

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL
KELUARGA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM PROSES Pengerjaan SKRIPSI PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Siti Nurvika

NIM. 15410015

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PROSES
Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Siti Nurvika
NIM. 15410015**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

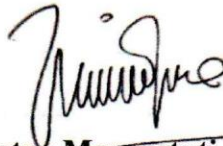
**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PROSES
Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

**Siti Nurvika
NIM. 15410015**

**Telah Disetujui Oleh:
Dosen Pembimbing**



**Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 197502202003122004**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**




**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001**

SKRIPSI

PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PROSES PENGERJAAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 5 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

Anggota/Sekretaris



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 197502202003122004

Ketua/Penguji Utama



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Anggota



Dr. Zamroni, S.Psi, M.Pd
NIP.19871006201608011039

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi tanggal 5 Juli 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Nurvika

NIM : 15410015

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggungjawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 5 Juli 2022

Penulis,



Siti Nurvika
Siti Nurvika

NIM. 15410015

MOTTO

“Allah tidak pernah menjanjikan bahwa hidup ini selalu mudah, tetapi Allah menjanjikan pada setiap kesulitan pasti ada kemudahan”

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya ini sebagai salah satu bentuk saya beribadah kepada Allah SWT dan menjunjung rasa cinta kepada Nabi Muhammad SAW.

Sekaligus bentuk rasa bangga dan cinta kepada Bangsa dan Agama.

Terimakasih untuk seluruh keluarga besar saya, Bapak, Ibu, Suami, Adik, Anak, serta elemen keluarga lainnya yang telah mensupport saya selama ini.

Kepada dosen pembimbing Dr. Retno Mangestuti, M.Si dan dosen wali Dr. Ali Ridho, M.Si yang telah memberikan bimbingan serta ilmu hingga detik ini.

Kepada semua Guru, Dosen, Ustadz, dan Ustadzah yang pernah mengajarkan saya banyak hal, terimakasih banyak.

Serta untuk orang-orang yang saya cintai.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus ketua penguji skripsi.
3. Dr. Zamroni, S.Psi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen penguji skripsi.
4. Dr. Retno Mangestuti, M.Si selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, memberikan motivasi dan ilmu yang sangat berharga dan sekaligus dosen penguji skripsi.
5. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan motivasi, terimakasih banyak.
6. Bapak ibu dosen serta segenap civitas akademik Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu namun jasanya tetap terkenang dalam hati dan pikiran serta ilmu dan pengetahuan yang telah dibagikan kepada saya sehingga mengetahui dan mengerti banyak hal.
7. Seluruh keluarga besar saya, kedua orang tua saya Bapak Sisworo dan Ibu Siti Aliyah, suami tercinta saya Rima Adi Susanto yang selalu mensupport dalam suka maupun duka, anakku Evano Adi Putra M yang selalu menemani dan

menghibur saat bunda lelah, adikku tersayang Lu'lu ul Maknun yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Semoga keluarga kita semua sukses di dunia dan akhirat dengan segala keberkahan Allah SWT.

8. Untuk sahabat saya, Ulfa Zakiyya A S.Psi yang selalu mau ku repotkan dan selalu mau membantu aku saat aku lagi kebingungan mengerjakan tugas.
9. Untuk sahabat saya, Ika Azizatul R S.Psi dan Lilin Khoiriyah S.Psi yang selalu mensupport agar skripsi cepat diselesaikan.
10. Untuk sahabat saya, Fika Faulina A S.Psi yang mau meminjamkan laptopnya saat laptopku rusak, membantu dalam proses pengerjaan skripsiku.
11. Untuk sahabat saya, Mifta Husna yang telah meminjamkan keyboard untukku, mensupport agar bisa selesai bareng.
12. Untuk mentor saya Anggi Citra A S.Psi yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
13. Untuk sahabat, teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semua bantuannya.

Harapan penulis adalah semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penulis, pembaca dan semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 5 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
مستخلص البحث	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik.....	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	12
3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik	14
4. Jenis Tugas Dalam Prokrastinasi Akademik.....	15
5. Dampak Prokrastinasi Akademik	16

6. Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam.....	17
B. <i>Self Efficacy</i>	18
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	19
2. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	19
3. Proses <i>Self Efficacy</i>	20
4. <i>Self Efficacy</i> Dalam Perspektif Islam	21
C. Dukungan Sosial Keluarga	22
1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga	22
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga.....	23
3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial Keluarga.....	24
4. Dukungan Sosial Keluarga Dalam Perspektif Islam	25
D. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Prokrastinasi Akademik.....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Wawancara	32
2. Skala.....	32
a. Skala Prokrastinasi Akademik	32
b. Skala <i>Self Efficacy</i>	33
c. Skala Dukungan Sosial Keluarga.....	34
F. Validitas dan Reliabilitas.....	35
1. Validitas Alat Ukur.....	35
2. Reliabilitas Alat Ukur	36
G. Analisis Data.....	36
1. Menentukan Kategorisasi.....	36

2. Uji Normalitas	37
3. Uji Linearitas	38
4. Uji Regresi Berganda	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	39
1. Gambaran Lokasi Penelitian	39
B. Hasil Penelitian	41
1. Pelaksanaan Penelitian	41
2. Uji Validitas Instrumen	41
3. Uji Reliabilitas Instrumen	43
C. Paparan Hasil Penelitian	45
1. Uji Asumsi	45
a. Uji Normalitas	45
b. Uji Linearitas	45
2. Analisis Deskriptif	47
a. Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	48
b. Kategorisasi Dukungan Sosial Keluarga	49
c. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	50
3. Uji Hipotesis	51
a. Analisis Regresi Linier Berganda	52
1) Uji T	52
2) Uji F	53
3) Koefisien Determinasi	53
D. Pembahasan	54
1. Tingkat <i>Self Efficacy</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	54
2. Tingkat Dukungan Sosial Keluarga pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	55
3. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	56

4. Pengaruh Antara <i>Self Efficacy</i> dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	56
5. Pengaruh Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	57
6. Pengaruh Antara <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	67
------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Prokrastinasi	33
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Self Efficacy</i>	34
Tabel 3.3 Blue Print Skala Dukungan Sosial Keluarga	35
Tabel 4.1 Uji Validitas Prokrastinasi Akademik	42
Tabel 4.2 Uji Validitas <i>Self Efficacy</i>	42
Tabel 4.3 Uji Validitas Dukungan Sosial Keluarga.....	43
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik	44
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas <i>Self Efficacy</i>	44
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga	44
Tabel 4.7 Uji Normalitas <i>Self Efficacy</i> (X_1), Dukungan Sosial Keluarga (X_2) dan Prokrastinasi Akademik (Y).....	45
Tabel 4.8 Uji Linearitas <i>Self Efficacy</i> (X_1) dengan Prokrastinasi Akademik (Y) .	46
Tabel 4.9 Uji Linearitas Dukungan Sosial Keluarga (X_2) dengan Prokrastinasi Akademik (Y).....	47
Tabel 4.10 Hasil Uji Deskriptif	47
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	48
Tabel 4.12 Kategorisasi Dukungan Sosial Keluarga	49
Tabel 4.13 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	51
Tabel 4.14 Hasil Uji T.....	52
Tabel 4.15 Hasil Uji F.....	53
Tabel 4.16 Hasil Koefisien Determinasi	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Variabel	30
Gambar 4.1 Diagram Presentase <i>Self Efficacy</i>	49
Gambar 4.2 Diagram Presentase Dukungan Sosial Keluarga	50
Gambar 4.3 Diagram Presentase Prokrastinasi Akademik	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi	66
Lampiran 2 Skala Prokrastinasi Akademik	67
Lampiran 3 Skala <i>Self Efficacy</i>	70
Lampiran 4 Skala Dukungan Sosial Keluarga	73
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas <i>Self Efficacy</i>	76
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Keluarga	79
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....	82
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala	85
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	86
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas	87
Lampiran 11 Hasil Uji Deskriptif dan Kategorisasi Data	88
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis	90

ABSTRAK

Nurvika, Siti. 2022. *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Retno Mangestuti, M.Si

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan individu dalam mengerjakan tugas atau suatu pekerjaan dan akan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas tersebut. Prokrastinasi apabila dilakukan secara terus menerus, maka hal itu akan menjadi masalah penting karena akan memberikan dampak negatif bagi dirinya. Fenomena prokrastinasi ini terjadi di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dimana masih terdapat mahasiswa tingkat akhir yang belum menyelesaikan skripsinya hingga semester terakhir pada masa perkuliahannya. Prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internalnya adalah *self efficacy* dan faktor eksternalnya adalah dukungan sosial keluarga.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 41 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan *self efficacy* yang diadaptasi dari penelitian Yefita Yeli (2021), dan skala dukungan sosial keluarga diadaptasi dari penelitian Destri Rahmawati (2017). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* berada pada kategori sedang dengan presentase 70,7 %. Untuk tingkat dukungan sosial keluarga juga berada pada kategori sedang 56,1 %. Sedangkan tingkat prokrastinasi presentasi tertinggi berada pada kategori sedang yaitu 85,4 %. Hasil regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi dengan hasil nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai f hitung $17,138 > f$ tabel 3,24, dengan presentase sebesar 47,4 % dan nilai R Square sebesar 0,474. Artinya semakin tinggi *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin rendah, sebaliknya apabila *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga rendah maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Kata kunci: *Self efficacy, Dukungan sosial keluarga, Prokrastinasi akademik.*

ABSTRACT

Nurvika, Siti. 2022. The Influence of Self Efficacy and Family Social Support on Academic Procastination in Minithesis Working Process on Students of the Psychology Faculty of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Minithesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Dr. Retno Mangestuti, M.Si

Procrastination is a procrastinating behavior that is carried out by individuals in doing a task or a job and it will take a long time to complete the task. If procrastination is carried out continuously, it will become an important problem because it will have a negative impact on him. This procrastination phenomenon occurs in the Psychology Faculty of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, where there are still final year students who have not finished their thesis until the last semester of their lecture. Procrastination is influenced by internal and external factors. One of the internal factors is self-efficacy and the external factor is family social support.

The type of research used in this research is quantitative research. Sampling used purposive sampling technique and the number of respondents in this study were 41 students. The measuring instrument used is the procrastination and self-efficacy scale adapted from Yefita Yeli's research (2021), and the family social support scale adapted from the research of Destri Rahmawati (2017). Analysis of the data used in this study is multiple linear regression analysis.

The results showed that the level of self-efficacy was in the moderate category with a percentage of 70.7%. The level of family social support is also in the medium category 56.1%. Meanwhile, the highest level of presentation procrastination was in the medium category, namely 85.4%. The results of the regression showed that there was a significant effect between self-efficacy and family social support on procrastination with the results of sig. of $0.000 < 0.05$ and the calculated f value is $17.138 > f$ table 3.24, with a percentage of 47.4% and an R Square value of 0.474. This means that the higher the self-efficacy and family social support, the lower the level of procrastination, on the contrary, if the self-efficacy and family social support is low, the procrastination level will be higher.

Keywords: Self efficacy, Family social support, Procrastination.

مستخلص البحث

نور فيكا، سيتي. أثر الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي من الأسرة إلى التسويف في عملية العمل على البحث الجامعي عند طلاب كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. البحث الجامعي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: الدكتورة ريتنو مانجيسوتوي الماجستير.

