

## Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta

Bunga Cinta Widya<sup>1)</sup>, Corry Yohana<sup>2)</sup>, Umi Widyastuti<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat e-mail : [bungacintawidya2403@gmail.com](mailto:bungacintawidya2403@gmail.com)<sup>1)</sup>, [corryyohana@unj.ac.id](mailto:corryyohana@unj.ac.id)<sup>2)</sup>, [umiwidyastuti\\_feunj@unj.ac.id](mailto:umiwidyastuti_feunj@unj.ac.id)<sup>3)</sup>.

---

### Abstract (English)

*Academic procrastination occurs due to irrational beliefs held by students, due to errors in perceiving the thesis, viewing the thesis as something difficult and unpleasant, excessive fear of failure so that students postpone working on the thesis, because of the fear that if they fail to complete their studies, it will result in a negative assessment. regarding his abilities, as a result someone procrastinates in working on the thesis he is facing. Academic procrastination can be influenced by many factors, including self-efficacy and social support. This research aims to determine the direct influence of Self-Efficacy and Social Support on Academic Procrastination among Students at the Faculty of Economics, Jakarta State University. This research uses a quantitative approach through multiple linear regression analysis. The sample in this study was 167 students from the class of 2017 and 2018, Faculty of Economics UNJ with data collection techniques using questionnaires. The results of this study indicate that there is an influence between Self-Efficacy and Social Support on Academic Procrastination both simultaneously and partially.*

### Article History

*Submitted: 22 October 2023*

*Accepted: 31 October 2023*

*Published: 1 November 2023*

### Key Words

Self-efficacy, social support, academic procrastination

---

### Abstrak (Indonesia)

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki mahasiswa, karena kesalahan dalam mempersepsikan skripsi, memandang skripsi sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan, ketakutan yang berlebihan untuk gagal sehingga mahasiswa menunda mengerjakan skripsi, karena ketakutan jika gagal menyelesaikan studi akan mendatangkan penilaian yang negatif terhadap kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi yang dihadapinya. Prokrastinasi Akademik dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain efikasi diri dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui analisis regresi linear berganda. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 167 mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 Fakultas Ekonomi UNJ dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik baik secara simultan maupun parsial.

---

### Sejarah Artikel

*Submitted: 22 October 2023*

*Accepted: 31 October 2023*

*Published: 1 November 2023*

### Kata Kunci

Efikasi diri, dukungan sosial, prokrastinasi akademik

---

## Pendahuluan

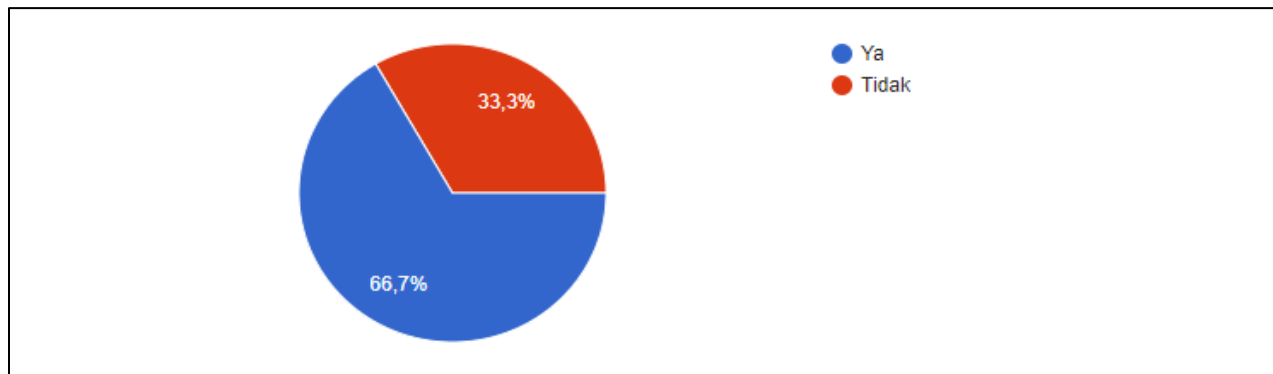
Individu yang belajar pada suatu perguruan tinggi atau universitas disebut dengan mahasiswa (Rizkyani et al., 2021). Mahasiswa merupakan salah satu dari beberapa komponen lembaga pendidikan tinggi yang bertugas untuk menuntuk ilmu pengetahuan. Sebagai mahasiswa, ada tanggung jawab tertentu yang mencakup menyelesaikan tugas akademik dan menyelesaikan

gelar sarjana tepat waktu. Mahasiswa yang tengah menggarap skripsi tidak selalu berjalan dengan baik dan lancar, sering kali mereka dihadapkan pada berbagai tantangan saat menyusun skripsi mereka. Konsekuensi dari hambatan-hambatan ini adalah bahwa mahasiswa sering menunda-nunda pengerjaan skripsinya. Ini dikenal sebagai perilaku prokrastinasi, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, yang akhirnya dapat mengakibatkan tugas tersebut tidak terselesaikan atau terselesaikan dengan hasil yang kurang optimal.

