya memiliki beban tugas yang menumpuk sehingga membutuhkan banyak energi, pembagian waktu yang cukup, dan sering kali mengalami kesulitankesulitan dalam menyelesaikan tugasnya. Maka keyakinan mahasiswa yang menentukan seberapa besar ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas yang di berikan disekolahnya. Semakin kuat persepsi efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa maka semakin rajin dan tekun usaha-usahanya.

Penelitian tentang prokrastinasi sudah pernah ada sebelumnya, yaitu disebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak yaitu dalam tugas menulis (48,55%). Berdasarkan analisis data yang diperoleh, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *locus of control* dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya semakin eksternal locus of control mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasinya (Nugrasanti, 2006).

(Bacmid, 2019) menyebutkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -$

0,535, $p=0,000$), dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,522$, $p=0,029$).

Sedangkan menurut (Andarini dan Fatma, 2013) menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang ingin menyelesaikan tugasnya selain harus mempunyai motivasi yang tinggi juga membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Individu membutuhkan dukungan sosial untuk berbagai persoalan yang dihadapinya. Dukungan sosial tersebut dapat berupa semangat, kepercayaan, keyakinan, kesempatan untuk bercerita, meminta pertimbangan, bantuan maupun nasehat guna mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Penelitian mengenai efikasi diri, dukungan sosial dan prokrastinasi sudah ada sebelumnya seperti yang diuraikan diatas, tetapi penelitian yang berkaitan dengan hubungan efikasi diri, dukungan sosial dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa belum ada sehingga pada penelitian ini akan dilakukan penelitian hubungan efikasi diri dan kematangan diri dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

KERANGKA DASAR TEORI

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi paling sering didefinisikan sebagai fenomena disfungsional yang melibatkan penundaan yang tidak perlu pada tugas atau perilaku meskipun individu meramalkan konsekuensi negatifnya (Steel, 2007). Konseptualisasi prokrastinasi yang khas ini telah menarik minat penelitian substansial di berbagai bidang, mendorong para peneliti untuk mengungkap penyebab potensial.

Prokrastinasi adalah tindakan menunda tugas dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat (Solomon & Rothblum, 1984).

Definisi Prokrastinasi yang komprehensif tidak terbatas pada ketidakefisienan perilaku dalam menyelesaikan tugas yang harus dilakukan seseorang. Ini juga mencakup ketidakefisienan perilaku dalam memutuskan apakah akan melakukan tugas-tugas tertentu untuk memulai. Banyak individu terganggu oleh keraguan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda tugas dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

Menurut (Rachmana, 2001) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua yaitu factor internal dan factor eksternal, sebagai berikut:

- a. Faktor internal meliputi; manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali (*locus of control*), ketakutan terhadap kegagalan (*anxiety*), perfeksionis, persepsi terhadap tugas, harga diri, dan kontrol diri.

- b. Faktor eksternal meliputi; pola asuh orangtua, pengaruh teman sebaya, dan dukungan sosial.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri didefinisikan Bandura (Erlina, 2020) sebagai penilaian seseorang akan kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan suatu tindakan yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri juga diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan penilaian diri sendiri terhadap kompetensi yang dimilikinya untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

Menurut Bandura (Alwisol, 2009) efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar.

Selanjutnya menurut Bandura (Ghufron & Risnawati, 2010) menyebutkan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu:

- a. Pengalaman keberhasilan

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman akan keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri pada individu sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

- b. Pengamatan orang lain

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas yang sama akan meningkatkan efikasi diri pada individu. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

- c. Persuasi verbal

Efikasi diri juga dapat diperoleh dan dilemahkan melalui persuasi verbal. Pada persuasi verbal individu diarahkan dengan saran, nasehat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

- d. Kondisi fisiologis

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuan efikasi dirinya. Ketegangan fisik dalam situasi yang

menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya faktor-faktor efikasi diri meliputi; pengalaman keberhasilan, pengamatan orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis.

