



Perfeksionisme dan Efikasi Diri: Dua Sisi Psikologis yang Membentuk Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Mufida Zulfaa Haibah¹, Komarudin²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

DOI: <https://doi.org/10.29303/jcar.v8i1.13891>

Received: 05 Desember 2025

Revised: 25 Januari 2026

Accepted: 10 Februari 2026

Abstract: Academic procrastination is the act of delaying the completion of tasks, which is often experienced by students, especially final-year students in the process of writing their thesis. Procrastination can hinder the completion of studies and cause prolonged psychological stress if not addressed immediately. Psychological factors that are thought to play a role in the emergence of procrastination include perfectionism and self-efficacy. The two are interrelated, and this combination can exacerbate the tendency to procrastinate on important activities. This study aims to examine the influence of perfectionism and self-efficacy on academic procrastination among final year students. This study employs a quantitative method involving 270 final-year students in Yogyakarta who are currently writing their theses. Data were collected using a scale designed by the researcher, referring to the aspects of procrastination according to McCloskey and Scielzo (2015), the dimensions of perfectionism from Flett and Hewitt (2015), and aspects of self-efficacy based on Bandura (1997). Analysis was performed using multiple regression. The main findings reveal that perfectionism contributes positively to academic procrastination, while self-efficacy has a negative effect on academic procrastination. These findings indicate the crucial role of psychological factors in the phenomenon of academic procrastination among final-year students, which shows practical significance in efforts to reduce academic procrastination at the university level. The findings of this study have implications for the development of academic guidance and counseling services aimed at managing perfectionist tendencies and increasing students' self-efficacy.

Keywords: Procrastination, Perfectionism, Self-Efficacy.

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda pengerjaan tugas yang sering dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Penundaan dapat menghambat penyelesaian studi dan menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan apabila tidak segera ditangani. Faktor psikologis yang diperkirakan memainkan peran dalam kemunculan penundaan meliputi perfeksionisme dan efikasi diri. Keduanya saling terkait, di mana kombinasi ini dapat memperburuk kecenderungan menunda-nunda aktivitas penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap penundaan akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan melibatkan 270 mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta yang tengah menyusun skripsi. Data dikumpulkan melalui instrumen skala yang dirancang oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada aspek prokrastinasi menurut McCloskey dan Scielzo (2015), dimensi perfeksionisme dari Flett dan Hewitt (2015), dan aspek efikasi diri berdasarkan Bandura (1997). Analisis dilakukan menggunakan regresi berganda. Temuan utama mengungkapkan bahwa perfeksionisme berkontribusi positif pada penundaan akademik,

sementara efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap penundaan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa peran krusial faktor psikologis dalam fenomena penundaan akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan signifikansi praktis dalam upaya menekan prokrastinasi akademik di tingkat perguruan tinggi. Temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling akademik yang diarahkan pada pengelolaan kecenderungan perfeksionisme dan peningkatan efikasi diri mahasiswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Perfeksionisme, Efikasi Diri

Pendahuluan

Universitas memiliki peran penting dalam menyediakan mahasiswa dengan pengetahuan dan keahlian yang diperlukan untuk mampu bersaing di era globalisasi. Pendidikan yang tinggi menjadi sarana strategis untuk meningkatkan kualitas generasi penerus dalam mengatasi kesenjangan dengan negara lain. Untuk mencapai tujuan tersebut, mahasiswa diwajibkan mengikuti proses pembelajaran, menyelesaikan tugas, serta menempuh ujian hingga akhirnya menyelesaikan tugas akhir (Marlinah, 2019). Penyusunan tugas akhir menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai persoalan secara ilmiah. Tugas ini dirancang guna memberikan mahasiswa kesempatan untuk mengaplikasikan pengetahuan dan ketrampilan yang telah dipelajari selama masa studi sesuai dengan bidangnya dalam konteks kehidupan nyata (Widigda dan Setyaningrum, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat dan Amal, (2020) mengungkapkan bahwa menyusun proposal menjadi salah satu kendala utama yang dihadapi mahasiswa pada tahap akhir studi. Hal itu disebabkan oleh kurangnya ketersediaan referensi yang memadai. Kondisi ini membuat mahasiswa menunda pengerjaan tugas akhir, sehingga motivasi menurun. Akibatnya, mahasiswa akan mengalami stres yang berdampak pada keterlambatan kelulusan pada waktu yang sudah ditentukan. Walaupun mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan tugas akhir, akan tetapi mahasiswa tetap harus melewati tahapan ini karena tugas akhir merupakan salah satu syarat wajib guna meraih gelar sarjana di institusi perguruan tinggi.

Fenomena menunda-nunda pekerjaan dalam istilah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Perilaku menunda akan disebut prokrastinasi apabila seseorang secara sengaja menunda pengerjaan tugas dengan alasan yang tidak logis, misalnya menganggap tugas terlalu menantang atau meragukan kemampuan diri untuk menyelesaikannya (Zacks dan Hen, 2018). Menurut McCloskey dan Scielzo (2015), prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab terkait studi

tanpa alasan yang masuk akal, seperti belajar atau menyelesaikan proyek, meskipun tidak ada alasan yang jelas. Penundaan ini sering dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik, tingkat stres yang lebih tinggi, dan penurunan kesejahteraan, sehingga dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa di jenjang perguruan tinggi.

Menurut Ghafur dan Asrori (2017), mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan, di mana kemampuan mengelola waktu menjadi aspek penting dalam kehidupan akademik. Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas secara terstruktur dan menghindari penundaan yang dapat menghambat pencapaian akademik. Temuan Saman (2017), mengungkapkan bahwa keterlambatan mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan yang menyenangkan adalah faktor yang menyebabkan 230 mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan di Universitas Negeri Makassar menjadi prokrastinasi. Berdasarkan penelitian milik Putri dan Edwina (2020), tingkat prokrastinasi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta tergolong tinggi, terutama mahasiswa tahun terakhir yang berada dalam tahap penyusunan skripsi. Mahasiswa seringkali menunda pengerjaan tugas karena alasan seperti perfeksionisme, ketakutan terhadap kegagalan, dan kecenderungan untuk merasa nyaman menghindari tugas yang dirasa berat.