التسويف هو سلوك تسويف يقوم به الأفراد في أداء الواجبة أو العمل وسيستغرق الأمر وقتاً طويلاً لإكمال الواجبة. إذا استمر التسويف، فسيصبح مشكلة مهمة لأنه سيكون له تأثيراً سلبياً. تحدث ظاهرة التسويف في كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، حيث لا يزال هناك طلاب السنة النهائية الذين لم يكملوا بحثهم الجامعي حتى المرحلة الأخيرة من دراستهم. التسويف يتأثره بالعوامل الداخلية والخارجية. أحد العوامل الداخلية هو الكفاءة الذاتية والعامل الخارجي هو الدعم الاجتماعي من الأسرة. نوع البحث المستخدم في هذا البحث هو البحث الكمي. أخذ العينات بأسلوب أخذ العينات الهادف وكان عدد المستجيبين في هذا البحث واحد وأربعين طالباً. أداة القياس المستخدمة هي مقياس التسويف والكفاءة الذاتية المقتبس من بحث يفيتا يلي (2021) ، ومقياس الدعم الاجتماعي من الأسرة المقتبس من بحث ديستري رحماواني (2017). تحليل البيانات المستخدم في هذا البحث هو تحليل الانحدار الخطي المتعدد. وأظهرت نتيجة البحث أن مستوى الكفاءة الذاتية في الفئة المتوسطة ونسبة 70.7٪. كما أن مستوى الدعم الاجتماعي من الأسرة يقع في الفئة المتوسطة 56.1٪. في حين كان أعلى مستوى التسويف في الفئة المتوسطة (85.4٪). أظهرت نتائج الانحدار وجود تأثير معنوي بين الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي من الأسرة في التسويف بنتائج قيمة معنوية $0.05 > 0.000$ وقيمة f المحسوبة هي $f < 17.138$ الجدول 3.24 ، بنسبة 47.4٪ وقيمة R التريبيعية 0.474. بمعنى أن كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي من الأسرة، انخفض مستوى التسويف، على العكس، إذا كانت الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي من الأسرة منخفضة، فيكون مستوى التسويف أعلى. الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الدعم الاجتماعي من الأسرة، التسويف.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar atau menempuh pendidikan di universitas atau sekolah tinggi (<https://kbbi.kemendikbud.go.id>). Untuk bisa mendapatkan gelar sarjana di universitas, mahasiswa harus memenuhi kewajibannya mengerjakan tugas akhir yang disebut dengan skripsi. Wiratha (2006) menyatakan bahwa skripsi adalah karya ilmiah dari seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan program studi sarjana. Menurutnya, skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan penelitian dengan topik yang relevan dengan bidang studinya.

Miftahul Huda (2011) menyatakan bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh seorang mahasiswa yang sedang menempuh sarjana strata 1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian di lapangan atau hasil eksperimen. Pada umumnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami berbagai kesulitan dan hambatan. Kesulitan yang dialami mahasiswa kebanyakan berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka merasa kurang yakin dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Kesulitan yang dirasakan seperti dalam menentukan fenomena, penulisan, penyusunan, pembuatan alat ukur, dan pengolahan data penelitian (Putri Kusuma, 2018). Selain itu hambatan lain yang mempengaruhi dalam pengerjaan skripsi adalah kurang yakin atau ragu dengan kemampuan yang dimiliki untuk mencari referensi teori, jurnal, cara penulisan dan penyusunan penelitian.

Dampak yang ditimbulkan dari hambatan mahasiswa akhir tersebut menjadikan mahasiswa menunda dalam pengerjaan skripsinya. Hal ini disebut sebagai sikap prokrastinasi yaitu sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sehingga tugas menjadi tidak terselesaikan, walaupun bisa terselesaikan

namun hasilnya tidak bisa maksimal. Mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan tugas dengan tepat waktu akan merasa kecewa, bersalah dan menyesal karena telah menyia-nyiakan waktu yang dimilikinya.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok (Ghufron dan Risnawita, 2011). Jika digabungkan menjadi “*menangguhkan*” atau “*menunda*” sampai hari berikutnya. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, namun meliputi penundaan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Solomon dan Rothblum (1984) juga mengungkapkan bahwa indikasi seorang mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik adalah dengan masa studi 5 tahun atau lebih. Hal ini terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang mana masih terdapat mahasiswa yang tidak bisa lulus tepat waktu. Data yang diperoleh dari BAK Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada bulan April 2022 terdapat 340 mahasiswa dari angkatan 2015-2017 yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi.

Ferrari (1995) menjelaskan bahwa mahasiswa yang suka menunda-nunda akan menempatkan pekerjaan rumahnya pada prioritas terakhir daripada melakukan aktivitas sehari-hari. Individu ini juga cenderung memiliki harga diri yang rendah, kehilangan harapan, dan menghindari keterlibatan dalam kelompok kecil. Salomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa ada 13 alasan seseorang menunda-nunda, yaitu kecemasan dalam menghadapi penilaian, perfeksionisme, kesulitan mengambil keputusan, ketergantungan pada orang lain, keengganan tugas, kurang percaya diri, kemalasan, kurangnya ketegasan, takut sukses, manajemen waktu, pemberontakan, pengambilan risiko, dan pengaruh teman sebaya.

Jadi prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan individu dalam mengerjakan tugas atau suatu pekerjaan dan akan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Seperti yang dikatakan oleh D, salah satu narasumber peneliti yang masih dalam proses pengerjaan skripsi. Dia menyatakan bahwa:

“Saya tidak yakin bisa menyelesaikan skripsi saya, saya bingung mau memilih fenomena apa? Variabel apa? Jadi setiap saya bingung mikir skripsi, saya lebih memilih melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, hal ini terus menerus berulang-ulang sampai saat ini”.

Kalimat tersebut menunjukkan adanya perilaku penundaan yang dilakukan narasumber karena adanya masalah pada dirinya yaitu rasa tidak yakin akan kemampuan diri dalam penentuan fenomena penelitian. Hal ini yang menjadikan penyebab mahasiswa tersebut melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Narasumber berikutnya berinisial G yang di wawancarai pada tgl 23 Januari 2022, menyatakan bahwa:

“aku 2 tahun ga ikut kuliah mbak, PKL aja baru bulan Novermber kemarin. Selama 2 tahun itu ga ada keterangan sama sekali. Cuti kuliah enggak, kerja juga enggak. Jd ga ngapa-ngapain aku”.

Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa narasumber jelas-jelas melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan meninggalkan perkuliahannya selama 2 tahun tanpa keterangan sama sekali. Artinya perilaku negatif yang ada pada diri mahasiswa tersebut menjadikan rasa malas dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa tersebut menunda dalam mengerjakan skripsi, sehingga skripsi tidak segera terselesaikan.

Seperti yang dikatakan oleh Farouq (2010), penyebab utama dari prokrastinasi adalah sikap negatif yang ada pada diri individu itu sendiri, yaitu malas, perfeksionis, takut melakukan kesalahan, cepat frustrasi, pemarah, tidak mampu berkata tidak, lebih suka bekerja dengan tekanan, tidak memiliki tenggat waktu, serta memilih hal-hal kecil untuk dilakukan sendiri.

Kemudian narasumber berinisial N menyatakan bahwa:

“Saya bingung apa yang harus saya lakukan terlebih dahulu, saya takut variabel yang saya ambil ini sulit untuk diteliti, sedangkan saya sambil bekerja yang aktivitasnya cukup padat, membagi waktunya yang susah jadi skripsi saya jarang tersentuh”.

Dari pernyataan narasumber tersebut menunjukkan bahwa adanya rasa takut yang berarti bahwa keyakinan pada diri sendiri kurang sehingga ia melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi.

Ketika prokrastinasi dilakukan secara terus menerus, maka hal itu akan menjadi masalah penting karena akan memberikan dampak negatif bagi dirinya. Ferrari (1995) mengatakan bahwa akibat negatif dari perilaku prokrastinasi adalah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, apabila tugas tersebut dapat diselesaikan maka hasilnya tidak akan maksimal, dan dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan di masa yang akan datang.

Ferrari, dkk (1995) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya faktor pola asuh orangtua dan lingkungan sekitar. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang berperan untuk melakukan prokrastinasi diantaranya kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Ellis dan Knaus (Ferrari, 1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu, sehingga menyebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Mahasiswa yang sedang mengalami masalah atau mengalami masa sulit dalam mengerjakan skripsinya ini bisa ditangani dengan adanya *self efficacy*, dengan adanya *self efficacy* mahasiswa bisa mengontrol dirinya sendiri dalam situasi sulitnya. *Self efficacy* merupakan keyakinan bahwa individu mampu mengatasi semua masalah yang menimpa dirinya sehingga harus mencari jalan keluar untuk mencapai tujuan yang di harapkan. Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi berarti mempunyai kepercayaan diri dalam hal mengatasi situasi yang tidak menentu, tidak dapat diramalkan dan penuh tekanan. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi disebut dengan

optimis sedangkan seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah disebut dengan pesimis.

Self efficacy dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan prokrastinasi, hal ini ditunjukkan dari penelitian Noerma & Riza pada tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi covid-19. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi kedua variabel sebesar 0,672 yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Hubungan negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, jika *self efficacy* yang dimiliki rendah maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin giat dan tekun usahanya dalam menghadapi permasalahannya, sedangkan *self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha dan menyebabkan individu tersebut mudah putus asa (Bandura, 1997). Maka mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan selalu mencoba melakukan tindakan-tindakan untuk menghadapi kesulitan-kesulitannya. Sebaliknya, apabila *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah maka mereka akan merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah dalam menghadapi rintangan, aspirasi rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang dicapai (Bandura, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Cindy Clara, dkk (2017) yang berjudul “Peran *Self Efficacy* dan *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang)” menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *self control* memiliki peran yang signifikan secara simultan terhadap prokrastinasi akademik ($F = 138.373, p = 0.000 < 0.05$). *Self efficacy* dan *self control* secara simultan berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 41.4%, sedangkan 58.6% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, hasil penelitian

menunjukkan bahwa *self control* lebih berperan terhadap prokrastinasi akademik dibandingkan dengan *self efficacy*.

Selain itu, penelitian yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda” yang dilakukan oleh Mita Wulandari, dkk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $\text{sig} = 0,000 < 0,05$. Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan oleh nilai R^2 sebesar 0,400, yang berarti bahwa variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri dan kontrol diri sebesar 40%. Pada penelitian tersebut efikasi diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 24,9% sementara kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 15,1%.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Damri, Engkizar, Fuady Anwar menunjukkan bahwa, secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi (71,90%). Sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (52,30%). Selanjutnya analisis *pearson product moment correlation* menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan (rhitung) -0.590 pada taraf signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* seorang mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

Selain *Self Efficacy*, salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga adalah proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial, dukungan keluarga adalah bantuan yang dapat diberikan dalam bentuk barang, jasa, informasi dan nasehat, sehingga penerima dukungan merasa dicintai, dihargai dan ditenangkan, Friedman (Kharisma, 2013).

“Menurut saya dukungan dari orang terdekat atau anggota keluarga sangat dibutuhkan. Tanpa *support* dari keluarga, saya tidak bisa melangkah sejauh ini.

Terkadang ketika saya merasa malas dan putus asa, keluarga saya mendukung dan menasihati agar skripsi bisa segera terselesaikan.”

Kalimat tersebut merupakan pernyataan dari salah satu narasumber peneliti. Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa adanya dukungan keluarga sangat diperlukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuraida, Zuraidah (2017) yang berjudul “Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa yang bekerja di PTS Universitas Potensi Utama” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adversity quotient dan dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini ditunjukkan dengan koefisien Freg = 6,966 dimana $\text{sig} < 0,010$. Ini menandakan bahwa semakin rendah adversity quotient dan semakin kecil dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dan sebaliknya.

Menurut Weiss (Cotrana & Russel, 1987) terdapat enam aspek di dalam dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain, yaitu attachment (kelekatan), social integration (integrasi sosial), reassurance of worth (penghargaan), reliable alliance (hubungan yang dapat diandalkan), guidance (bimbingan), opportunity for nurturance (kemungkinan dibantu). House (dalam Smet, 1994), mengemukakan bahwa ada empat jenis dukungan sosial diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif.