3. Dukungan Sosial

Menurut (Sarafino dan Smith, 2011) dukungan sosial mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain, atau dukungan yang diterima. Tetapi juga mengacu pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia jika diperlukan yaitu, dukungan yang dirasakan.

Selanjutnya menurut Myers (Utomo & Sudjiwanati, 2018), ada empat faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu :

a) Empati

Dimana kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu. Rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain. Dengan berempati seseorang dapat memberikan motivasi orang lain untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.

b) Pertukaran Sosial

Dalam teori pertukaran sosial dijelaskan adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya reward dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini mengatakan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan reward dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

c) Sosiologi

Teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, dimana perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan bila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah sehingga keturunannya tetap survive daripada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga. Jika akhirnya seseorang memutuskan untuk menolong individu lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari individu yang ditolong.

d) Norma

Norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan seseorang untuk bertingkah laku secara tepat dan mengharuskan individu untuk menjalankan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.

Menurut (Sarafino dan Smith, 2011) mengatakan terdapat beberapa aspek dukungan sosial yaitu:

1) Dukungan Emosional.

Dukungan emosional atau penghargaan menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut. Ini

memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stres.

2) Dukungan Instrumental.

Dukungan nyata atau instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberi atau meminjamkan uang atau membantu pekerjaan rumah pada saat stres.

3) Dukungan Informasi.

Dukungan informasional meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang bagaimana orang itu melakukannya atau cara memecahkan persoalan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penggunaan metode skala sebagai alat pengumpulan data yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU.

Tempat atau lokasi penelitian adalah Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371. Waktu penelitian dimulai pada bulan November 2021 hingga April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa semester VI dan VIII atau lewat Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU untuk semester VI berjumlah 200 mahasiswa dan semester VIII berjumlah 190 orang. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU sebanyak 100 Mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang pada akhirnya digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh intervensi tersebut terhadap penurunan skor masing-masing variabel. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan yang berjumlah 182 orang. Teknik pengambil sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus. Kriterianya adalah 1. Siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan, 2. Siswa yang nilai kecemasan akademik tinggi, 3. Siswa yang nilai kejenuhan belajar tinggi.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologis. Dimana variabel kecemasan akademik (*academic anxiety*) diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kecemasan yaitu : 1. aspek fisik, 2. Aspek psikis, 3. Aspek perilaku, dikemukakan oleh Nevid (dalam Fadilah, 2020).

Variabel kejenuhan belajar (*academic burnout*) diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kejenuhan belajar yaitu : 1. Aspek kelelahan emosional (*Exhaustion*), 2. Aspek Sinisme (*Cynicism*), 3. Aspek menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*), dikemukakan oleh Schaufeli (2002).

Kedua skala ini disusun berdasarkan Skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan yaitu skor untuk item yang memiliki jawaban positif (*favourable*), adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) = Skor 5, Setuju (S) = Skor 4, Kurang Setuju (KS) = Skor 3, Tidak Setuju (TS) = Skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = Skor 1. Skor untuk item yang memiliki jawaban negatif (*unfavourable*), adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) = Skor 1, Setuju (S) = Skor 2, Kurang Setuju (KS) = Skor 3, Tidak Setuju (TS) = Skor 4, Sangat Tidak Setuju (STS) = Skor 5.

Penelitian ini menggunakan sistem Uji cob/*try out*. Uji coba alat ukur ini dikenakan pada 31 subjek di luar sampel dan selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur kecemasan akademik, diperoleh hasil bahwa alat ukur kecemasan akademik (*academic anxiety*) dinyatakan reliabel dengan nilai Alpha Cronbach 0,811 (lebih besar dari 0,6).