Menurut Solomon (1984) prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan tidak rasional yang dimiliki mahasiswa. karena kesalahan dalam mempersepsikan skripsi, memandang skripsi sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan, ketakutan yang berlebihan untuk gagal sehingga mahasiswa menunda mengerjakan skripsi, karena ketakutan jika gagal menyelesaikan studi akan mendatangkan penilaian yang negatif terhadap kemampuannya, akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi yang dihadapinya (Suparwi, 2018).

Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari mahasiswa melaporkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah (Dharma, 2020). Faktanya menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang rendah. Kegiatan prokrastinasi akademik masih terlihat pada perilaku mahasiswa di lingkungan FE UNJ. Didukung dengan pra riset, peneliti melakukan penelitian kepada 30 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan angket melalui Google Form. Untuk mengetahui apakah mahasiswa FE UNJ melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada hasil berikut ini:

**Grafik 1. Persentase Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FE UNJ**



Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil pra riset yang peneliti diperoleh hasil sejumlah 66,7% atau 20 mahasiswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi yang ditandai dengan menjawab “Tidak” dan 33,3% atau 10 mahasiswa lainnya mengerjakan skripsi dengan cepat atau tidak menunda-nunda ditandai dengan menjawab “Ya”. Untuk mengetahui permasalahan mengenai efikasi diri dan dukungan sosial pada mahasiswa FE UNJ, peneliti melakukan pra riset kepada mahasiswa. Berdasarkan pra-riset sebelumnya juga dijelaskan bahwa

efikasi dan kreativitas menjadi dua faktor teratas yang memicu mahasiswa untuk mengerjakan skripsi. Adapun hasil pra-riset sebagai berikut :

**Tabel 1. Persentase Efikasi Diri Mahasiswa FE UNJ**

Tingkat Efikasi Diri	
Ya	Tidak
37%	63%

Tabel diatas menunjukkan hasil persentase tingkat efikasi diri siswa yang diambil dari 30 mahasiswa FE UNJ. Berdasarkan tabel, diketahui bahwa sebesar 63% mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, sedangkan 37 % mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal ini berdasarkan tiga pernyataan yang telah diisi mahasiswa, dimana sebesar 70% mahasiswa tidak yakin terhadap dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas yang sulit. Kedua, sebesar 63% mahasiswa tidak yakin dapat memenuhi target yang telah ditetapkan. Ketiga, sebesar 57% siswa tidak yakin dapat mengerjakan tugas dengan kemampuan dan usaha sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mahasiswa FE UNJ masih tergolong rendah.

**Tabel 2. Persentase Dukungan Sosial Mahasiswa FE UNJ**

Tingkat Dukungan Sosial	
Ya	Tidak
32%	68%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil persentase tingkat dukungan sosial mahasiswa FE UNJ sebesar 68% mahasiswa memiliki tingkat dukungan yang rendah, sedangkan sebesar 32% mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Perolehan hasil didapatkan dari tiga pernyataan yang telah diisi mahasiswa, dimana 60% jika ada masalah teman-teman tidak menolong. Kedua, sebesar 73% mahasiswa tidak mendapatkan nasehat atau saran dari orang tua mengenai perkuliahan. Terakhir, sebesar 70% dosen pembimbing tidak mendorong mahasiswa untuk rajin bimbingan. Hal ini berarti tingkat dukungan sosial mahasiswa FE UNJ masih tergolong rendah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta” sebagai subjek penelitian dikarenakan berdasarkan fenomena, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan masih banyak terjadi prokrastinasi akademik pada mahasiswa FE UNJ.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, penelitian yang menitikberatkan pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara bermacam macam variabel, bukan prosesnya, penyelidikan dipandang berada dalam kerangka bebas nilai (Priadana & Sunarsi, 2021). Pengumpulan data dilakukan peneliti dengan menggunakan metode survei yang akan disebarakan secara daring untuk memperoleh data primer. Data diolah menggunakan program SPSS, data akan melalui beberapa uji seperti analisis statistik deskriptif, uji persyaratan analisis, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2017 dan 2018 sebanyak 288 mahasiswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu cara penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti. Sebanyak 167 sampel mahasiswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Penelitian ini menggunakan skala pengukuran menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik. Pengukuran data untuk setiap variabel dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban dari pernyataan yang tercantum dalam kuesioner.

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahapan pertama adalah observasi. Dalam upaya untuk memperoleh data awal terkait prokrastinasi akademik, peneliti melakukan pengamatan yaitu dengan menyebarkan kuesioner pra riset. Tahap kedua adalah uji coba instrumen penelitian yang bertujuan untuk mengukur validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Setelah melalui proses uji coba tersebut, kuesioner final disusun dan digunakan untuk analisis data melalui regresi linear berganda dengan menggunakan program SPSS 26.0.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif statistik dalam variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa frekuensi tertinggi terdapat pada interval ke-7 pada range 88-95 dengan persentase 25% atau sebanyak 42 mahasiswa. Indikator tertinggi pada variabel prokrastinasi akademik yaitu "Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan" yang memiliki persentase sebesar 25.3%. Frekuensi tertinggi variabel Efikasi Diri (X1) terdapat pada interval ke-2 pada range 27-34 dengan persentase 31% atau sebanyak 51 mahasiswa. Kemudian frekuensi tertinggi pada variabel dukungan sosial, terdapat pada interval ke-3 pada range 34 - 42 dengan persentase 29% atau sebanyak 49 mahasiswa.