Selain itu, penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau” yang dilakukan oleh Sinta dkk menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variable dukungan sosial keluarga dengan variabel prokrastinasi akademik. Analisis data dihitung menggunakan program SPSS 20.0 for windows dengan teknik uji Product Moment yang memperoleh hasil nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,368$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, sehingga hasil penelitian ini memiliki korelasi yang negatif dan sangat signifikan. Jadi, pentingnya dukungan sosial keluarga dapat

mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik terutama bagi mahasiswa rantau yang jauh dari pengawasan orangtua, karena semakin positif dukungan keluarga yang diberikan akan semakin rendah perilaku prokrastinasinya.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dije Zaraska Kristy dengan judul “Manajemen waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA” yang dilakukan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,482$, $F(8,186) = 7,021$, $p = <0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi manajemen waktu dan dukungan sosial, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Self efficacy dan dukungan sosial keluarga sama-sama berperan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa jika *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga rendah maka tingkat prokrastinasinya tinggi. Sebaliknya jika *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga tinggi maka tingkat prokrastinasi akan menurun.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah yang akan diangkat pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

4. Adakah pengaruh antara *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Adakah pengaruh antara dukungan sosial keluarga dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Adakah pengaruh antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat diketahui bahwa tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk mengetahui pengaruh antara *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial keluarga dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Untuk mengetahui pengaruh antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat diadakannya penelitian ini adalah untuk:

1. Secara Akademik

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan teoritis bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi dengan memberikan masukan tentang pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik pengerjaan skripsi pada mahasiswa.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pendidik

Penelitian ini seharusnya dapat memberikan gambaran tentang perilaku prokrastinasi yang terjadi dalam dunia pendidikan. Selanjutnya, pendidik juga harus mampu memberikan gambaran tentang pentingnya *self efficacy*, dukungan sosial keluarga dan prokrastinasi akademik kepada siswanya sehingga mampu memberikan solusi terbaik untuk mengatasi masalah terkait prokrastinasi.

- b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini hendaknya memberikan gambaran tentang pentingnya *self efficacy*, dukungan sosial keluarga, dan prokrastinasi akademik serta dapat dijadikan bahan untuk penilaian diri dan introspeksi dalam proses skripsi agar mahasiswa tidak menunda-nunda dengan alasan tidak yakin dengan kemampuan diri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya (Ghufron, 2011). Wolter (Muyana, S. 2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Tokoh yang pertama kali mencetuskan istilah tersebut adalah Brown dan Holtzman (Wulan, 2000). Milgram mengatakan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk menyelesaikan tugas secara optimal. Namun penundaan tersebut tidak membuat tugas menjadi lebih baik, hal itu justru mengarah kepada penundaan yang tidak berguna (Milgram, 1991).

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Misalnya tugas sekolah, tugas kuliah atau tugas kursus (Ghufron dan Risnawita, 2010). Sedangkan Lee dkk (dalam Ilfiandra, 2010) mendefinisikan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik.

Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi

terhambat dan tidak bisa selesai tepat waktu (Aini & Iranita, 2011). Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara konsisten dan terus berulang.

Orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Menurut pandangan teori *Reinforcement* menyatakan bahwa prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. Bahkan seorang pelaku prokrastinator merasa diuntungkan karena dengan menunda pekerjaan suatu tugas pada akhirnya selesai juga. Sedangkan teori *cognitive behavioural* menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas (Ferrari dan Morales, 2007). Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-nunda sehingga melebihi tenggat waktu (Randy Moore, 2008).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan suatu tugas yang telah diberikan dan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas tersebut dan apabila hal ini dilakukan secara berulang-ulang maka akan menimbulkan dampak negatif dan akan menjadi sebuah kebiasaan.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995), menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat memanifestasikan dalam hal penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, adapun aspek-aspeknya sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia memilih untuk terus menunda-nunda dalam mengerjakannya.

b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas dibandingkan seseorang yang tidak melakukan prokrastinasi. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam artian lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator akan merasa kesulitan untuk melakukan ssesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukannya sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya tiba untuk mengerjakan dia tidak juga mengerjakannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktifitas yang menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator akan dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya. Akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca (koran, majalah, novel dll), nonton, ngobrol, jalan-jalan, bermain sosial media dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada empat ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnson, & Mc Cown 1995 (Muyana S, 2018) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada di dalam diri individu yang turut berperan untuk membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor internal prokrastinasi meliputi adanya perilaku irrasional dari prokrastinator, adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, malas, kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.

- 1) Adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.
- 2) Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.
- 3) Malas, kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu adanya *punishment* dan *reward*, adanya faktor lingkungan, dan adanya tugas yang menumpuk.

- 1) Adanya *punishment* dan *reward* juga dapat menyebabkan prokrastinasi sehingga merasa lebih aman jika tidak melakukan

dengan segera karena dapat menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

- 2) Adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan dari lingkungan seperti keluarga atau di lingkungan sekolah juga menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.
- 3) Adanya tugas yang menumpuk, terlalu banyak dan harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

4. Jenis-jenis Tugas dalam Prokrastinasi Akademik

Ferrari (Ghufron dan Risnawita, 2011) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian:

a. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga menyebabkan ketidakbaikan dan menimbulkan masalah. Penundaan dilakukan tanpa adanya tujuan yang rasional, sering kali dilakukan sebagai bentuk penghindaran dari tekanan atau tanggungjawab.

Hal yang seperti ini merupakan sikap menunda-nunda yang tidak berguna. Akibat dari penundaan ini tugas yang penting jadi tidak terlaksana, hilang kesempatan, tantangan terabaikan, tujuan dan impian penting jadi tidak terwujud. Ada dua jenis *disfunctional procrastination* yaitu:

- a) *Decisional Procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan.
- b) *Avoidance Procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang nampak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis prokrastinasi ada dua, yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*.

Sedangkan *Disfunctional procrastination* dibagi menjadi dua yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (Kunti, N, 2017) prokrastinasi dapat mengganggu dalam dua hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapatkan peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Menurut Mancini (Kunti, N, 2017), juga membagi dampak prokrastinasi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal.

a. Dampak internal

Beberapa dampak prokrastinasi muncul dari dalam diri procrastinator. Saat procrastinator cenderung akan suatu hal, cenderung tersebut tertanam dalam diri procrastinator. Contohnya, procrastinator memiliki rasa takut gagal dan procrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka procrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana procrastinator merasa gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b. Dampak eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi, maka lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang terlalu berlebihan, kurang jelas dan tidak menyenangkan membuat siapa saja ingin menunda mengerjakannya. Menurut Milgram (Kunti, N, 2017) berpendapat bahwa:

- 1) Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalami *fatigue*.

2) *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dari dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan terlalu sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan dampak eksternal. Dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal. Sedangkan dampak eksternal seperti menunda dalam mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan akan mendapatkan peringatan dari guru.

6. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Secara spesifik tidak ditemukan kata prokrastinasi di dalam Al-Qur'an, namun di dalamnya banyak ditemukan kata penundaan atau menunda-nunda. Di dalam Al-Qur'an Allah SWT sering mengingatkan umatnya untuk memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada dengan sebaik-baiknya. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 7 sebagai berikut:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ {7}

Artinya: “Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.

Makna yang terdapat dalam surat Al-Insyirah ayat 7 di atas dapat kita sambungkan dengan kehidupan sehari-hari, agar kita menyelesaikan suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh. Setelah kegiatan selesai dilanjutkan untuk mengerjakan kegiatan yang lainnya. Hal ini membuat kita selalu teratur dan tepat waktu dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan agar waktu yang kita miliki bisa bermanfaat.

Dalam Islam menunda suatu pekerjaan atau tugas merupakan hal yang dilarang oleh Allah SWT, seperti yang tertera dalam surat Ali Imran ayat 30 yang berbunyi :

يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا
وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ۗ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ □

Artinya: "Pada hari ketika tiap-tiap diri mendapati segala kebajikan di hadapan (dimukanya), begitu (juga) kejahatan yang telah dikerjakannya; ia ingin kalau kiranya antara ia dengan hari itu ada masa yang jauh ; dan Allah memperingatkan kamu terhadap siksa-Nya. Dan Allah sangat Penyayang kepada hamba-hamba-Nya."

B. Self Efficacy

1. Pengertian Self Efficacy

Secara etimologi efikasi diri terdiri dari dua kata, yaitu “*self*” sebagai unsur struktur kepribadian dan “*efficacy*” yang artinya penilaian diri, apakah dapat dilakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu dengan yang dipersyaratkan (As’ad, 2013). Menurut Bandura (Kunti, N. 2017) *Self efficacy* mengacu pada persepsi seseorang tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

Efikasi diri menurut Bandura (1997), adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Feist & Feist (2010) merupakan tindakan yang terjadi dalam suatu waktu bergantung pada hubungan timbal balik dari perilaku, lingkungan dan kondisi kognitif terutama faktor-faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan.

Baron dan Byrne (Kunti, N. 2017) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Sedangkan Schultz (Kunti, N. 2017) mendefinisikan

self efficacy sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam menghadapi masalah.

Alwisol mengartikan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan (Alwisol, 2009). Sedangkan Patton mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa.

Schunk (Anwar, 2009) mengatakan bahwa *self efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Woolfolk (Anwar, 2009) bahwa *self efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Berasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang kepada dirinya sendiri bahwa dia mampu menyelesaikan tugas-tugas atau permasalahan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

2. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* seseorang dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini mengacu pada tingkat kesulitan tugas. Tingkat kesulitan tugas berbeda antara yang satu dengan yang lain. Efikasi diri ditentukan oleh seberapa sulit atau mudahnya tingkat kesulitan dari sebuah tugas. Jika individu dibebankan pada suatu tugas yang tidak terlalu sulit, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilaksanakan. Individu yang memiliki

tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesulitannya sesuai dengan kemampuannya.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah hanya mampu menguasai sedikit bidang untuk menyelesaikan tugasnya.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini menekankan pada tingkat kekuatan individu terhadap keyakinannya. Efikasi diri yang lemah akan mudah di tiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang kuat akan lebih tekun pada usahanya meskipun banyak tantangan dan rintangannya. *Strength* atau kekuatan mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.

3. Proses *Self Efficacy*

Bandura dalam (Feist, 2011) menguraikan proses psikologis efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara berikut:

a. Proses kognitif

Individu dalam melaksanakan suatu tugas, individu menentukan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan.

b. Proses motivasi

Motivasi timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Efikasi diri mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stress dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dengan dirinya maka akan mampu mengontrol ancaman yang muncul dan tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu.

d. Proses seleksi

Melalui kepercayaan diri terhadap kapabilitas yang dimilikinya, individu cenderung bertindak selektif atau melakukan pemilihan terhadap pencapaian tujuan hidupnya. Individu akan memilih pemecahan masalah dan pencapaian tujuan sesuai dengan kapabilitas yang dimilikinya.

4. *Self Efficacy* Dalam Perspektif Islam

Destri R. (2017) Allah tidak akan menguji manusia di luar batas kemampuan ummatNya. Hal ini sesuai dengan apa yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Mereka memiliki keyakinan dan kemampuan yang berbeda-beda. Oleh karena itu

mereka harus yakin bahwa dia mampu menyelesaikan tugasnya, karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan baas kemampuannya. Seperti yang tertera dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 286 berikut ini:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo'a), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir".

C. Dukungan Sosial Keluarga

1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga

Ritter (Destri, 2017), berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang di peroleh dari jaringan sosial seseorang. Hal serupa juga diungkapkan oleh Gottlieb (Destri, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat baik secara verbal maupun nonverbal, bantuan secara nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau di dapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Menurut Friedman (Zuraida, 2017) dukungan sosial keluarga merupakan suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial. Santrock (Zuraida, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan dukungan dari orangtua dengan cara memberikan kesempatan kepada individu agar dapat mengembangkan kemampuan

yang dimilikinya, belajar mengambil keputusan mengenai apa saja yang akan dilakukannya dan belajar mempertanggungjawabkan atas semua perbuatannya serta belajar bernisiatif sendiri.