Prokrastinasi akademik tetap menjadi fenomena yang signifikan di lingkungan perguruan tinggi Indonesia dan berdampak pada pengalaman akademik mahasiswa. Penelitian oleh Sartika dan Nirbita (2022) pada 441 mahasiswa calon guru di Universitas Siliwangi melaporkan bahwa tantangan pembelajaran turut memperkuat kecenderungan menunda tugas akademik. Penelitian Fernanda dan Lidiawati (2025) yang melibatkan 559 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan secara signifikan dengan tingkat prokrastinasi akademik, menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif mengalami perilaku penundaan tugas akademik di berbagai konteks studi. Temuan serupa dilaporkan oleh Enindari dan Nurmala (2023) yang menunjukkan

bahwa prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi hingga sedang yang melibatkan 138 mahasiswa tingkat akhir di berbagai universitas berkaitan dengan kesulitan mengendalikan perilaku belajar dan strategi koping yang kurang adaptif. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sangat menonjol pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi.

Menurut laporan dari Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIkti) Wilayah V DIY pada tahun 2021-2022, angka putus kuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai sekitar 22.500 mahasiswa, atau setara dengan 4,5% dari total sekitar 500.000 mahasiswa yang disebabkan oleh tidak serius kuliah, tidak cocok dengan program studi pilihannya, masalah finansial, dan paling banyak tidak bisa mengatur waktu hingga melakukan penundaan tugas (Purwata, 2024). Angka ini menjadi perhatian serius, terutama mengingat Yogyakarta telah lama dikenal sebagai "Kota Pelajar". Julukan yang diperkuat oleh daya tarik pendidikan, keberadaan berbagai institusi ternama, serta kenyamanan belajar yang diakui secara nasional (Mustadi dkk., 2021). Namun, tingginya angka putus kuliah menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara reputasi yang dibangun dengan realitas pendidikan yang dihadapi mahasiswa. Fenomena ini menuntut evaluasi dan perbaikan sistem pendidikan, termasuk dalam merespons persoalan psikologis mahasiswa seperti prokrastinasi, agar Yogyakarta dapat terus mempertahankan posisinya sebagai kota pelajar.

Prokrastinasi akademik memengaruhi keberlanjutan pendidikan dan kualitas lulusan perguruan tinggi. Penelitian oleh Scheunemann dkk., (2022) prokrastinasi akademik dikaitkan dengan penurunan kepuasan studi dan peningkatan niat putus studi (*dropout intentions*), yang menunjukkan bahwa ada kemungkinan lebih besar meningkatnya risiko *dropout* di pendidikan tinggi. Selain itu, Kooren dkk., (2024) menemukan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan kinerja akademik, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki hasil belajar dan pencapaian akademik yang buruk. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berperan dalam memperpanjang masa studi, menurunkan kualitas proses pembelajaran, serta berimplikasi pada kurangnya mutu lulusan perguruan tinggi. Prokrastinasi perlu dipandang sebagai permasalahan akademik yang memiliki dampak luas. Tidak hanya terbatas pada capaian belajar mahasiswa, tetapi juga memengaruhi kinerja institusi pendidikan tinggi dalam menghasilkan lulusan yang berkualitas.

Hasil wawancara dengan lima mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi dipicu oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal, seperti kesulitan memulai, kurangnya manajemen waktu, ketakutan akan kesalahan, serta kecenderungan perfeksionisme yang mendorong penundaan hingga merasa hasil benar-benar maksimal. Faktor eksternal mencakup gangguan dari aktivitas lain seperti organisasi, kegiatan *volunteer*, serta kurangnya dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena multidimensional yang muncul dari interaksi antara motivasi diri, regulasi waktu, dukungan lingkungan, serta tuntutan kesempurnaan. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Ghafur dan Asrori, (2017) seharusnya mahasiswa mampu mengelola waktu dalam kehidupan akademik untuk menyelesaikan tugas-tugas secara terstruktur dan menghindari penundaan yang dapat menghambat pencapaian akademik. Namun, penundaan pengerjaan skripsi kini menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa. Mahasiswa memiliki berbagai alasan agar tidak mengerjakan skripsi hingga mendekati *deadline*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini memenuhi enam aspek prokrastinasi menurut McCloskey dan Scielzo (2015), diantaranya: keyakinan psikologis terhadap kemampuannya, distraksi atau gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Berdasarkan hal tersebut tampak jelas terdapat permasalahan pada penundaan akademik dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga permasalahan ini layak untuk dikaji lebih lanjut agar mahasiswa dapat kembali dengan perannya sebagai orang dewasa. Menurut Sirois (2016), ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, diantaranya: stres, kecenderungan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan, miopia temporal, rendahnya efikasi diri, perfeksionisme, dan perasaan terputus dari diri masa depan. Dalam penelitian ini faktor yang akan dikaji lebih lanjut adalah perfeksionisme dan efikasi diri.

Mahasiswa sering kali merasa takut akan penilaian negatif atau hasil yang tidak memenuhi ekspektasi, sehingga menjadi penghambat dalam menyelesaikan tugas secara efektif. Terkait hal tersebut, perfeksionisme berperan signifikan yang ditandai dengan ekspektasi yang sangat tinggi terhadap diri sendiri dan ketakutan tidak memenuhi harapan (Al Farisi, dkk., 2024). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, sifat perfeksionisme ini dapat menjadi penghambat utama dalam penyelesaian tugas akhir.