**Tabel 3. Uji Normalitas (Kolmogorov – Smirnov)  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		167
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.000000

	Std. Deviation	10.45769541
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.040
	Negative	-.049
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig adalah  $0.200 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal dan memenuhi syarat normalitas.

**Tabel 4. Analisis Regresi Linear Berganda**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	123.266	2.830			43.564	.000
Efikasi Diri	-.674	.062	-.568		-10.958	.000
Dukungan Sosial	-.387	.051	-.391		-7.539	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan gambar di atas, diperoleh persamaan regresi  $Y = 123,266 - (0,674X1) - (0,387X2)$  yang artinya nilai awal Variabel Y adalah 123,266. Nilai koefisien X1 bernilai negatif, artinya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri di mana setiap kenaikan 1 poin variabel efikasi diri maka akan memberikan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik sebesar -0,674. Kemudian nilai koefisien X2 juga bernilai negatif, artinya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial di mana setiap kenaikan 1 poin variabel dukungan sosial maka akan memberikan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik sebesar -0,387.

**Tabel 5. Uji Simultan (Uji F)**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25670.311	2	12835.156	115.948	.000 <sup>b</sup>
	Residual	18154.323	164	110.697		
	Total	43824.635	166			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Efikasi Diri

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai Sig. 0,000 dan  $F_{hitung}$  115,948. Untuk mencari nilai  $F_{tabel}$  dapat menggunakan rumus  $F(1 ; (n-k=1)) = F(2 ; (167-3-1)) = DF1(2) ; DF2(163)$ . Dengan demikian, nilai  $F_{tabel}$  adalah 3,05. Dari perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa  $F_{hitung}$  115,948 >  $F_{tabel}$  3,05 dan nilai Sig. 0,000 < 0,05. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas (X1 dan X2), memiliki pengaruh secara simultan terhadap variabel terikat (Y).

**Tabel 6. Uji Parsial (Uji T)**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	123.266	2.830		43.564	.000
	Efikasi Diri	-.674	.062	-.568	-10.958	.000
	Dukungan Sosial	-.387	.051	-.391	-7.539	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada variabel X1 nilai Sig. 0,000 dan  $T_{hitung}$  -10,958. Kemudian pada variabel X2 nilai Sig. 0,000 dan  $T_{hitung}$  -7,539. Untuk mencari nilai  $T_{tabel}$  dapat menggunakan rumus  $T((a/2) ; (n-k)) = t((0.05/2) ; (167-3)) = T(0.025 ; 164)$  maka nilai  $T_{tabel}$  adalah 1.974. Dapat dilihat bahwa nilai Sig. masing-masing variabel < 0.05 dan nilai  $T_{hitung}$  >  $T_{tabel}$ . Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas (X1 dan X2), memiliki pengaruh secara parsial terhadap variabel terikat (Y).

**Tabel 7. Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.765 <sup>a</sup>	.586	.581	10.521

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0.586, artinya variabel Efikasi Diri dan Dukungan Sosial berpengaruh sebesar 58.6% terhadap Prokrastinasi Akademik. Persentase sisa sebesar 80.9% disebabkan oleh variabel di luar penelitian ini. Sisanya, yaitu 41.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dijabarkan pembahasan dalam penelitian ini sebagai berikut.

a) Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik ( $H_1$ )

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widyaningrum & Susilarini (2021) dengan Erdianto & Dewi, (2021). Maka hipotesis diterima.

b) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik ( $H_2$ )

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Khanezza & Hadiwinarto (2020) dan Prayoga et al. (2023). Maka hipotesis diterima.

c) Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik ( $H_3$ )

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rahmadina et al. (2020) dan (Yustintia et al. 2022). Maka hipotesis diterima.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

- a) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik.  $H_1$  diterima.
- b) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik.  $H_2$  diterima.
- c) Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik.  $H_3$  diterima.

## Referensi

- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acara. *Jurnal Pendidikan, Sains, Sosial Dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32–43.
- Khanezza, A. I., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Kelas X Ips Di Sma Negeri 2 Mukomuko. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 1–9. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)



- Prayoga, A., Harini, H., & Totalia, S. A. (2023). Pengaruh Internal Locus Of Control dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP UNS. *Journal on Education*, 05(04), 14021–14030.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Rahmadina, N. A., Sulistiyana, & Arsyad, M. (2020). Kontribusi Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 27 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* , 6(2), 83–87.
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Di Masa Pandemi Covid-19. *EDUSAINS*, 12(2), 252–258. <https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Suparwi, S. (2019). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Self of Control dan Perbedaan Gender pada Mahasiswa IAIN Salatiga Tahun 2019*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M IAIN Salatiga).
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39.
- Yustintia, A. N., Muarifah, A., & Purwadi. (2022). Procrastination Seen from Parents' Social Support and Self Efficacy of Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>