Menurut Hartanti (Sholihin, M. 2019), mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan yang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipercaya oleh orang lain. Mounts dkk (Destri, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua memainkan peran penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak pada bangku kuliah. Dukungan sosial juga dapat berasal dari partner atau pasangan, teman, sahabat, anggota keluarga, kontak sosial dan masyarakat (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Friedman, dkk (2010) keluarga adalah sebuah kelompok kecil yang unik dengan individu yang saling terikat dan tergantung secara erat. Dukungan keluarga adalah suatu proses hubungan antara lingkungan keluarga dan lingkungan sosial, dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan dalam bentuk barang maupun jasa, informasi, sebuah nasehat, sehingga individu penerima dukungan akan merasa di sayang, di perhatikan dan tentram, Friedman (Kharisma, 2013).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang berasal dari orang tua atau anggota keluarga lainnya dengan cara membiarkan individu berkembang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, membiarkan individu belajar bertanggung jawab atas apa yang akan dilakukannya, serta memberikan barang, jasa maupun nasehat, sehingga individu merasa diperhatikan dan disayangi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Weiss (Cotrana & Russel, 1987) terdapat enam aspek di dalam dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain, yaitu:

- a. Attachment (kelekatan)
Perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman
- b. Social integration (integrasi sosial)
Perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat keluarga berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas
- c. Reassurance of worth (penghargaan)
Meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan orang lain.
- d. Reliable alliance (hubungan yang dapat diandalkan)
Meliputi kepastian atau jaminan bahwa individu dapat mengharapkan keluarga untuk membantu dalam semua keadaan.
- e. Guidance (bimbingan)
Nasehat dan pemberian informasi oleh keluarga pada individu
- f. Opportunity for nurturance (kemungkinan dibantu)
Perasaan anak akan tanggung jawab orang tua terhadap kesejahteraan anak.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek dukungan sosial tersebut yang diadaptasi dari “*Sosial Provisions Scale*” untuk mengukur dukungan sosial keluarga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Malang.

3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial Keluarga

House (Destri, 2017), mengemukakan bahwa ada empat jenis dukungan sosial diantaranya:

- a. Dukungan emosional
Dukungan emosional mencakup rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap anggota keluarga sehingga individu akan merasa nyaman, tentram, dan dicintai ketika dalam keadaan tertekan.
- b. Dukungan penghargaan
Dukungan sosial ini terjadi melalui ungkapan rasa hormat (penghargaan) untuk anggota keluarga, dorong maju atau

persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif seseorang dengan orang lain.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung, seperti biaya sehari-hari dari orang tua untuk anaknya yang masih sekolah atau kuliah.

d. Dukungan informatif

Dukungan sosial ini mencakup pemberian nasihat, arahan-arahan, petunjuk, saran atau umpan balik mengenai apa yang dapat dilakukan oleh anggota keluarga.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dalam kajian psikologi dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan secara emosional dan instrumental yang berupa kasih sayang, perhatian, penghargaan, integrasi sosial dan bimbingan kepada individu lainnya (Destri, 2017). Dari beberapa aspek tersebut, di dalam Islam telah dijelaskan mengenai pentingnya dukungan yang termaktub dalam Al-Qur'an surat Al-Balad ayat 17 :

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ {17}

Artinya: “Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman, dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang”.

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk dukungan atau dorongan yang berupa kasih sayang, perhatian, ataupun penghargaan kepada individu lainnya. Islam selalu mengajarkan bahwa sesama ummat harus saling mengasihi, menghargai dan menyayangi satu sama lain. Seperti yang tertuang dalam AL-Qur'an surat Asy-Syura ayat 23 :

ذَلِكَ الَّذِي يُبَيِّنُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ؛ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى؛ وَمَنْ يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا؛ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ {23}

Artinya: *“Itulah (karunia) yang diberitahukan Allah untuk menggembirakan hamba-hamba-Nya yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Katakanlah (Muhammad), “Aku tidak meminta kepadamu sesuatu imbalan pun atas seruanku kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan”. Dan barang siapa mengerjakan kebaikan akan Kami tambahkan kebaikan baginya. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Mensyukuri.*

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa Allah memerintahkan untuk saling memberikan kasih sayang kepada keluarga, dan bagi siapa saja yang berbuat baik maka akan Allah tambah pula kebbaikannya.

D. Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Prokrastinasi Akademik

Self efficacy merupakan suatu bentuk keyakinan seseorang kepada dirinya sendiri bahwa dia mampu menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Spears & Jordan (Prakoso, 1996) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Sedangkan prokrastinasi adalah perilaku yang menunda-nunda suatu pekerjaan dimana seseorang merasa terganggu dengan penundaannya tersebut karena adanya rasa takut (Burka dan Yuen, 2008). Perilaku prokrastinasi yang terjadi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, kondisi fisik dan kondisi psikis individu (Ferrari, dkk, 1995).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi ini salah satunya dipengaruhi oleh *self efficacy*, dalam hal ini adalah kondisi psikis individu. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Mita Wulandari, dkk (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $\text{sig} = 0,000 < 0,05$. Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan oleh nilai R^2 sebesar 0,400, yang berarti bahwa variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh efikasi diri dan kontrol diri sebesar 40%. Dalam hal ini efikasi diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 24,9% sementara kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 15,1%.

Kondisi psikis individu akan mengurangi performa, di saat individu mengalami ketakutan, keceemasan, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai efikasi yang rendah. Tinggi rendahnya efikasi diri individu dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersiapkan kemampuan diri individu.

Self efficacy / efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, budaya, jenis kelamin, sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan diri (Bandura, dalam Anwar : 2009). Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu akan berpengaruh pada penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin sulit tugas yang diterima individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Tingkat kesulitan tugas yang diterima oleh individu akan berpengaruh pada perilaku prokrastinasi.

Potensi-potensi perilaku prokrastinasi juga terjadi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dimana mereka mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas skripsi yang menimbulkan terjadinya prokrastinasi. Oleh karena itu *self efficacy* / efikasi diri berpengaruh pada tingkat prokrastinasi mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi, yang berarti bahwa apabila *self efficacy* rendah maka tingkat prokrastinasi akan tinggi. Begitupula sebaliknya apabila *sel efficacy* tinggi maka tingkat prokrastinasi akan berkurang atau semakin rendah.

Selain *self efficacy*, faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan keluarga merupakan dukungan dari orangtua dengan cara memberikan kesempatan pada individu agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, belajar mengambil inisiatif, dan belajar bertanggungjawab atas semua keputusan dan perbuatan yang akan dilakukannya (Santrock, 2003).

Lingkungan sosial memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Jika lingkungan sosial baik maka individu akan terhindar dari perilaku prokrastinasi. Salah satu lingkungan sosial yang berpengaruh pada prokrastinasi adalah dukungan sosial dari keluarga. Dukungan sosial keluarga bisa didapatkan dari kedua orangtua dan juga saudara-saudara kita. Dukungan sosial keluarga sangat dibutuhkan agar individu terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Dengan demikian perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh dua hal, yakni *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga. *Self efficacy* dapat mempengaruhi prokrastinasi secara internal sedangkan dukungan sosial keluarga mempengaruhi secara eksternal.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka ada 2 hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti bahwa tingginya perilaku prokrastinasi bukan disebabkan oleh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga mempengaruhi ada tidaknya kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Azwar (2014) pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pendekatan kuantitatif dilakukan dengan cara mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009: 14).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dengan cara mencari variabel bebas terhadap variabel terikat.

Rancangan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Secara teoritis variabel merupakan atribut seseorang atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain (Hatch dan Farhady, 1981). Kerlinger dalam Sugiyono (2009: 61) memberikan pengertian variabel sebagai konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat dengan rincian sebagai berikut:

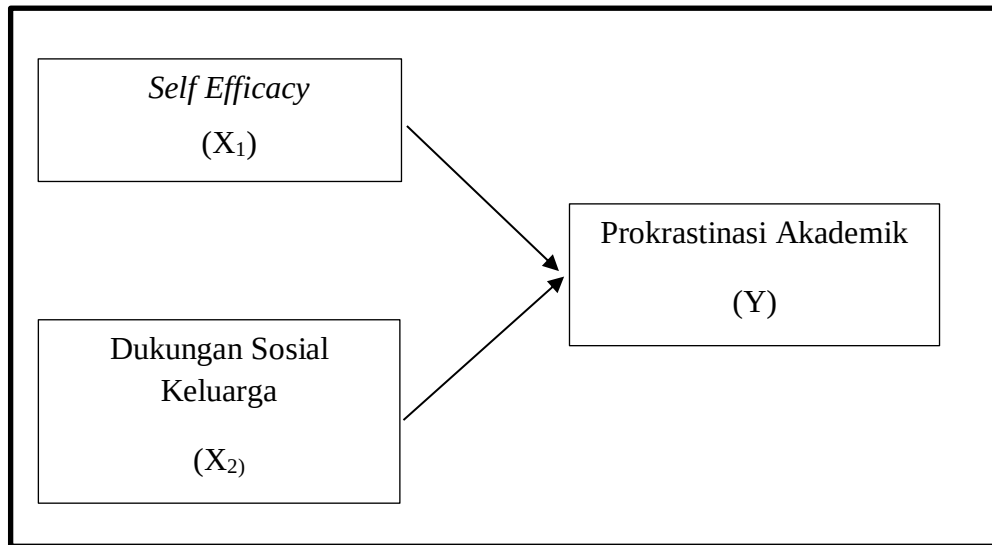
1. Variabel bebas (Independen)
 $X_1 = \text{Self Efficacy} / \text{Efikasi Diri}$

X_2 = Dukungan Sosial Keluarga

2. Variabel terikat (Dependen)

Y = Prokrastinasi

Variabel bebas yang memberi pengaruh terhadap variabel terikat dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1
Skema Variabel

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik (Azwar, S. 2011). Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Self Efficacy**

Self efficacy merupakan suatu bentuk keyakinan seseorang kepada dirinya sendiri bahwa ia mampu menyelesaikan tugas, permasalahan ataupun pekerjaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. **Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang berasal dari orang tua atau anggota keluarga lainnya dengan cara membiarkan

individu berkembang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, membiarkan individu belajar bertanggung jawab atas apa yang akan dilakukannya, serta memberikan barang, jasa maupun nasehat, sehingga individu merasa diperhatikan dan disayangi.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik atau suatu pekerjaan yang telah diberikan dan mengerjakannya membutuhkan waktu yang lama. Jika hal itu dilakukan secara berulang-ulang maka akan menimbulkan efek negative yang akan menjadi sebuah kebiasaan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang akan dikenai kesimpulan dari hasil penelitian (Azwar, 2011). Menurut Arikunto (2006) populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 340 mahasiswa.

2. Sampel

Arikunto, (2006) sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode ini dilakukan bukan didasarkan pada strata atau random melainkan karena adanya tujuan tertentu dan syarat-syarat yang harus terpenuhi (Arikunto, 2006). Sampel yang digunakan pada penelitian kali ini adalah subjek yang memenuhi kriteria penelitian, antara lain:

- a. Responden merupakan mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Responden merupakan mahasiswa angkatan 2015-2017.

Arikuto (2006) berpendapat bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, apabila jumlah subjeknya lebih dari 100,

dapat diambil antara 10-15% atau lebih. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 340 mahasiswa, jadi penelitian ini mengambil sampel 30% dari jumlah populasi yaitu 102 mahasiswa yang menjadi sampel.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah percakapan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara dilakukan untuk memperoleh sebuah pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu yang berkenaan dengan topik yang diteliti (Poerwandari, 1998).