Harapan akan hasil yang sempurna dapat menghalangi mahasiswa untuk segera memulai atau menyelesaikan skripsi. Menurut Flett dan Hewitt (2015), perfeksionisme merupakan suatu gaya kepribadian yang melibatkan aspek kognitif dan motivasional yang ditunjukkan melalui tuntutan pribadi yang kuat untuk meraih hasil yang sempurna dengan menekankan bahwa perfeksionisme bukan sekadar perilaku biasa dalam mengejar keunggulan, melainkan suatu ciri kepribadian yang dapat menjadi sumber kerentanan psikologis, terutama ketika individu menghadapi tekanan atau situasi penuh stres.

Perfeksionisme mengarah pada siklus berulang ketika mahasiswa terus-menerus mengubah dan memperbaiki tugas dengan berharap hasilnya akan sempurna tanpa menyadari bahwa standar yang ditetapkan hampir mustahil untuk dicapai. Perasaan tidak pernah puas dengan hasil yang ada akhirnya bisa menyebabkan ketidakmampuan dalam menuntaskan skripsi sesuai batas waktu yang ditetapkan (Purnomo dan Wulandari, 2020). Tekanan perfeksionisme sering kali memperburuk kondisi psikologis individu sehingga menurunkan motivasi untuk melanjutkan pekerjaan. Perfeksionisme membuat seseorang cenderung berfokus pada kekurangan daripada pencapaian yang akhirnya memperkuat perasaan gagal meskipun telah mencapai hasil yang baik. Efek tersebut menegaskan bahwa perfeksionisme memiliki dampak yang lebih luas dari sekedar memengaruhi hasil akhir, tetapi juga kesehatan mental yang pada akhirnya semakin menghambat penyelesaian tugas (Hill dan Curran, 2015).

Sebagaimana disebutkan di atas, faktor selanjutnya yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah konsep efikasi diri. Hal ini dilatarbelakangi adanya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri menjadi sikap yang penting dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat percaya diri yang kuat biasanya menunjukkan optimisme serta kecakapan untuk mengatasi berbagai rintangan saat sedang mengerjakan skripsi. Konsep psikologis yang menggambarkan kondisi ini dikenal sebagai efikasi diri (Fadila dan Khoirunnisa, 2021). Bandura (1997), mengungkapkan bahwa konsep efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan hingga melaksanakan berbagai tindakan yang dibutuhkan guna mencapai tujuan dengan penilaian khusus terhadap kemampuan diri agar bertahan ketika menghadapi hambatan. Dalam ranah pendidikan tinggi, efikasi diri menjadi faktor kunci yang memengaruhi strategi mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Penelitian milik Latuheru, dkk., (2024),

menemukan bahwa efikasi diri berkaitan secara negatif dan bermakna dengan kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas akademik. Dengan demikian, meningkatkan keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki berpotensi menjadi cara yang efektif untuk menurunkan kecenderungan menunda tugas. Pada mahasiswa tingkat akhir, perfeksionisme dan efikasi diri menjadi faktor dari prokrastinasi akademik yang sangat relevan karena mahasiswa menghadapi tekanan tinggi untuk menuntaskan tugas akhir secara maksimal dalam tenggat waktu yang singkat.

Mekanisme kognitif dan motivasional dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana perfeksionisme dan efikasi diri berinteraksi untuk mengurangi penundaan akademik. Flett dan Hewitt, (2015) mengungkapkan bahwa perfeksionisme maladaptif dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu kinerja akademik yang disebabkan oleh ekspektasi pribadi yang tidak realistis dan kurangnya kesadaran akan masalah. Menurut Bandura (1997), kepercayaan diri dalam konteks akademik merujuk pada kemampuan seseorang untuk merencanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik. Studi empiris Balkis dan Duru, (2016) menemukan korelasi negatif antara tugas dan kepercayaan diri, serta korelasi positif antara penundaan akademik dan kinerja yang maladaptif. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan harga diri rendah dan standar kinerja tinggi lebih cenderung mengalami kegagalan akademik karena kurangnya keyakinan pada kemampuan dan hasil yang dicapai. Di sisi lain, dampak negatif kinerja yang maladaptif terhadap penundaan akademik dapat dikurangi oleh kepercayaan diri yang tinggi.

Penelitian sebelumnya milik Kathleen dan Basaria (2021), mengkaji dua variabel utama, yakni, perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Sementara itu penelitian saat ini menambahkan satu variabel baru, yaitu efikasi diri karena faktor tersebut memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi. Penelitian tersebut melibatkan sekelompok mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di lingkungan Universitas Tarumanegara yang terdiri dari mahasiswa berusia 18 sampai 25 tahun, tanpa membedakan antara laki-laki dan perempuan. Di sisi lain, penelitian ini berfokus menyoroti mahasiswa akhir yang tengah menyelesaikan skripsi. Hal ini memberikan perspektif baru karena mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan tambahan untuk menyelesaikan skripsi dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Mahasiswa menghadapi tuntutan akademis yang semakin kompleks serta ekspektasi sosial dan pribadi yang tinggi, sehingga mahasiswa harus menemukan

keseimbangan antara belajar dan mempersiapkan masa depan. Tuntutan yang meningkat ini memperkuat pengaruh antara perfeksionisme, efikasi diri, dan prokrastinasi, karena mahasiswa yang perfeksionis dan memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menunda pekerjaan saat seseorang yakin hasilnya tidak akan sempurna. Dengan adanya fenomena tersebut, sangat penting untuk dikaji lebih lanjut untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi prokrastinasi sehingga lebih siap untuk melangkah ke fase selanjutnya dalam hidup individu.

Berdasarkan paparan fenomena empiris dan kajian teoretis tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam kaitannya dengan faktor psikologis yang memengaruhinya. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjawab apakah perfeksionisme berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, apakah efikasi diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, serta sejauh mana perfeksionisme dan efikasi diri secara simultan berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sejalan dengan pertanyaan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, menguji hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik, serta menganalisis kontribusi perfeksionisme dan efikasi diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional guna menguji pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir di Yogyakarta. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir di wilayah Yogyakarta yang tengah berada dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Menurut Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY (2025), jumlah mahasiswa yang berada di wilayah DIY berjumlah 604.611. Metode pengambilan sampel yang diterapkan yaitu purposive sampling, pemilihan sampel non-probabilistik dimana peneliti memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu. Teknik ini dipilih karena penelitian ini secara spesifik menargetkan mahasiswa yang sedang dalam proses menulis skripsi, artinya tidak semua anggota populasi memiliki karakteristik yang sesuai untuk menjadi responden. Sehingga penggunaan purposive sampling memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil

penelitian karena temuan penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada subjek dengan karakteristik serupa.