Selanjutnya hasil uji validitas dinyatakan bahwa dari 41 item, ditemukan 16 aitem gugur dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih kecil dari 0,3 dan 25 butir aitem dinyatakan valid dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih besar dari 0,3. Selanjutnya berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur kejenuhan belajar, diperoleh hasil bahwa alat ukur kejenuhan belajar dinyatakan reliabel dengan nilai Alpha Cronbach 0,810 (lebih besar dari 0,6) dan dinyatakan valid bahwa dari 15 butir aitem, ditemukan 3 butir aitem gugur dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih kecil dari 0,3 dan 12 butir aitem dinyatakan valid dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih besar dari 0,3.

Setelah dilakukan uji coba, uji validitas dan reliabilitas, langkah selanjutnya adalah melakukan pretest dengan memberikan skala kecemasan akademik dan skala kejenuhan belajar pada 182 orang populasi sebagai langkah *screening* untuk menjangkau siswa yang memiliki kriteria yang dibutuhkan yaitu siswa yang memiliki nilai kecemasan akademik dan kejenuhan belajar kategori tinggi. Sehingga diperoleh 41 orang siswa yang sesuai dengan kriteria yang selanjutnya ditetapkan menjadi sampel penelitian. Kepada 41 orang sampel ini diberikan intervensi berupa training motivasi kecerdasan spiritual dan selanjutnya diberikan post-test berupa pemberian skala kecemasan akademik dan kejenuhan belajar.

Menurut (Priyatno, 2012) uji hipotesis merupakan tes uji perbedaan dua kelompok data (*pretestposttest*) dengan menggunakan program SPSS 22 *Wilcoxon* pada nilai *pretest-posttest* sampel eksperimen dengan signifikansi 0.05. Uji *Wilcoxon* dipilih dengan pertimbangan statistik non parametrik, terkait sebaran data tidak normal. Sebagaimana disampaikan oleh (Sugiyono, 2019) bahwa sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan apakah statistik parametrik atau statistik non-parametrik. Setelah dilakukan uji normalitas ditemukan sebaran data

penelitian yang tidak normal, maka jenis statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik, yaitu dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* pada uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji *Wilcoxon* ini dilakukan untuk memperhitungkan dua kelompok data yang berbeda secara kaidah statistik. Tujuannya adalah untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata kelompok sebelum intervensi (*pre-test*) dengan nilai rata-rata kelompok setelah intervensi (*post-test*) dengan training Motivasi Kecerdasan Spiritual. Berdasarkan probabilitas: H_0 diterima jika signifikan $> 0,05$. H_0 ditolak jika signifikan $< 0,05$.

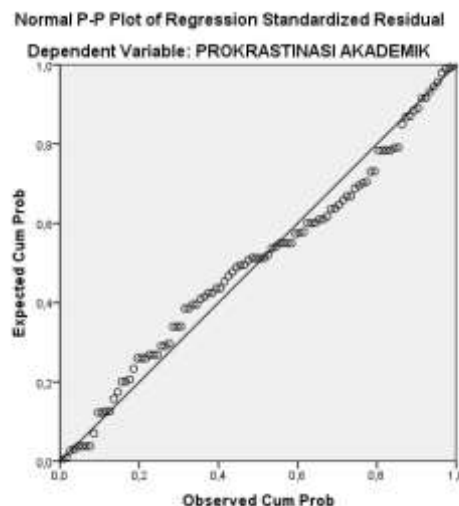
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Microsoft Excel 2010 dan program SPSS 23 untuk mendapatkan hasil yang tepat dan cepat dalam menjelaskan variabel-variabel yang diteliti. Disamping itu ada beberapa pengujian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Normalitas, Uji Linieris serta Uji Hipotesis yang menggunakan Uji t, Uji F, Uji determinasi (R^2) dan Analisis Linier Berganda. Dibawah ini akan dijelaskan secara terperinci hasil SPSS 23 sesuai masing-masing uji yang digunakan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data residualnya terdistribusi secara normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki data residual yang terdistribusi secara normal. Salah satu cara untuk mendeteksi normalitas adalah dengan melihat normal *probability plot* (P-Plot). Jika data terdistribusi secara normal maka titik-titik yang menggambarkan data akan mengikuti garis diagonalnya. Dibawah ini merupakan uji normalitas menggunakan *normal probability plot* (P-Plot).