2. Skala

Skala merupakan sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dari responden mengenai pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006). Penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala sikap ini disusun untuk menunjukkan sikap pro dan kontra, setuju dan tidak setuju, positif dan negatif terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2010). Skala tersebut berisi pernyataan yang dikonstruksikan dari teori variabel yang ingin diukur. Beberapa pernyataan yang ada dalam skala merupakan turunan dari aspek *Self Efficacy*, Dukungan Sosial Keluarga dan Prokrastinasi Akademik. Respon subjek diklasifikasikan menjadi 4 jawaban yang dipilih salah satu, yaitu :

- 4 : Sangat Setuju
- 3 : Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 1 : Sangat Tidak Setuju

a. Skala Prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (1995), yang diadaptasi dari penelitian Rafita Yeli (2021) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Gayolues di Banda

Aceh”. Skala prokrastinasi akademik ini telah dimodifikasi terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dimana meliputi 4 aspek yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berikut tabel blueprint skala prokrastinasi:

Tabel 3.1 Blue Print Skala Prokrastinasi

Aspek	Indikator	Item		Σ
		F	UF	
Penundaan dalam menyelesaikan. Tugas	a. Menunda memulai mengerjakan tugas	2,4	1,3	4
	b. Menunda menyelesaikan tugas akademik	6,7	5,8	4
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	a. Membutuhkan jangka waktu yang panjang untuk mengerjakan tugas	9,11,12,13,14	10,15	7
Kesenjangan antara rencana. dan kinerja aktual	a. Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	16,17	18,19	4
	b. Ketidaksesuaian. antara niat dengan. rencana dalam menyelesaikan tugas	20,23,24	21,22	5
Melakukan aktivitas, yang lebih menyenangkan	a. Lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas akademik	26,27,30	25,28,29	6
Jumlah		17	13	30

b. Skala *Self Efficacy*

Skala *Self Efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang diadaptasi

dari penelitian Rafita Yeli (2021) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Gayolues di Banda Aceh”. Skala *self efficacy* ini telah dimodifikasi terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dimana meliputi 3 aspek yang terdiri dari aspek tingkat (*level*), aspek keluasaan (*generality*), kekuatan (*strenght*). Berikut tabel blueprint skala *Self Efficacy*:

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Item		Σ
		F	UF	
Level	a. Keyakinan dalam menghadapi tugas	1,2	3,4	4
	b. Yakin mampu menyelesaikan tugas yang sulit	5,8	6,7	4
Generality	a. Yakin dapat beradaptasi dalam segala situasi	9,12	10,11	4
	b. Memiliki keyakinan diri dalam menghadapi berbagai bidang/aktivitas	13,14	15	3
Strenght	a. Yakin dalam menghadapi berbagai persoalan	16,18	17,19	4
	b. Kekuatan keyakinan dalam mencoba suatu tindakan	20,22,23,24	21,25	6
Jumlah		14	11	25

c. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala Dukungan Sosial Keluarga yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek yang dikemukakan oleh Weiss (Cotrana & Russel, 1987), yang diadaptasi dari penelitian Destri Rahmawati (2017) dengan judul “Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Pengambilan Keputusan Bertahan di Pondok Tahfidz pada Mahasiswa UIN Malang”. Skala dukungan sosial keluarga ini telah dimodifikasi terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dimana meliputi 6 aspek yang terdiri dari *attachment* (kelekatan), *social integration* (intregrasi sosial), *reassurance of worth* (penghargaan),

reliable alliance (hubungan yang dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan), *opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu):

Tabel 3.3 Blue Print Dukungan Sosial Keluarga

Aspek	Nomor item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Reliable Alliance</i>	1,19	6,14	4
<i>Guidance</i>	8,12	3,15	4
<i>Reassurance of Worth</i>	9,16	4,5	4
<i>Attachment</i>	7,13	2,17	4
<i>Social Integration</i>	21	10,18	3
<i>Nurturance</i>	22	11,20	3
Jumlah	10	12	22

F. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Grondlund (Suharsono Y & Istiqomah, 2014) mengartikan bahwa secara umum validitas sebagai sejauh mana hasil tes dapat dipakai untuk tujuan yang dimaksudkan. Dengan kata lain validitas adalah kesesuaian tafsiran mengenai hasil tes.

Penelitian ini untuk uji validitas menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 for windows dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Aitem-aitem yang valid akan diikuti sertakan pada uji selanjutnya, sedangkan aitem yang tidak valid akan di gugurkan. Riduwan (Alfiroh, 2019) menjelaskan bahwa suatu aitem dapat dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. < 0,05 dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0,308 (N = 41) dan taraf signifikansi 0,05.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (Azwar, 2012). Suryabrata (Suharsono Y & Istiqomah, 2014) menyatakan bahwa reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Reliabilitas juga menunjukkan derajat kekeliruan pengukuran tidak dapat ditentukan dengan pasti, melainkan hanya dengan diestimasi.

Koefisien reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai 1,00. Artinya semakin mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan reliabilitasnya semakin tinggi (Alfiroh, 2019). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alphacronbach* melalui bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 *for windows*. Reliabilitas suatu konstruk variabel dikatakan baik jika memiliki nilai *alphacronbach* >0,60.

G. Analisis Data

Analisis data adalah langkah-langkah yang digunakan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang telah tercantum, sehingga penulis memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Menentukan Kategoriasi

a. Mencari Mean Empirik

Mean adalah rata-rata dari data yang diperoleh dengan menjumlahkan seluruh angka kemudian membaginya sesuai dengan jumlah banyaknya data yang dijumlahkan. Rumus dari mencari mean adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum X$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

b. Mencari Mean Hipotetik

Rumus mencari mean hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

i Max = skor tertinggi item

i Min = skor terendah item

$\sum \text{item}$ = jumlah item dalam skala

c. Mencari Standar Deviasi

Setelah mean atau rata diketahui, selanjutnya adalah mencari standart deviasi dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

i Max = skor tertinggi item

i Min = skor terendah item

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk membuktikan bahwa data yang akan diuji terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 for windows dengan

metode *Shapiro-Wilk*. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila skor signifikansi $(p) > 0,05$, sebaliknya jika $(p) < 0,05$ maka data dikatakan tidak normal.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah linear. Sebaliknya jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah tidak linear.

4. Uji Regresi Berganda

Analisis regresi berganda merupakan suatu metode untuk memprediksi nilai pengaruh dua variabel independen atau lebih terhadap satu variabel dependen. Lebih mudahnya yaitu untuk membuktikan terdapat tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dari dua variabel independen $X_1, X_2, X_3, \dots, X_i$ terhadap satu variabel terikat Y. Persamaan yang umum pada analisis regresi :

$$Y = \beta X + \varepsilon$$

Di Mana

Y = Variabel dependen

β = Parameter

X = Variabel independen

ε = Error

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Sejarah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidik tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah panitia pendiri IAIN cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syariah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Kedua fakultas tersebut diresmikan secara bersamaan pada tanggal 28 Oktober 1961 oleh Menteri Agama. Selanjutnya pada tanggal 1 Oktober 1964 didirikan Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel didirikan sehingga ketiga cabang fakultas tersebut digabungkan dan secara structural berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel. Melalui Keputusan Presiden No. 11 tahun 1997 Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang bersamaan dengan perubahan status kelembagaan semua fakultas cabang dilingkungan IAIN se Indonesia yang berjumlah 33 buah. Sejak saat itu, STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam otonom yang lepas dari IAIN Suna Ampel.

Selanjutnya pada paruh kedua waktu periode pengembangannya STAIN Malang mencanangkan mengubah status kelembaganya

menjadi Universitas. Melalui upaya yang sungguh-sungguh usulan menjadi universitas disetujui oleh Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Secara kelembagaan sampai saat ini Universitas Islam Negeri (UIN) Malang memiliki 6 Fakultas dan 1 program pasca sarjana, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (2) Fakultas Syari'ah. (3) Fakultas Humaniora. (4) Fakultas Ekonomi. (5) Fakultas Psikologi. (6) Fakultas Sains dan Teknologi.

Universitas Islam Negeri (UIN) Malang terletak di jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar. Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, bussines center, poliklinik dan tentu masjid dan juga ma'had yang sudah lebih dulu ada, dengan penandaan dari Islamic Development Bank (IDB) melalui surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004.

Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama Universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian disingkat dengan UIN Maliki Malang.

b. Visi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

- c. Misi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
 - 1) Mencetak sarjana yang berkarakter *Ulul Albab*.
 - 2) Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi.
- d. Tujuan
 - 1) Memberikan akses pendidikan tinggi keagamaan yang lebih luas kepada masyarakat.
 - 2) Menyediakan sumber daya manusia terdidik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara online. Penelitian dilakukan selama kurang lebih satu bulan dimulai tanggal 4 April sampai dengan 25 Mei 2022. Skala dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian terdahulu dan langsung menggunakan tryout terpakai. Proses sebar angket atau kuesioner dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan google form yang disebar ke sampel penelitian.

2. Uji Validitas instrumen Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas telah dilakukan pada tiga skala variabel penelitian, yakni skala prokrastinasi akademik, *self Efficacy*, dan dukungan sosial keluarga. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 *for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson* dan suatu aitem dikatakan valid apabila apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. $< 0,05$ dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0,308 ($N = 41$) dan taraf signifikansi 0,05. Adapun hasilnya dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Uji Validitas Prokrastinasi

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah item
		Item valid	Item gugur	
Penundaan dalam menyelesaikan. Tugas	a. Menunda memulai mengerjakan tugas	1,2,4	3	4
	b. Menunda menyelesaikan tugas akademik	6	5,7,8	4
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	a. Membutuhkan jangka waktu yang panjang untuk mengerjakan tugas	9,11,10,12, 13,14	15	7
Kesenjangan antara rencana. dan kinerja aktual	a. Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	16,17,18,19		4
	b. Ketidaksesuaian. antara niat dengan. rencana dalam menyelesaikan tugas	20,22, 23,24	21	5
Melakukan aktivitas, yang lebih menyenangkan	a. Lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas akademik	25,26,27,28, 29,30		6
Jumlah		24	6	30

Berdasarkan tabel uji validitas aitem pada skala prokrastinasi akademik di atas, dengan jumlah aitem 30 dapat diketahui bahwa terdapat 6 aitem yang gugur pada beberapa aspeknya, sehingga tersisa 24 aitem yang dianggap valid.

Tabel 4.2 Uji Validitas Self Efficacy

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah item
		Item valid	Item gugur	
Level	a. Keyakinan dalam menghadapi tugas	1,2,3	4	4
	b. Yakin mampu menyelesaikan tugas yang sulit	5,6,7,8		4

Generality	a. Yakin dapat beradaptasi dalam segala situasi	9,10,11,12		4
	b. Memiliki keyakinan diri dalam menghadapi berbagai bidang/aktivitas	13,14,15		3
Strenght	a. Yakin dalam menghadapi berbagai persoalan	16,17,18,19		4
	b. Kekuatan keyakinan dalam mencoba suatu tindakan	20,21,22,23,24,25		6
Jumlah		24	1	25

Berdasarkan tabel uji validitas aitem pada skala *self efficacy* di atas, dengan jumlah aitem 25 dapat diketahui bahwa hanya terdapat 1 aitem yang gugur pada aspek level, sehingga tersisa 24 aitem yang dianggap valid.

Tabel 4.3 Uji Validitas Dukungan Sosial Keluarga

Aspek	No. Item		Jumlah item
	Item valid	Item gugur	
<i>Reliable Alliance</i>	1,6,14,19		4
<i>Guidance</i>	3,8,12,15		4
<i>Reassurance of Worth</i>	4,5,9,16		4
<i>Attachment</i>	2,7,13,17		4
<i>Social Integration</i>	10,18,21		3
<i>Nurturance</i>	11,20	22	3
Jumlah	20	1	22

Berdasarkan tabel uji validitas aitem pada skala dukungan sosial keluarga di atas, dengan jumlah aitem 22 dapat diketahui bahwa hanya terdapat 1 aitem yang gugur pada aspek *nurturance*, sehingga tersisa 20 aitem yang dianggap valid.