Adapun kriteria sampel meliputi: a) Mahasiswa aktif baik swasta maupun negeri, b) Sedang menyusun skripsi c) Berdomisili di Yogyakarta, d) Berusia 19 hingga 24 tahun. Karakteristik responden dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan angkatan masuk perguruan tinggi. Deskripsi karakteristik tersebut digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai posisi akademik responden dalam proses penyusunan skripsi. Penentuan jumlah sampel dalam studi ini merujuk pada tabel yang dikembangkan Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah minimum responden yang representatif adalah 270 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pengukuran yang disusun oleh peneliti sendiri, termasuk skala prokrastinasi yang merujuk pada aspek-aspek prokrastinasi berdasarkan pandangan McCloskey dan Scielzo (2015), skala perfeksionisme berdasarkan dimensi perfeksionisme menurut Flett dan Hewitt (2015), dan skala efikasi diri yang merujuk pada konsep efikasi diri Bandura (1997).

Instrumen penelitian telah melalui proses validasi isi (*content validity*) dengan melibatkan ahli di bidang psikologi untuk menilai kesesuaian aitem dengan konstruk yang diukur. Selanjutnya, instrumen diuji coba kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis validitas aitem menggunakan Corrected Item Total Correlation, diperoleh bahwa aitem-aitem yang digunakan dalam skala memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$, sehingga dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,908, skala perfeksionisme sebesar 0,924 dan skala efikasi diri sebesar 0,890. Seluruh skala memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ sehingga seluruh skala dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan pada periode bulan Agustus hingga September tahun 2025. Kuesioner disebarikan secara daring (online) menggunakan media formulir digital untuk memudahkan akses responden dan memperluas jangkauan partisipasi. Responden terlebih dahulu diberikan informasi mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data sebelum mengisi kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis melalui serangkaian uji asumsi, yaitu uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Pengujian hipotesis menggunakan

analisis regresi linear berganda untuk mengeksplorasi bagaimana dua atau lebih variabel independen secara bersamaan memengaruhi variabel dependen.

Hasil dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta yang sedang menempuh tahap penyusunan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir dipilih karena kelompok ini rentan mengalami prokrastinasi akademik, terutama dalam konteks pengerjaan tugas akhir yang menuntut komitmen, ketekunan, dan manajemen waktu yang baik. Pemilihan Yogyakarta sebagai lokasi penelitian karena merupakan kota pelajar, yang menampung mahasiswa dari berbagai daerah dengan latar belakang pendidikan, budaya, dan perguruan tinggi yang beragam. Keberagaman tersebut memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan akurat mengenai perilaku akademik mahasiswa, termasuk kecenderungan perfeksionisme dan tingkat efikasi diri yang dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi dalam penyusunan skripsi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	57	21,1%
Perempuan	213	78,9%
Usia		
19 tahun	2	0,7%
20 Tahun	29	10,7%
21 Tahun	97	35,9%
22 Tahun	96	35,6%
23 Tahun	31	11,5%
24 Tahun	15	5,6%
Jumlah	270	100%

Berdasarkan data di Tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, dengan jumlah mencapai 213 orang (78,9%), sementara responden laki-laki berjumlah 57 orang (21,1%). Temuan ini menunjukkan dominasi perempuan di antara peserta penelitian. Dari segi usia, mayoritas responden berada pada rentang 21 tahun dan 22 tahun, masing-masing sebanyak 97 orang (35,9%) dan 96 orang (35,6%). Selanjutnya, terdapat 31 responden (11,5%) yang berusia 23 tahun, 29 responden (10,7%) berusia 20 tahun, 15 responden (5,6%) berusia 24 tahun, dan 2 responden (0,7%) berusia 19 tahun. Dengan demikian, disimpulkan bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa perempuan dengan usia 21–22 tahun, yang menggambarkan kelompok usia dewasa awal yang umumnya sedang menempuh pendidikan tinggi.

Tabel 2. Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel	Jumlah Aitem	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi	20	20	80	50	10	23	79	53,6	11,08
Perfeksionisme	20	20	80	50	10	32	72	52,7	9,38
Efikasi Diri	18	18	72	45	9	28	70	50,4	8,77

Data hipotetik diperoleh dari hasil perhitungan jumlah aitem dikalikan dengan rentang skor skala likert yang digunakan, sedangkan data empirik merupakan hasil aktual dari responden setelah pengisian skala penelitian. Deskripsi ini bertujuan untuk menunjukkan perbandingan antara nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi (SD) pada masing-masing variabel sebagai dasar untuk analisis lebih lanjut. Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa ketiga variabel penelitian menunjukkan perbedaan antara skor teoritik dan skor empirik yang diperoleh dari responden. Pada variabel prokrastinasi akademik, diperoleh skor empirik minimum sebesar 23 dan maksimum sebesar 79, dengan rata-rata 53,6 dan standar deviasi sebesar 11,08. Selanjutnya pada variabel perfeksionisme, skor empirik berada pada rentang 32 hingga 72, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 52,7 dan standar deviasi 9,38. Sementara itu, pada variabel efikasi diri, diperoleh skor empirik minimum tercatat sebesar 28 dan maksimum 70, nilai rata-rata sebesar 50,4, serta standar deviasi 8,77.