Gambar 1.1 Uji Normalitas Menggunakan Normal Probability Plot (P-Plot)



Sumber : Hasil olah data dengan SPSS 23

Berdasarkan grafik diatas dapat dijelaskan bahwa titik-titik menyebar disekitar garis dan titik-titik tersebut mengikuti garis diagonal sehingga dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

Tabel 1.1 Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,54114991
Most Extreme Differences	Absolute	,074
	Positive	,073
	Negative	-,074
Test Statistic		,074
Asymp. Sig. (2-tailed)		,195 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Dapat dilihat pada tabel bahwa hasil kolmogorovsmirnov yang diolah menggunakan SPSS 18 menunjukkan nilai sig 0,195, hal ini berarti nilai sig lebih besar dari 0,05 yang artinya seluruh data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 1.2 Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual * Unstandardized Predicted Value	Between Groups	(Combined)	1107,435	69	16,050	3,593	,000
		Linearity	,000	1	,000	,000	,1000
		Deviation from Linearity	1107,435	68	16,286	3,646	,000
	Within Groups		134,000	30	4,467		
	Total		1241,435	99			

Pada tabel diatas dapat dilihat $F_{hitung} (3,646) < F_{tabel} (3,09)$, diketahui nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$. Artinya, data tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut linier.

c. Uji Hipotesis

a) Uji Parsial (Uji t)

Uji t ini bertujuan menguji masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dan mengetahui lebih lanjut manakah dari keempat variabel independen yang berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen yaitu leverage. Berikut kriteria keputusannya:

- Apabila nilai sign $< 0,05$ atau nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y

- Apabila nilai sign > 0,05 atau nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y

Tabel 1.3 Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26,354	6,441		4,402	,000
	DUKUNGAN SOSIAL	1,589	,201	,431	5,647	,000
	SELF EFFICCY	1,524	,264	,440	5,770	,000

a. Dependent Variable: PROKRASINSI

Berdasarkan tabel hasil pengolahan data uji t menggunakan spss 23 ditemukan bahwa semua variabel independen yang terdiri dari *Self-efficacy* dan Dukungan Sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen Prokrastinasi Akademik. Dibawah ini pembahasan mengenai hasil pengujian hipotesis uji t :

1) Uji t terhadap variabel *self-efficacy*

Dari hasil pengujian hipotesis didapat bahwa nilai sig untuk variabel *Self-efficacy* adalah 0.000, karena nilai sig < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dan signifikan variabel *Self-efficacy* terhadap Prokrastinasi Akademik.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *Self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Karena semakin tinggi *Self-efficacy* maka akan semakin rendahnya Prokrastinasi Akademik.

2) Uji t terhadap variabel Dukungan Sosial

Dari hasil pengujian hipotesis didapat bahwa nilai sig untuk variabel Dukungan Sosial adalah 0.000, karena nilai sign < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dan signifikan variabel Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Dukungan Sosial berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Karena semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan semakin rendahnya Prokrastinasi Akademik.

b) Uji signifikan simultan (Uji F)

Uji F ini digunakan untuk mengetahui apakah semua variabel independen yang dimasukkan dalam model regresi mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Berikut dibawah ini hasil uji F yang diolah menggunakan SPSS 23 :

Tabel 1.4 Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2057,878	2	1028,939	41,369	,000 ^b
	Residual	2412,632	97	24,872		
	Total	4470,510	99			

a. Dependent Variable: PROKRASINSI

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, SELF EFFICCY

Sumber : Hasil olah data dengan SPSS 23

Berdasarkan tabel hasil uji F diatas diperoleh nilai F hitung sebesar 41,369 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 dan nilai F hitung > F table, yaitu 41,369 >3,09 sehingga penelitian ini membuktikan bahwa variabel independen *self-efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel dependen prokratinasi akademik secara simultan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen prokratinasi akademik. c) Uji koefisien determinasi (R²)