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 *for windows*. Skala dikatakan reliable apabila nilai *Cronbach's*

$Alpha > 0,60$. Hasil perhitungan dari tiga variabel dapat dilihat pada tabel di berikut:

Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24

Tabel 4.5 Uji Reliabilitas *Self Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	24

Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.946	21

Berdasarkan ketiga tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala yaitu 0,831 pada skala prokrastiasi akademik, 0,917 pada skala *self efficacy*, dan 0,946 pada skala dukungan sosial keluarga. Hal ini berarti bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala $> 0,60$ sehingga ketiga skala dinyatakan reliabel.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk membuktikan bahwa data yang akan diuji terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) dengan metode Shapiro-Wilk karena sampel kurang dari 50. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila skor signifikansi (p) $> 0,05$, sebaliknya jika (p) $< 0,05$ maka data dikatakan tidak normal. Adapun hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Uji Normalitas Variabel X₁, X₂, dan Y

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	.166	41	.006	.960	41	.159
X1	.112	41	.200*	.979	41	.625
X2	.139	41	.043	.961	41	.168

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi ketiga variabel yakni Y (Prokrastinasi) X1 (*Self Efficacy*) dan X2 (Dukungan Sosial Keluarga) berada di atas 0,05 atau lebih dari 0,05 yang berarti bahwa data terdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak

secara signifikan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah linear. Sebaliknya jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah tidak linear (Cruisietta dan Sri, 2020). Hasil dari uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4.8 Uji Linearitas X_1 dengan Y

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * self efikasi	Between Groups	(Com bined)	1552.368	26	59.706	2.772	.025
		Linear ity	815.645	1	815.645	37.864	.000
		Deviat ion from Linear ity	736.723	25	29.469	1.368	.274
	Within Groups		301.583	14	21.542		
	Total		1853.951	40			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,274, hal ini berarti bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self efficacy* (X_1) dan prokrastinasi (Y) terdapat hubungan yang linear.

Tabel 4.9 Uji Linearitas X_2 dengan Y**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * dukungan keluarga	Between Groups	(Combined)	1640.535	25	65.621	4.612	.002
		Linearity	444.361	1	444.361	31.232	.000
		Deviation from Linearity	1196.174	24	49.841	3.503	.007
	Within Groups		213.417	15	14.228		
	Total		1853.951	40			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,07, hal ini berarti bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial keluarga (X_2) dan prokrastinasi (Y) terdapat hubungan yang linear.

2. Analisis Deskriptif

Tabel 4.10**Hasil Uji Deskriptif**

Variabel	Max	Min	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i> (X_1)	96	24	60	12
Dukungan Keluarga (X_2)	84	21	52,5	10,5
Prokrastinasi (Y)	96	24	60	12

a. *Self Efficacy* (X_1)

Kategorisasi tingkat *Self Efficacy* pada penelitian ini dapat dijelaskan dengan rumus di bawah ini:

$$\text{Rendah} = X < \text{Mean} - 1\text{SD}$$

$$= X < 60 - 12$$

$$= X < 48$$

$$\text{Sedang} = \text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$$

$$= 60 - 12 \leq X < 60 + 12$$

$$= 48 \leq X < 72$$

$$\text{Tinggi} = \text{Mean} + 1\text{SD} \leq X$$

$$= 60 + 12 \leq X$$

$$= 72 \leq X$$

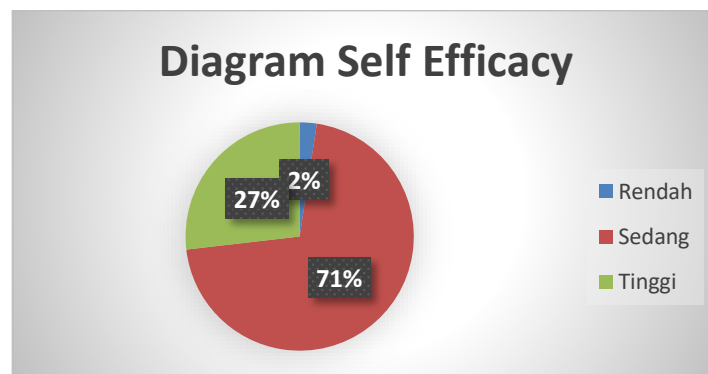
Tabel 4.11
Presentase Self Efficacy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	2.4	2.4	2.4
	sedang	29	70.7	70.7	73.2
	tinggi	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 41 responden mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki tingkat self efficacy tinggi yaitu 11 responden dengan presentase 26,8 %. Kategori sedang terdiri dari 29 responden dengan presentase 70,7 %. Sedangkan pada kategori rendah hanya terdapat 1 orang

responden atau 2,4 %. Tingkat presentase self efficacy dapat dilihat pada diagram berikut:

Gambar 4.1 Diagram *Self Efficacy*



b. Dukungan Sosial Keluarga

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < \text{Mean} - 1\text{SD} \\ &= X < 52,5 - 10,5 \\ &= X < 42 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= \text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD} \\ &= 52,5 - 10,5 \leq X < 52,5 + 10,5 \\ &= 42 \leq X < 63 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= \text{Mean} + 1\text{SD} \leq X \\ &= 52,5 + 10,5 \leq X \\ &= 63 \leq X \end{aligned}$$

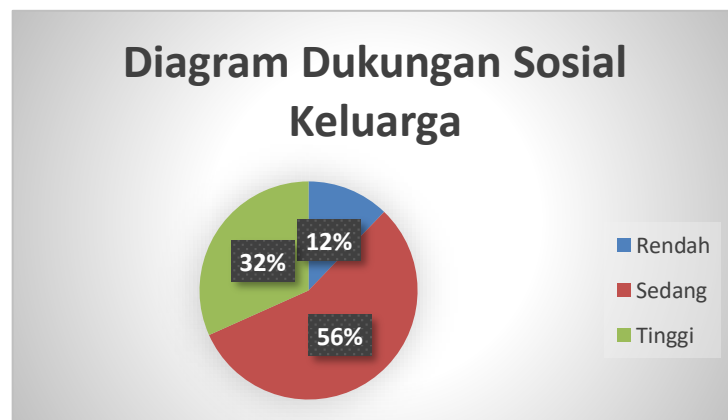
Tabel 4.12

Presentase Dukungan Sosial Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	5	12.2	12.2	12.2
	sedang	23	56.1	56.1	68.3
	tinggi	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi pada kategori tinggi terdapat 13 mahasiswa dengan presentase 31,7 %. Pada kategori sedang terdapat 23 mahasiswa dengan presentase 56,1 %. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 5 mahasiswa dengan presentase 12,2 % dari 41 responden. Tingkat presentase dukungan sosial keluarga dapat dilihat pada diagram berikut:

Gambar 4.2 Diagram Dukungan Sosial Keluarga



c. Prokrastinasi akademik

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < \text{Mean} - 1\text{SD} \\
 &= X < 60 - 12 \\
 &= X < 48
 \end{aligned}$$

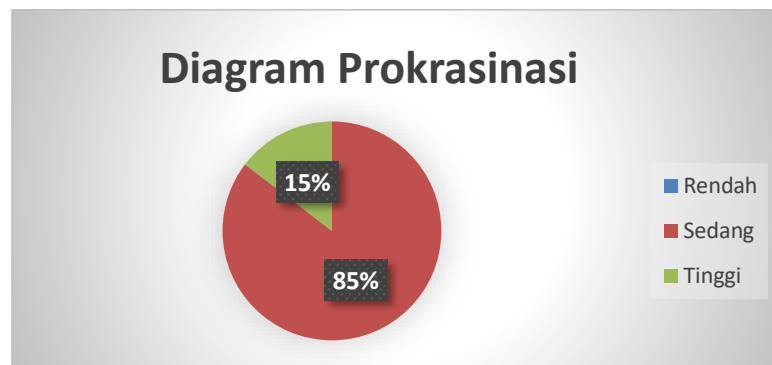
$$\begin{aligned}
 \text{Sedang} &= \text{Mean} - 1\text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD} \\
 &= 60 - 12 \leq X < 60 + 12 \\
 &= 48 \leq X < 72 \\
 \text{Tinggi} &= \text{Mean} + 1\text{SD} \leq X \\
 &= 60 + 12 \leq X \\
 &= 72 \leq X
 \end{aligned}$$

Tabel 4.13
Prokrastinasi akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	-	-	-	-
	sedang	35	85.4	85.4	85.4
	tinggi	6	14.6	14.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel output di atas dapat dilihat bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi yang berada pada kategori tinggi 6 responden dengan presentase 14,6 %. Kemudian kategori sedang 35 responden dengan presentase 85,4 % dari 41 jumlah responden. Sedangkan pada kategori rendah tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori tersebut. Presentase tingkat prokrastinasi dapat dilihat pada diagram berikut:

Gambar 4.3 Diagram Prokrastinasi akademik



3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, dengan menggunakan bantuan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 for windows. Adapun hasil analisis data penelitian dijelaskan sebagai berikut:

a. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

1) Uji t

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 4.14 Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.834	5.985		16.680	.000
	Self Efikasi (X ₁)	-.394	.098	-.547	-4.006	.000

	Dukunga Sosial Kelurga (X ₂)	-.138	.084	-.224	-1.643	.109
--	--	-------	------	-------	--------	------

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Berdasarkan output di atas dapat diketahui bahwa nilai sig. untuk pengaruh X₁ terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $-4,006 > t$ tabel 2,024, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel X₁ terhadap Y. Sedangkan nilai sig. untuk pengaruh variabel X₂ terhadap Y adalah sebesar $0,109 > 0,05$ dan nilai t hitung $-1,643 < t$ tabel 2,024, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel X₂ terhadap Y.

2) Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 4.15 Uji F

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai sig. untuk pengaruh X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai f hitung $17,138 > f$ tabel $3,24$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y .

3) Koefisien Determinasi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	912.608	2	456.304	17.138	.000 ^b
	Residual	1011.782	38	26.626		
	Total	1924.390	40			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Dukunga Sosial Keluarga, Self Efikasi

Koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui berapa persen pengaruh yang diberikan variabel X secara simultan terhadap variabel Y .

Tabel 4.16 Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.689 ^a	.474	.447	5.16002

a. Predictors: (Constant), Dukunga Sosial Keluarga, Self Efikasi

Berdasarkan tabel output di atas diketahui nilai R Square sebesar 0,474, hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar 47,4 %.

D. Pembahasan

1. Tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan hasil yang diperoleh yaitu menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi yaitu 11 responden dengan presentase 26,8 %. Kategori sedang terdiri dari 29 responden dengan presentase 70,7 %. Sedangkan pada kategori rendah hanya terdapat 1 orang responden atau 2,4 %.

Hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kondisi sedang. Hal ini berarti mahasiswa memiliki *self efficacy* atau keyakinan yang cukup untuk menghadapi tantangan ataupun situasi sulit dalam proses mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang berada pada kategori rendah mereka akan cenderung kurang yakin terhadap kemampuannya saat menghadapi situasi sulit dalam mengerjakan skripsi. Bandura (1997) berpendapat bahwa apabila *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah maka mereka akan merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah dalam menghadapi rintangan, aspirasi rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang dicapai. Artinya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan cenderung menghindari ketika menghadapi masalah dan situasi sulit saat mengerjakan skripsi.

Self efficacy tinggi yang dimiliki mahasiswa merupakan karakter dari individu yang selalu mencoba melakukan tindakan-tindakan untuk menghadapi kesulitan-kesulitannya (Bandura, 1997). Mahasiswa tersebut akan semakin giat dan tekun usaha-usahanya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengerjakan skripsi.

2. Tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di ketahui bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi pada kategori tinggi terdapat 13 mahasiswa dengan presentase 42,7 %. Pada kategori sedang terdapat 23 mahasiswa dengan presentase 56,1 %. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 5 mahasiswa dengan presentase 12,2 % dari 41 responden.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kondisi sedang. Hal ini berarti mahasiswa memiliki dukungan sosial keluarga yang cukup untuk mendukung dan membantu menghadapi tantangan ataupun situasi sulit dalam proses mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi akan mampu menghadapi tantangan dan permasalahan saat mengerjakan skripsi. Seperti yang di sampaikan oleh Cotruna & Russel (1987) bahwa individu yang mendapatkan dukungan keluarga yang lebih tinggi akan lebih mudah berkonsentrasi dan tidak menunjukkan kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

3. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi yang berada pada kategori tinggi adalah 6 responden dengan presentase 14,6 %. Selanjutnya kategori sedang 35 responden dengan presentase 85,4 % dari 41 jumlah responden. Sedangkan pada kategori rendah tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori tersebut.

Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi yang berada pada kondisi sedang. Artinya bahwa mahasiswa cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Ketika prokrastinasi dilakukan secara terus menerus, maka hal itu akan menjadi masalah penting karena akan memberikan dampak negatif bagi dirinya. Ferrari (1991) mengatakan bahwa akibat negatif dari perilaku prokrastinasi adalah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, apabila tugas tersebut dapat diselesaikan maka hasilnya tidak akan maksimal, dan dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan di masa yang akan datang.