Tabel 3. Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan menganalisis distribusi hasil penyebaran skor dari setiap subjek yang berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan Tabel 3 peneliti kemudian membagi subjek penelitian ke dalam tiga kelompok utama, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini diterapkan pada masing-masing variabel penelitian, yaitu prokrastinasi akademik, perfeksionisme, dan efikasi diri. Adapun hasil kategorisasi untuk masing-masing variabel dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi

Data Empirik Prokrastinasi			
Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 42,5$	37	13,7%
Sedang	$42,6 \leq X \leq 64,6$	178	65,9%
Tinggi	$X > 64,7$	55	20,4%
Total		270	100%

Berdasarkan data yang tersaji pada tabel 4 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 178 responden (65,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa masih cenderung menunda penyelesaian tugas akademik, namun tidak dalam tingkat yang ekstrem. Di sisi lain, terdapat 37 responden (13,7%) yang berada pada kategori rendah, menandakan bahwa sebagian kecil mahasiswa mampu mengatur waktu dan tanggung jawab akademiknya dengan baik. Adapun 55 responden (20,4%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki kecenderungan kuat untuk menunda tugas-tugas akademik secara signifikan.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Variabel Perfeksionisme

Data Empirik Perfeksionisme			
Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 43,3$	32	11,9%
Sedang	$43,4 \leq X \leq 62,1$	165	61,1%
Tinggi	$X > 62,2$	73	27,0%
Total		270	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta memiliki tingkat perfeksionisme dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 165 responden (61,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menetapkan standar tinggi dan berupaya mencapai hasil terbaik, namun masih dalam batas yang adaptif dan realistis. Sementara itu, terdapat 32 responden (11,9%) yang termasuk dalam kategori rendah, yang menandakan bahwa kelompok ini memiliki tuntutan diri yang relatif fleksibel dan tidak terlalu menekankan kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Adapun 73 responden (27,0%) berada pada kategori tinggi, yang berarti sebagian mahasiswa menunjukkan kecenderungan perfeksionisme yang kuat, seperti kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan atau kebutuhan untuk mencapai standar sempurna.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri

Data Empirik Efikasi Diri			
Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 41,6$	29	10,7%
Sedang	$41,7 \leq X \leq 59,1$	190	70,4%
Tinggi	$X > 59,2$	51	18,9%
Total		270	100%

Berdasarkan Tabel 6 tampak bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta memiliki efikasi diri dalam kategori sedang, dengan jumlah 190 orang (70,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa

sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang memadai terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akademik, termasuk menghadapi tantangan dalam proses penyusunan skripsi. Selanjutnya, terdapat 51 responden (18,9%) yang berada pada kategori tinggi, yang menggambarkan individu dengan tingkat kepercayaan diri yang kuat terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan akademik secara mandiri. Sementara itu, 29 responden (10,7%) termasuk dalam kategori rendah, yang berarti sebagian kecil mahasiswa masih meragukan kemampuan dirinya dalam mengatur, mengendalikan, dan menuntaskan tuntutan akademik secara efektif.

Berdasarkan data yang tersaji pada tabel 4, 5, dan 6, mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta berada pada kategori sedang pada ketiga variabel penelitian. Hal itu mencerminkan profil psikologis mahasiswa tingkat akhir yang mengalami ambivalensi. Mahasiswa memiliki dorongan untuk menyelesaikan skripsi, tetapi masih menghadapi tekanan dari dalam, standar yang tinggi untuk diri sendiri, serta ketidakpastian dalam dunia akademik. Prokrastinasi yang berada dalam kategori sedang menunjukkan perilaku menunda yang bersifat situasional dan kontekstual, bukan bersifat patologis, tetapi tetap dapat menghambat kemajuan akademik jika tidak dikelola dengan baik. Mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme yang sedang hingga tinggi cenderung menetapkan ekspektasi kualitas skripsi yang sangat tinggi. Jika ekspektasi ini tidak diimbangi dengan keyakinan diri yang kuat, mahasiswa berpotensi mengalami kecemasan terhadap kesalahan dan memilih untuk menunda sebagai strategi untuk menghadapinya. Di sisi lain, keyakinan diri yang memadai memiliki peran esensial dalam membantu mahasiswa tetap terlibat dalam proses penyusunan skripsi meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Uji asumsi klasik diterapkan untuk memverifikasi bahwa data memenuhi kondisi statistik yang diperlukan sebelum analisis dilakukan. Pada penelitian ini mencakup uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Perfeksionisme dan efikasi diri terhadap prokrastinasi	0,036	0,200	Data Terdistribusi Normal

Hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov yang tercantum pada Tabel 7 menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka data dinyatakan

berdistribusi normal. Dengan demikian, syarat normalitas telah terpenuhi.

Tabel 8. Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Perfeksionisme terhadap prokrastinasi	33,507	0,000	1,064	0,380	Linear
Efikasi diri terhadap prokrastinasi	510,789	0,000	1,879	0,339	Linear

Berdasarkan Tabel 8 hasil uji menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik memiliki nilai Linearity sebesar $F = 33,507$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), serta nilai penyimpangan dari linearitas (Deviation from Linearity) sebesar $F = 1,064$ dengan signifikansi $p = 0,380$ ($p > 0,05$). Sementara itu, variabel efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik memiliki nilai Linearity sebesar $F = 510,789$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan nilai penyimpangan dari linearitasnya sebesar $F = 1,879$ dengan signifikansi $p = 0,339$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterkaitan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, serta antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, bersifat linear.

Tabel 9. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Perfeksionisme	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinearitas
Efikasi Diri	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan Tabel 9 kedua variabel independen memiliki nilai Tolerance sebesar 0,999 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,001 (< 10). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan kuat antar variabel independen, sehingga model regresi dapat dianggap terbebas dari masalah multikolinearitas.

Uji hipotesis dilakukan untuk menilai kebenaran dugaan hubungan antar variabel yang telah ditetapkan dalam penelitian. Metode analisis yang diterapkan yaitu analisis regresi linear berganda untuk menguji besarnya pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada kalangan mahasiswa tingkat akhir. Pengujian dalam model ini disajikan melalui uji F yang menilai pengaruh secara keseluruhan, uji T menilai kontribusi masing-masing variabel secara individual, serta koefisien determinasi

sebagai indikator besarnya kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen.