Dalam mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen menjelaskan variabel dependen dapat dilihat melalui nilai koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai adjusted R² square. Berikut hasil koefisien determinasi yang telah dihitung:

Tabel 1.5 Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.678 ^a	.460	.449	4,987

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL, SELF AFFICCY

Sumber : Hasil olah data dengan SPSS 23

Berdasarkan tabel, dapat dilihat bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,449 atau 44,9%. Hal ini menunjukkan bahwa 44,9% variabel dependen yaitu prokratinasi akademik dapat dijeleskan oleh variabel independen yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

d. Metode Analisis Linear Berganda

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji regresi linier berganda, yang digunakan untuk penelitian yang variabel independennya lebih dari satu. Uji regresi linier berganda ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap prokratinasi akademik. Berikut hasil persamaan regresi linier berganda menggunakan SPSS 23 :

Tabel 1.6 Uji Metode Analisis LinierBerganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29,354	6,441		4,402	.000
	SELF AFFICCY	1,524	,264	,440	5,770	.000
	DUKUNGAN SOSIAL	1,589	,281	,431	5,647	.000

a. Dependent Variable: PROKRATINSI

Pada tabel dapat diketahui bahwa nilai koefisien konstanta B adalah 29,354 dan nilai koefisien masing-masing variabel *self-rfficacy* dan dukungan sosial adalah 1,524 dan 1,589 sehingga model persamaan regresi estimasi linier yang diperoleh adalah sebagai berikut : $Y=29,354 + 1,524 X1 + 1,589 X2$

Dari persamaan garis di atas, dapat diartikan bahwa bila variabel X1 dan X2 diganti dengan suatu satuan akan menyebabkan peningkatan pada variabel Y. Hal ini berarti jika variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial bernilai 0, maka

prokrastinasi akademik adalah sebesar 28,354 satuan. Pada tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa kedua variabel bebas yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki nilai $sign < 0,05$. Dengan demikian kedua variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik secara signifikan.

Berdasarkan hasil analisis regresi liner berganda menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan *variabel*, dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

1. Hubungan *Self-efficacy* dan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU dimana dibuktikan dengan nilai $sign < 0,05$ artinya berarti menunjukkan bahwa hubungan yang kuat yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka prokrastinasi akademik semakin tinggi pula, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, akan menurunkan prokrastinasi akademik. *Self-efficacy* memiliki peran penting pada usaha yang dilakukan seseorang dalam aktivitasnya, *Self-efficacy* berperan penting dalam menentukan sikap seseorang untuk bertindak, berfikir, dan bereaksi dalam menghadapi masalah. Individu yang memiliki keyakinan yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku prokrastinasi, sementara seseorang yang tidak yakin terhadap kemampuannya cenderung melakukan prokrastinasi.

2. Hubungan Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU dimana dibuktikan dengan $sign < 0,05$ artinya berarti menunjukkan bahwa hubungan yang kuat yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka prokrastinasi akademik semakin tinggi pula, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial (*social support*).

Dukungan sosial (*social support*) adalah hal yang penting bagi seseorang yang sedang menghadapi permasalahan, karena dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan, baik secara fisik maupun emosi maka individu tersebut akan lebih mudah mengatasi masalah-masalah ataupun kejadian yang menyusahkannya.

Dukungan sosial bagi seseorang pada dasarnya tidak selalu memberikan efek atau dampak positif seperti yang diharapkan. Efek dari dukungan sosial pada setiap individu berbeda-beda, tergantung bagaimana individu tersebut mempersepsikannya sehingga mempengaruhi kognisi, dan emosi yang memunculkan perilaku. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua dan teman sebaya sangat penting karena dapat mempengaruhi akademik mahasiswa.