4. Pengaruh antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi untuk pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $-4,006 > t$ tabel 2,024. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi.

Adanya *self efficacy* ini membuat mahasiswa bisa mengontrol diri dalam situasi sulit, sehingga dalam proses pengerjaan skripsi

mahasiswa lebih giat dan rajin usahanya untuk mencapai hasil yang diinginkan yaitu target skripsi selesai tepat waktu. Self efficacy merupakan salah satu faktor internal yang bisa membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Herawati, M & Suyahya, I, pada tahun 2019 dengan judul pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi terhadap prokrastinasi sebesar 74,20% dan dari pengujian hipotesis diketahui nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel atau $5,110 < -2,021$ yang berarti bahwa adanya pengaruh antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

5. Pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi adalah sebesar $0,109 > 0,05$ dan nilai t hitung $-1,643 < t$ tabel $2,024$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik.

Dalam hal ini secara parsial dukungan sosial keluarga tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa kemungkinan besar prokrastinasi akademik di pengaruhi oleh faktor eksternal lainnya.

6. Pengaruh antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hasil nilai signifikansi antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai f hitung $17,138 > f$ tabel 3,24. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga secara simultan terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian prokrastinasi akademik di pengaruhi oleh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga sebesar 47,4%.

Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga yang di miliki oleh mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Begitu pula sebaliknya prokrastinasi akademik akan meningkat apabila tingkat *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga yang di miliki mahasiswa rendah. Dalam hal ini *self efficacy* mempengaruhi prokrastinasi akademik secara internal kemudian dukungan sosial keluarga mempengaruhi prokrastinasi akademik secara eksternal. Kedua faktor tersebut hanya memberikan pengaruh sebesar 47,4% dan selebihnya di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lainnya.

Menurut Ferrari, Johnson, & Mc Cown 1995 (Muyana S, 2018) menyebutkan bahwa penyebab atau faktor internal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, malas, kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya. Sedangkan untuk faktor eksternalnya adalah adanya *punishment* dan *reward*, adanya faktor lingkungan, adanya tugas yang menumpuk.

Hasil penelitian tersebut senada dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fadhilah Bachmid pada tahun 2019 yang berjudul Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Maluku di Malang dengan 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 ($r = -0,522$, $p = 0,029$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka prokrastinasinya rendah. Sebaliknya jika efikasi diri dan dukungan sosial tinggi maka prokrastinasi menurun.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data pada penelitian yang berjudul pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat *self efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan jumlah presentase 70,7% sedangkan untuk responden berjumlah 29 mahasiswa.

2. Tingkat dukungan sosial keluarga mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat dukungan sosial keluarga mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan jumlah presentase 56,1% sedangkan untuk responden berjumlah 23 mahasiswa dari 41 total responden.

3. Tingkat Prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan jumlah

presentase sebesar 85,4% sedangkan untuk jumlah responden sebesar 35 mahasiswa dari 41 jumlah total responden.

4. Pengaruh antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, hasil yang diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < \text{dari } 0,05$ dan nilai t hitung $-4,006 > t \text{ tabel yaitu } 2,024$.

5. Pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi dengan hasil nilai signifikansi sebesar $0,109 > 0,05$ dan nilai t hitung $-1,643 < t \text{ tabel } 2,024$.

6. Pengaruh antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diketahui bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan hasil nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai f hitung $17,138 > f \text{ tabel } 3,24$. Kemudian prokrastinasi akademik secara simultan di pengaruhi oleh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga sebesar 47,4 % .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Sehingga peneliti memberikan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan, diantaranya:

1. Bagi Mahasiswa Psikologi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga yang dimiliki mahasiswa maka perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa akan semakin menurun. Hal ini berarti bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi disarankan untuk meningkatkan *self efficacy* masing-masing untuk menekankan perilaku prokrastinasi akademik agar tidak semakin meningkat.

2. Bagi Fakultas Psikologi

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi adanya *punishment* dan *reward*, adanya faktor lingkungan, dan adanya tugas yang menumpuk. Fakultas Psikologi sebagai lingkungan mahasiswa menuntut ilmu, disarankan untuk mengontrol mahasiswa yang memiliki kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan melakukan pendampingan khusus agar mahasiswa merasa mendapatkan *support* dan semangat lagi dalam proses pengerjaan skripsinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya sebatas ingin membuktikan teori tentang adanya pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap perilaku prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengukur variabel lain yang mungkin lebih memiliki porsi besar dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam proses pengerjaan skripsi. Dalam hal ini faktor internal yang perlu diteliti selanjutnya adalah *anxiety*, motivasi, manajemen waktu dan untuk faktor eksternalnya adalah

lingkungan sosial meliputi dukungan dari teman dekat dan sahabat, dukungan dari tenaga pendidik yaitu guru ataupun dosen.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Iranita H. M. (2011). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*.
- Alfiroh, A. C. (2019). *Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perilaku Cyberbullying Siswa SMPI Singosari Malang*. Skripsi. UIN Malang. Malang.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- As'ad, Djali M dan Sandra, Khusnul Ika. (2013). *Management Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 2, No. 3, Hal. 217-222.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian (Edisi 1)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bachmid, F. 2019. *Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Maluku Di Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W.H Freeman. New York.
- Cindy, C., Agoes, D., & Debora, B. (2017). *Peran Self Efficacy dan Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. 1, 2, 159-169.
- Cotrana, C. E., & Russel, D. W. (1987). *The Provisions of social Relationships and Adaptation to Stress*. Advces in Personal Relationships, 37-67
- Damri., Engkizar., & Fuady, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*. Jurnal Edukasi. 74-95.
- Destri, R. (2017). *Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Pengambilan Keputusan Bertahan di Pondok Tahfidz Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. UIN Malang. Malang.

- Dije, Z. K. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 8, 1, 49-54.
- Farouq, A. (2010). Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waktu. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Feist, J. & Feist, G. (2010). Teori Keperibadian, buku 2 edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Proctination and task avoidance: Theory, research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Friedman, M.M., Bowden, V.R., Jones, E.G. (2010). Keperawatan Keluarga Riset Teori dan Praktik. EGC. Jakarta.
- Gufron, M. Nur & Risnawita, Rini. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Aar-Ruzz Media.
- <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/mahasiswa>
- <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>
- Ilfiandra. (2010). *Prokrastinasi Mahasiswa SMA x*.
- Kharisma, D. (2013). *Peran Hardiness dan Dukungan Keluarga terhadap Ketakutan akan Kegagalan pada Sarjana Baru Strata Satu Pencari Kerja*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Universitas Brawijaya. Malang.
- Kunti, N. (2017). *Pengaruh Self Efficacy dan Time Management terhadap Prokrastinasi Akademik pada Musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Malang.
- Miftahul huda, Jurnal Dialogia, Vol.9, No.2 , 2011, h. 111
- Mita, W., Siti, K., & Silvia, E. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda*. Jurnal Psikologi. 3, 1, 35-43.
- Muyana, S. (2018). *Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Ilmiah Counsellia. 8, 1, 45-52.
- Noerma, A.F. & Riza, N.K. (2021). *Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Penelitian Psikologi. 08, 02.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Putri Kusuma Wardani. (2018). Hubungan antara self efficacy dengan perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sholihin, M., T., I. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2013-2014 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Sinta, Y.J., Suroso., & Isrida, Y.A. (tanpa tahun). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrstinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates requests for reprints should be sent to. Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Suharsono, Y. & Istiqomah. (2014). *Validitas dan Reliabilitas Skala Self Efficacy. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 02, 01.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Snears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Edisi Kedua Belas. Jakarta: Prenada Media Group.
- Wulan, R., (2000). *Hubungan antara Gaya Pengasuhan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*, Skripsi (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Yeli, Rafita. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh.
- Zuraida, & Zuraidah. (2017). *Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Yang Bekerja di PTS Universitas Potensi Utama. Semnas IIB Darmajaya*, 2598-0238.

LAMPIRAN 1
LEMBAR KONSULTASI

Nama : Siti Nurvika
 NIM / Jurusan : 15410015 / Psikologi
 Dosen Pembimbing : Dr. Retno Mangestuti M.Si
 Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Prokrastinasi dalam Proses Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

No.	tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	31 Maret 2020	Konsultasi Judul Penelitian	
2.	14 Mei 2020	Konsultasi Judul Peneliian	
3.	20 Agustus 2020	Konsultasi BAB I	
4.	14 Februari 2022	Konsultasi BAB I, II, III	
5.	21 Februari 2022	Konsultasi BAB I, II, III	
6.	25 Februari 2022	Persetujuan Seminar Proposal	
7.	3 Maret 2022	Konsultasi Skala Penelitian	
8.	9 Maret 2022	Konsultasi Blue Print dan Skala Penelitian	
9.	3 April 2022	Konsultasi Populasi, Sampel dan Skala	
10.	4 April 2022	Acc Skala	
11.	27 Mei 2022	Konsultasi BAB IV	
12.	10 Juni 2022	Konsultasi BAB IV, V	
13.	13 Juni 2022	Acc BAB IV, V dan Persetujuan Sidang Skripsi	

LAMPIRAN 2

SKALA PROKRASTINASI

PETUNJUK PENGISIAN

Assalamualaikum wr.wb

Saya Siti Nurvika mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang saat ini sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya mohon bantuan kepada saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut:

Nama :

Nim :

Jenis kelamin :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan silahkan baca dan pahami setiap pernyataan tersebut. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, karena tidak ada jawaban yang salah.

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

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak pernah menunda untuk memulai menyelesaikan skripsi				
2.	Saya cenderung menunda menyelesaikan revisi yang diberikan dosen				
3.	Saya akan memulai mengerjakan skripsi setelah selesai bermain dengan teman saya				
4.	Saya bersantai terlebih dahulu ketika hendak menyelesaikan skripsi				

5.	Saya segera menyelesaikan skripsi yang sudah saya mulai				
6.	Saya selalu menunda menyelesaikan skripsi karena tidak memiliki bahan untuk referensi				
7.	Saya termotivasi untuk menyelesaikan skripsi				
8.	Saya tetap menyelesaikan skripsi meski banyak kegiatan lainnya				
9.	Saya sering mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi, sehingga penyelesaian skripsi saya menjadi terlambat				
10.	Saya tidak merasa kesulitan menyelesaikan skripsi meski waktunya terbatas				
11.	Saya membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikan skripsi karena banyak kegiatan yang harus saya kerjakan				
12.	Saya tidak teratur saat konsultasi skripsi saya karena sibuk mengikuti kegiatan diluar kampus				
13.	Rencana saya dalam konsultasi skripsi menjadi terlambat karena banyaknya kegiatan diluar kampus				
14.	Saya butuh waktu yang panjang untuk menyelesaikan skripsi				
15.	Saya tidak pernah terburu-buru dalam mengerjakan skripsi				
16.	Saya kesulitan menyelesaikan revisi dengan deadline yang diberikan dosen				
17.	Saya tidak bisa menyelesaikan revisi dengan tepat waktu				
18.	Saya tetap rajin mengerjakan skripsi walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
19.	Saya selalu rajin konsultasi dengan dosen pembimbing saya				
20.	Saya sering mengatur jadwal untuk menyelesaikan skripsi, tetapi selalu gagal karena kegiatan lain				

21.	Saya tetap mengerjakan skripsi sampai selesai, walaupun teman saya ingin berbincang-bincang dengan saya				
22.	Saya tidak bermain handphone disela-sela mengerjakan skripsi				
23.	Ketika saya mendapat revisi, saya tidak langsung mengerjakannya sehingga saya lupa akan revisi tersebut				
24.	Saya hanya berangan menyelesaikan skripsi				
25.	Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan skripsi				
26.	Saya selalu menunda mengerjakan skripsi, karena saya lebih membutuhkan liburan				
27.	Saya mengabaikan skripsi karena lebih suka dengan aktivitas lain				
28.	Saya tetap memilih mengerjakan skripsi, walaupun diajak liburan ke pantai				
29.	Saya tetap fokus menyelesaikan skripsi sehingga skripsi saya cepat selesai				
30.	Saya lebih memilih untuk bersenang-senang dibandingkan mengerjakan skripsi				

LAMPIRAN 3

SKALA *SELF EFFICACY*

PETUNJUK PENGISIAN

Assalamualaikum wr.wb

Saya Siti Nurvika mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang saat ini sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya mohon bantuan kepada saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut:

Nama :

Nim :

Jenis kelamin :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan silahkan baca dan pahami setiap pernyataan tersebut. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, karena tidak ada jawaban yang salah.