Tabel 10 Uji F

Model	df	Mean Square	F	Sig
Regression	2	3775.759	39.537	.000 ^b
Residual	267	95.500		
Total	269			

Berdasarkan nilai Sig. sebesar 0,000 pada Tabel 10, maka disimpulkan bahwa variabel independen secara keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dengan demikian, hipotesis mayor (H1) diterima.

Tabel 11. Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	55.475	4.891		11.343	.000
X1	.381	.064	.323	6.000	.000
X2	-.435	.068	-.344	-6.394	.000

Berdasarkan Tabel 11 menunjukkan nilai koefisien regresi (B) untuk variabel perfeksionisme sebesar 0,381 dan nilai signifikansi ($p = 0.000 < 0.05$) menandakan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Nilai koefisien positif menunjukkan bahwa peningkatan perfeksionisme berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis minor pertama yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh positif antara perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir” diterima.

Sementara itu, nilai koefisien regresi efikasi diri yaitu -0,435 dan nilai signifikansi ($p = 0.000 < 0.05$) menandakan bahwa pengaruh ini juga signifikan secara statistik. Nilai koefisien negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah prokrastinasi. Dengan demikian, hipotesis minor kedua yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir” diterima.

Tabel 12. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,478 ^a	0,228	0,223	9,772

Uji koefisien determinasi menunjukkan seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan nilai R Square sebesar 0,228 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen

secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 22,8% terhadap variabel dependen.

Tabel 13. Sumbangan Efektif

Komponen Variabel	Koefisien Regresi (B)	Koefisien Korelasi	R Square	Sub. Efektif Komponen
Perfeksionisme (X1)	0,323	0,332	0,228	10,7 %
Efikasi Diri (X2)	-0,344	-0,353		12,1 %
Total				22,8%

Hasil perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa efikasi diri (X2) memiliki kontribusi sebesar 12,1% terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor dominan dalam model regresi, sehingga mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Sedangkan perfeksionisme (X1) memberikan kontribusi sebesar 10,7% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme juga berpengaruh meskipun kontribusinya lebih kecil dibandingkan efikasi diri. Total kontribusi kedua variabel ini adalah 22,8%, sesuai dengan nilai R^2 , sedangkan 77,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Penelitian ini membahas terkait pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Studi ini melibatkan sebanyak 270 mahasiswa di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi sebagai partisipan penelitian. Analisa kategorisasi pada 270 mahasiswa tersebut menunjukkan rata-rata tingkat perfeksionisme (X1) berada dalam kategori sedang dengan jumlah 165 mahasiswa (61,1%). Pada variabel efikasi diri (X2) juga berada dalam kategori sedang yang berjumlah 190 mahasiswa (70,4%). Sedangkan pada variabel prokrastinasi (Y) rata-rata mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan jumlah 178 mahasiswa (65,9%). Berdasarkan analisa tersebut, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori prokrastinasi tingkat sedang, dengan tingkat perfeksionisme dan efikasi diri menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut.

Analisis uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengevaluasi dampak kedua variabel independen terhadap variabel dependen dengan dukungan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25 untuk Windows. Temuan dari pengujian hipotesis mengungkapkan adanya pengaruh antara

perfeksionisme dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebagaimana terlihat pada hasil analisis regresi linear berganda. Berdasarkan tabel 10 Uji F menampilkan nilai signifikansi X_1 dan X_2 secara bersamaan terhadap Y sebesar $0,000 < 0,05$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri bersama-sama memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, ketika kedua variabel tersebut dimasukkan dalam satu model, keduanya terbukti mampu menjelaskan variasi perilaku menunda yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri merupakan prediktor yang relevan dan dapat digunakan untuk memahami mengapa mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akhir atau skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri memiliki kontribusi masing-masing terhadap munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Perfeksionisme cenderung mendorong penundaan karena tekanan internal dan ketakutan gagal, sedangkan efikasi diri memberikan efek sebaliknya dengan membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Sirois (2016) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi terbentuk melalui interaksi antara faktor kepribadian dan faktor kognitif. Perfeksionisme meningkatkan kecemasan dan tekanan internal sehingga individu lebih mudah menghindari tugas. Sementara itu, efikasi diri berperan sebagai penyangga yang membantu individu mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, kedua variabel ini secara simultan berperan dalam menjelaskan variasi perilaku prokrastinasi akademik, sebagaimana tercermin dalam model regresi penelitian ini.

Secara teoretis, efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang memengaruhi bagaimana perfeksionisme berdampak pada prokrastinasi akademik. Pengaruh perfeksionisme terhadap perilaku menunda tidak bersifat universal, melainkan bergantung pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik. Pada mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi, perfeksionisme cenderung berfungsi secara lebih adaptif karena standar yang tinggi dipersepsikan sebagai tantangan yang realistis dan dapat dikendalikan, sehingga mendorong keterlibatan aktif dalam pengerjaan tugas akademik dan menekan kecenderungan prokrastinasi (Steel dan Klingsieck, 2016).

Mahasiswa dengan efikasi diri rendah, perfeksionisme akan lebih berpotensi bersifat maladaptif. Standar akademik yang tinggi apabila tidak diimbangi dengan keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memicu kecemasan, keraguan, serta ketakutan akan kegagalan. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk menunda pengerjaan skripsi sebagai strategi penghindaran terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kapasitas diri (Closson dan Boutilier, 2017). Dengan demikian, efek perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik cenderung lebih kuat dan merugikan pada mahasiswa dengan efikasi diri rendah dibandingkan pada mahasiswa dengan efikasi diri tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam melemahkan dampak negatif perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik. Meskipun penelitian ini tidak menguji interaksi secara langsung melalui analisis moderasi statistik, pola hubungan antarvariabel yang ditemukan memberikan indikasi bahwa peningkatan efikasi diri berpotensi menekan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir, meskipun memiliki standar perfeksionisme yang tinggi (Liu, dkk., 2020).