3. Hubungan Antara *Self-efficacy*, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy*, Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi

Akademik pada mahasiswa jurusan BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU dimana kontribusi sebesar 44,9% dalam menjelaskan Prokrastinasi Akademik, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil uji hipotesis menunjukkan hubungan simultan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik memperoleh hasil yang signifikan. Artinya, semakin baik dan tingginya efikasi diri dukungan sosial, maka semakin mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa variabel yang mempengaruhi prokrastinasi, namun pada penelitian ini lebih difokuskan pada efikasi diri dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk mencari pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*) dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi. Dari hasil analisis data di IV diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil hipotesis, variabel independen penelitian ini yaitu efikasi diri (*self-efficacy*) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependennya yaitu prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05. Artinya berarti menunjukkan bahwa hubungan yang kuat yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self efficacy maka prokrastinasi akademik semakin tinggi pula, sebaliknya semakin rendah self efficacy, akan menurunkan prokrastinasi akademik.
- 2) Berdasarkan hasil hipotesis, variabel independen penelitian ini yaitu dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependennya yaitu prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05. artinya berarti menunjukkan bahwa hubungan yang kuat yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka prokrastinasi akademik semakin tinggi pula, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial (*social support*).
- 3) Berdasarkan uji koefisiensi determinasi diatas diperoleh nilai 0,449 atau 44,9% sehingga dapat dijelaskan bahwa variabel independen efikasi diri (*self-efficacy*), dan dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi sebesar 44,9% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Semakin baik dan tingginya efikasi diri dukungan sosial, maka semakin mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. beberapa variabel yang mempengaruhi prokrastinasi, namun pada penelitian ini lebih difokuskan pada efikasi diri dan dukungan sosial.

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran yang dapat penulis berikan diantaranya :

- 1) Saran Kepada Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuannya dalam melakukan kegiatan. Keyakinan diri dapat dioptimalkan dengan mengenali potensi diri atau kemampuan dan

kekurangan yang terdapat dalam diri, selain itu berlatihlah untuk memberikan apresiasi kepada teman-temannya dan menyediakan diri untuk menjadi teman curhat.

2) Saran Kepada Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua untuk dapat meningkatkan dukungan sosial terhadap anak agar anak memiliki keyakinan akan dirinya sendiri supaya dapat mengenali potensi diri atau kemampuan dan kekurangan yang berada pada diri anak.

3) Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk dapat memperkuat teori, dan meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Dengan dilakukannya penelitian lanjutan, diharapkan hasil penelitian menjadi lebih lengkap dan dapat memperkaya pembahasan dan ilmu pengetahuan berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, (2009). Psikologi Kepribadian, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 159-179.
- As'ari, D. K. 2007. Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya. Jakarta: Pena Deni.
- Bachmid, F. (2019). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa maluku di malang. Thesis. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). *Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? Educational Psychology Review*. 15(1), 1-40.
- Erlina, L. (2020). Efikasi Diri Dalam Meningkatkan Kemampuan Mobilisasi Pasien. Skripsi. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating? New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.*
- Ferrari, J. R., & Diaz-Morales, J. F. (2007). *Perceptions of self-concept and selfpresentation by procrastinators: Further evidence. The Spanish Journal of Psychology*. 10(1), 91-96.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and treatment*. New York: Plenum Press.

- Ghufroon, M., & Risnawati, N. R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Nugrasanti, R. (2006). *Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Provitae*. 2(1).
- Priyatno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET (ANDI).
- Rachmahana, R.S. (2001). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Psikodimensia : Kajian Ilmiah Psikologi*. 2(3), 132-137.
- Santrock, J. (2007). *Remaja (edisi 11 jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America: John Willey & Sons Inc.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology*. 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). *Arousal, Avoidant And Decisional Procrastinators: Do They Exist?. Personality And Individual Differences*. 48, 926-934.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tuckman, B.W. (2002). *Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago: APA Symposium Paper*.
- Tuasikal, R.F., & Patria, B. (2019). *Role of social support and self concept clarity at predictors on thesis writing procrastination. Journal of psychology and instructional*. 3(3), 78-82.
- Utomo, Y., & Sudjiwanati, S. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. Psikovidya*. 22(2), 197-223.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). *Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2), 191-200.

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 5 No 6 (2023) 3025-3042 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/as.v5i6.3384