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

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik				
2.	Meskipun ada kesulitan saya yakin akan tetap berusaha menyelesaikan skripsi hingga tuntas				
3.	Jika saya kesulitan mengerjakan skripsi, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya				
4.	Jika saya mendapat revisi yang banyak, saya yakin tidak bisa mengerjakannya dengan benar				

5.	Meskipun sulit, saya yakin mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu				
6.	Saya tidak yakin mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu				
7.	Saya tidak kompeten dalam mengerjakan skripsi				
8.	Saya kompeten dalam mengerjakan skripsi				
9.	Saya berusaha menyelesaikan skripsi walaupun banyak kendala				
10.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi yang menurut saya sulit				
11.	Saya tidak bisa fokus dalam mengerjakan skripsi, karena banyak gangguan disekitar saya				
12.	Saya akan terus semangat dalam mengerjakan skripsi karena saya yakin saya mampu menyelesaikannya tepat waktu				
13.	Saya optimis dapat menyelesaikan kendala-kendala dalam pengerjaan skripsi				
14.	Saya memilih untuk terus mengerjakan skripsi apapun hasilnya				
15.	Saya tidak yakin mampu menyelesaikan skripsi dengan waktu yang singkat				
16.	Walaupun banyak gangguan disekitar saya, saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
17.	Saya mudah menyerah jika kesulitan memahami revisi yang diberikan dosen				
18.	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
19.	Ketika ada kesulitan, saya merasa ragu dapat mengerjakannya				
20.	Ketika semangat saya turun, saya tahu cara untuk memulai mengerjakan skripsi lagi				
21.	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki				

22.	Kegagalan membuat saya menjadi motivasi bangkit untuk mulai mengerjakan skripsi				
23.	Ketika saya malas mengerjakan skripsi, saya berusaha menyakinkan diri agar dapat lebih giat lagi dalam mengerjakannya				
24.	Saya berusaha agar lebih giat dalam mengerjakan skripsi, walaupun banyak kesulitan dalam proses mengerjakannya				
25.	Ketika semangat saya turun, saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				

LAMPIRAN 4

SKALA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA

PETUNJUK PENGISIAN

Assalamualaikum wr.wb

Saya Siti Nurvika mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang saat ini sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir pendidikan Sarjana (S1). Untuk itu saya mohon bantuan kepada saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut:

Nama :

Nim :

Jenis kelamin :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan silahkan baca dan pahami setiap pernyataan tersebut. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, karena tidak ada jawaban yang salah.

STS : Sangat Tidak Sesuai TS : Tidak Sesuai S : Sesuai SS : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mempunyai keluarga yang selalu bisa membantu jika saya benar-benar membutuhkannya				
2.	Saya merasa bahwa saya tidak mempunyai hubungan yang dekat dengan keluarga				
3.	Saya tidak mempunyai seseorang dalam keluarga yang bisa dijadikan pembimbing ketika memiliki masalah				
4.	Keluarga tidak melihat saya sebagai seorang yang mampu (kompeten)				

5.	Saya tidak berfikir bahwa keluarga menghormati kemampuan dan ketrampilan saya				
6.	Jika ada sesuatu yang salah, tidak ada keluarga yang membantu saya				
7.	Saya mempunyai hubungan yang akrab dengan keluarga saya yang memberikan rasa aman dan sejahtera				
8.	Saya mempunyai keluarga yang bisa saya ajak bicara mengenai pengambilan keputusan penting dalam hidup saya				
9.	Saya memiliki hubungan keluarga yang dapat mengenali ketrampilan dan kemampuan saya				
10.	Saya tidak memiliki seseorang dalam keluarga yang bisa diajak berbagi minat dan perhatian saya				
11.	Tidak seorangpun dalam keluarga yang benar-benar mempercayai saya untuk kesejahteraan mereka				
12.	Saya mempunyai keluarga yang dapat dipercaya dan dapat dimintai nasihat ketika saya mempunyai masalah				
13.	Saya mempunyai ikatan emosional yang kuat dengan setidaknya satu orang dalam keluarga saya				
14.	Saya tidak memiliki keluarga yang bisa saya andalkan untuk sebuah pertolongan jika saya benar-benar membutuhkannya				
15.	Saya tidak memiliki keluarga yang bisa diajak bicara dengan nyaman mengenai berbagai permasalahan				
16.	Saya mempunyai keluarga yang menghargai bakat dan kemampuan saya				
17.	Saya kurang mempunyai kedekatan dengan keluarga saya				
18.	Tidak seorangpun dalam keluarga yang menyukai pekerjaan yang saya lakukan				

19.	Saya mempunyai keluarga yang saya andalkan disaat darurat				
20.	Tidak ada seorangpun dalam keluarga saya yang membutuhkan perhatian saya				
21.	Keluarg saya mau diajak saling berbagi minat dan aktivitas				
22.	Saya merasa bahwa orangtua saya telah mensejahterakan saya				

LAMPIRAN 5
HASIL UJI VALIDITAS *SELF EFFICACY*

Correlations

		Total
X01	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X02	Pearson Correlation	.606**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X03	Pearson Correlation	.686**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X04	Pearson Correlation	0,246
	Sig. (2-tailed)	0,122
	N	41
X05	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X06	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X07	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X08	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X09	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X10	Pearson Correlation	.698**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41

X11	Pearson Correlation	.355*
	Sig. (2-tailed)	0,023
	N	41
X12	Pearson Correlation	.654**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X13	Pearson Correlation	.665**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X14	Pearson Correlation	.624**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X15	Pearson Correlation	.417**
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	41
X16	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X17	Pearson Correlation	.711**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X18	Pearson Correlation	.621**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X19	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X20	Pearson Correlation	.574**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X21	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X22	Pearson Correlation	.422**
	Sig. (2-tailed)	0,006

	N	41
X23	Pearson Correlation	.387*
	Sig. (2-tailed)	0,013
	N	41
X24	Pearson Correlation	.598**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X25	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6
HASIL UJI VALIDITAS DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA

Correlations

		Total
X01	Pearson Correlation	.705**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X02	Pearson Correlation	.758**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X03	Pearson Correlation	.689**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X04	Pearson Correlation	.766**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X05	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X06	Pearson Correlation	.682**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X07	Pearson Correlation	.743**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X08	Pearson Correlation	.796**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X09	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X10	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X11	Pearson Correlation	.683**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X12	Pearson Correlation	.680**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X13	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X14	Pearson Correlation	.706**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X15	Pearson Correlation	.805**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X16	Pearson Correlation	.587**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X17	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X18	Pearson Correlation	.497**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	41
X19	Pearson Correlation	.718**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X20	Pearson Correlation	.655**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X21	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X22	Pearson Correlation	0,200
	Sig. (2-tailed)	0,210
	N	41

TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 7

HASIL UJI VALIDITAS PROKRASTINASI

Correlations

		TOTAL
X01	Pearson Correlation	.571**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X02	Pearson Correlation	.355*
	Sig. (2-tailed)	0,023
	N	41
X03	Pearson Correlation	-0,047
	Sig. (2-tailed)	0,771
	N	41
X04	Pearson Correlation	.347*
	Sig. (2-tailed)	0,026
	N	41
X05	Pearson Correlation	0,080
	Sig. (2-tailed)	0,618
	N	41
X06	Pearson Correlation	.580**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X07	Pearson Correlation	-0,205
	Sig. (2-tailed)	0,199
	N	41
X08	Pearson Correlation	0,173
	Sig. (2-tailed)	0,279
	N	41
X09	Pearson Correlation	.460**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	41
X10	Pearson Correlation	.368*
	Sig. (2-tailed)	0,018

	N	41
X11	Pearson Correlation	.516**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	41
X12	Pearson Correlation	.408**
	Sig. (2-tailed)	0,008
	N	41
X13	Pearson Correlation	.399**
	Sig. (2-tailed)	0,010
	N	41
X14	Pearson Correlation	.642**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X15	Pearson Correlation	-0,149
	Sig. (2-tailed)	0,352
	N	41
X16	Pearson Correlation	.347*
	Sig. (2-tailed)	0,026
	N	41
X17	Pearson Correlation	.406**
	Sig. (2-tailed)	0,008
	N	41
X18	Pearson Correlation	.404**
	Sig. (2-tailed)	0,009
	N	41
X19	Pearson Correlation	.405**
	Sig. (2-tailed)	0,009
	N	41
X20	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X21	Pearson Correlation	0,132
	Sig. (2-tailed)	0,412
	N	41
X22	Pearson Correlation	.528**

	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	41
X23	Pearson Correlation	.322*
	Sig. (2-tailed)	0,040
	N	41
X24	Pearson Correlation	.426**
	Sig. (2-tailed)	0,005
	N	41
X25	Pearson Correlation	.382*
	Sig. (2-tailed)	0,014
	N	41
X26	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	41
X27	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	41
X28	Pearson Correlation	.367*
	Sig. (2-tailed)	0,018
	N	41
X29	Pearson Correlation	.470**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	41
X30	Pearson Correlation	.488**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	41
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	41

LAMPIRAN 8
HASIL UJI RELIABILITAS SKALA

Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	24

Uji Reliabilitas *Self Efficacy*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	24

Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	21

LAMPIRAN 9
HASIL UJI NORMALITAS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	.166	41	.006	.960	41	.159
X1	.112	41	.200*	.979	41	.625
X2	.139	41	.043	.961	41	.168

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 10
HASIL UJI LINEARITAS

Uji Linearitas X_1 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * self efikasi	Between Groups	(Combined)	1552.368	26	59.706	2.772	.025
		Linearity	815.645	1	815.645	37.864	.000
		Deviation from Linearity	736.723	25	29.469	1.368	.274
	Within Groups		301.583	14	21.542		
	Total		1853.951	40			

Uji Linearitas X_2 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * dukungan keluarga	Between Groups	(Combined)	1640.535	25	65.621	4.612	.002
		Linearity	444.361	1	444.361	31.232	.000
		Deviation from Linearity	1196.174	24	49.841	3.503	.007
	Within Groups		213.417	15	14.228		
	Total		1853.951	40			

LAMPIRAN 11

HASIL UJI DESKRIPTIF DAN KATEGORISASI DATA

Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Max	Min	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i> (X ₁)	96	24	60	12
Dukungan Keluarga (X ₂)	84	21	52,5	10,5
Prokrastinasi (Y)	96	24	60	12

Presentase Self Efficacy

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	2.4	2.4	2.4
	sedang	29	70.7	70.7	73.2
	tinggi	11	26.8	26.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Presentase Dukungan Sosial Keluarga

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	5	12.2	12.2	12.2
	sedang	23	56.1	56.1	68.3
	tinggi	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Presentase Prokrastinasi

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	-	-	-	-
	sedang	35	85.4	85.4	85.4
	tinggi	6	14.6	14.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

LAMPIRAN 12

HASIL UJI HIPOTESIS

Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.834	5.985		16.680	.000
	Self Efikasi (X ₁)	-.394	.098	-.547	-4.006	.000
	Dukunga Sosial Keluarga (X ₂)	-.138	.084	-.224	-1.643	.109

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	912.608	2	456.304	17.138	.000 ^b
	Residual	1011.782	38	26.626		
	Total	1924.390	40			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Dukunga Sosial Keluarga, Self Efikasi

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.689 ^a	.474	.447	5.16002

a. Predictors: (Constant), Dukunga Sosial Keluarga, Self Efikasi