Koefisien determinasi dalam penelitian ini sebesar 22,8%, yang menunjukkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri secara bersama-sama menjelaskan 22,8% variasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Angka ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi, meskipun terdapat 77,2% faktor lain di luar model penelitian yang juga berpengaruh terhadap munculnya prokrastinasi akademik, seperti stres, miopia temporal, perasaan terputus dari masa depan, motivasi belajar, manajemen waktu ataupun dukungan sosial. Untuk melihat kontribusi masing-masing variabel secara spesifik, perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa perfeksionisme memberikan kontribusi sebesar 10,7%, sedangkan efikasi diri berkontribusi sebesar 12,1%. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang lebih dominan dalam memberikan pengaruh terhadap perilaku menunda pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan secara komprehensif hanya melalui dua variabel psikologis tersebut. Keberadaan proporsi varians yang besar di luar model justru menegaskan kompleksitas dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi (Steel dan Klingsieck, 2016). Beberapa faktor psikologis lain yang berpotensi berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik antara lain regulasi diri, manajemen waktu, dan kontrol

emosi. Ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu dan mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan stres akademik, sering kali mendorong perilaku penundaan sebagai strategi regulasi emosi jangka pendek (Grunschel, dkk., 2021). Dukungan sosial dari dosen pembimbing, tekanan akademik, beban peran ganda (misalnya bekerja sambil kuliah), serta iklim akademik institusi juga dapat memperkuat atau melemahkan kecenderungan prokrastinasi (Goroshit dan Hen, 2021). Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan variabel personal dan kontekstual secara simultan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Temuan penelitian ini mengungkap bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Bukti empiris tersebut ditunjukkan pada tabel 11 Uji T oleh nilai koefisien regresi positif ($B = 0,381$) dengan signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang berarti bahwa peningkatan perfeksionisme berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Secara praktis, setiap kenaikan satu satuan pada skor perfeksionisme maka terdapat peningkatan sebesar 0,381 pada skor prokrastinasi akademik. Hasil ini sejalan dengan pandangan Flett dan Hewitt (2015), yang menjelaskan bahwa perfeksionisme maladaptif merupakan kecenderungan kepribadian yang dapat berisiko dan mengganggu fungsi individu secara optimal, termasuk dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Perfeksionisme terbagi menjadi dua tipe, yaitu adaptif dan maladaptif. Menurut Akbag (2024) kedua tipe ini memberikan konsekuensi berbeda terhadap perilaku akademik. Perfeksionisme adaptif ditandai dengan penetapan standar tinggi yang masih realistis serta kemampuan menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga cenderung tidak menimbulkan prokrastinasi. Sebaliknya, perfeksionisme maladaptif berkaitan dengan tuntutan diri yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, serta kekhawatiran terhadap kesalahan. Akbag juga menemukan bahwa perfeksionisme maladaptif berhubungan positif dengan prokrastinasi, karena individu dengan karakteristik ini cenderung menunda pekerjaan sebagai upaya menghindari ketidakpastian dan ketidaksempurnaan hasil. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian penulis, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme maladaptif pada mahasiswa tingkat akhir, semakin besar pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, terutama dalam pengerjaan

skripsi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan internal untuk mencapai hasil yang sempurna justru dapat menghambat produktivitas akademik melalui munculnya perilaku penundaan.

Mekanisme kognitif tertentu dapat menjelaskan hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik. Jing, dkk., (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan perfeksionisme lebih mudah terjebak dalam ruminasi, yaitu pola berpikir berulang mengenai kemungkinan kesalahan dan ketidaksempurnaan yang dapat menghambat eksekusi tugas. Proses ruminasi ini mendorong individu untuk menunda pekerjaan karena munculnya rasa tidak siap dan kekhawatiran bahwa hasil yang dicapai tidak akan memenuhi standar yang diharapkan. Sejalan dengan itu, Sutedja dan Yoenanto (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya regulasi diri memperkuat dampak perfeksionisme terhadap prokrastinasi. Mahasiswa dengan standar tinggi tetapi kurang mampu mengatur waktu, emosi, dan strategi penyelesaian tugas lebih rentan melakukan penundaan. Temuan kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa perfeksionisme tidak hanya berkaitan dengan tuntutan yang tinggi, tetapi juga memengaruhi cara individu memproses pikiran dan mengatur perilakunya. Mekanisme inilah yang dapat menjelaskan mengapa mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme dapat berisiko menunda pengerjaan skripsi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis regresi memperlihatkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi dengan nilai koefisien sebesar $-0,435$ dan signifikansi $0,000$ yang ditunjukkan pada tabel 11 Uji T. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi keyakinan terhadap kemampuan dirinya, maka semakin rendah kecenderungan seseorang untuk menunda pengerjaan skripsi. Secara praktis, setiap peningkatan satu skor efikasi diri diikuti oleh penurunan sebesar $0,435$ pada skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menguatkan teori sosial kognitif Bandura (2001) yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mampu menggerakkan diri sendiri, menghadapi hambatan, serta pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas-tugas menantang. Hal ini dapat menurunkan kemungkinan terjebak dalam perilaku penundaan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Liu, dkk., (2020) yang menyatakan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Mahasiswa yang percaya terhadap kemampuan akademiknya cenderung mampu mengatur diri ketika

menghadapi kesulitan serta konsisten dalam menyelesaikan tuntutan akademik tanpa menunda. Efikasi diri juga berperan dalam meningkatkan kontrol diri, sehingga dapat mengurangi prokrastinasi. Nemtcn, dkk., (2022) juga mengemukakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengelola tuntutan perkuliahan secara lebih adaptif, sehingga tidak akan terjebak dalam perilaku penundaan yang berlarut-larut.

Safitri dan Komarudin (2022) menyatakan bahwa tugas akhir mahasiswa atau skripsi menjadi salah satu bentuk pencerminan kemampuan akademik seorang mahasiswa. Skripsi sering kali dipersepsikan sebagai tugas berat dan salah satu beban tidak menyenangkan yang membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir dalam memulai, mempertahankan, dan menyelesaikan skripsi yang penuh dengan tekanan akademik. Ketika mahasiswa meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi, maka tantangan akademik akan menjadi tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Purnomo, dkk., (2024) yang menyatakan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi menunjukkan kemandirian yang lebih baik, memiliki tujuan akademik yang jelas, serta menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Hal tersebut mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam penyelesaian masalah, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, serta mengerjakan skripsi secara bertahap tanpa menunda terlalu lama. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat kerangka teoritis Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi cara seseorang berpikir, memotivasi diri, serta bertindak dalam menghadapi tugas yang menantang. Dalam konteks akademik, efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghindari perilaku penundaan. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir, menjadi salah satu strategi penting dalam upaya menekan prokrastinasi akademik dan mempercepat penyelesaian studi.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Intervensi psikoedukasi dapat difokuskan pada pengelolaan perfeksionisme maladaptif dengan membantu mahasiswa menetapkan standar yang realistis serta mengembangkan sikap menerima proses belajar sebagai bagian dari pencapaian akademik. Pendekatan ini penting

mengingat perfeksionisme maladaptif sering kali disertai ketakutan akan kesalahan dan tekanan internal yang berlebihan, yang dapat meningkatkan kecemasan akademik serta memicu perilaku prokrastinasi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Flett dan Hewitt, 2015). Selain itu, peningkatan efikasi diri dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen waktu, *goal setting* bertahap, serta penguatan pengalaman keberhasilan kecil agar mahasiswa memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan akademik secara konsisten (Bergey, dkk., 2019).

Tuntutan teknis dalam penulisan skripsi, seperti pengelolaan referensi, penyesuaian format sitasi, dan kepatuhan terhadap kaidah penulisan ilmiah, juga berpotensi menjadi sumber beban kognitif dan kecemasan akademik bagi mahasiswa tingkat akhir. Beban kognitif yang tinggi akibat keterbatasan keterampilan teknis dapat menghambat proses inisiasi tugas dan memperkuat kecenderungan penundaan, terutama ketika mahasiswa merasa tidak kompeten atau kurang siap dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks (Puspita, dkk., 2021). Pendekatan pembelajaran yang menekankan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan, seperti strategi *fun learning*, dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi pendukung dalam menekan prokrastinasi akademik. Lingkungan belajar yang positif dan tidak menekan memungkinkan individu untuk lebih fokus pada proses belajar tanpa dibebani oleh ketakutan akan kesalahan atau tuntutan kesempurnaan (Alwahidi, 2021). Oleh karena itu, program psikoedukasi dapat dilengkapi dengan pelatihan keterampilan penunjang penulisan ilmiah serta pendampingan skripsi yang menekankan keterlibatan aktif, pengalaman belajar yang bermakna, serta penguatan motivasi intrinsik sebagai bagian dari upaya komprehensif dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang dilakukan dalam konteks Indonesia maupun Asia Tenggara, yang menunjukkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri merupakan prediktor penting dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sutedja dan Yoenanto (2022) pada mahasiswa di Indonesia menemukan bahwa perfeksionisme, khususnya yang bersifat maladaptif, berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut konsisten dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa peningkatan perfeksionisme berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan

serupa juga dilaporkan dalam penelitian di kawasan Asia Tenggara. Studi yang dilakukan oleh Liu dkk., (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, di mana individu dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengelola tuntutan akademik dan tekanan psikologis secara adaptif. Kesesuaian temuan penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara perfeksionisme, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik bersifat relatif konsisten lintas konteks budaya, termasuk di Indonesia dan Asia Tenggara. Hal ini memperkuat validitas eksternal penelitian ini serta menegaskan bahwa faktor psikologis internal memainkan peran penting dalam menjelaskan perilaku penundaan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, tetap perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena adanya keterbatasan metodologis. Data diperoleh melalui metode *self-report*, sehingga memungkinkan munculnya bias subjektivitas responden, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap paling dapat diterima secara sosial (*social desirability bias*). Kondisi ini berpotensi menimbulkan perbedaan antara jawaban responden dan kondisi psikologis yang sebenarnya, khususnya pada variabel yang berkaitan dengan evaluasi diri seperti perfeksionisme dan efikasi diri.

Variabel perfeksionisme dan efikasi diri dalam penelitian ini secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan sebagian variasi prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan adanya faktor-faktor lain di luar model penelitian yang turut berperan. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup stres akademik, regulasi emosi, motivasi intrinsik, dukungan sosial, beban akademik, serta kualitas bimbingan skripsi yang tidak dikontrol dalam penelitian ini, sehingga berpotensi menjadi variabel perancu. Desain penelitian yang bersifat kuantitatif korelasional membatasi kemampuan peneliti dalam menarik kesimpulan sebab-akibat secara langsung, sehingga hubungan yang ditemukan hanya menunjukkan keterkaitan antarvariabel tanpa dapat menjelaskan arah kausalitas secara pasti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa perfeksionisme

berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan perfeksionisme maladaptif akan cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa standar yang terlalu tinggi dan ketakutan terhadap ketidaksempurnaan dapat menghambat mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

Efikasi diri juga terbukti berpengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi, lebih mampu mengelola tantangan akademik, dan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas tanpa menunda. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung lebih rentan merasa ragu, takut gagal, dan akhirnya menunda pengerjaan tugas akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa faktor psikologis, khususnya perfeksionisme dan efikasi diri, merupakan aspek penting yang memengaruhi perilaku penundaan akademik pada mahasiswa akhir. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik perlu diarahkan tidak hanya pada pengelolaan akademik semata, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis mahasiswa agar proses penyusunan skripsi dapat berjalan secara lebih optimal.

Berdasarkan temuan tersebut, fakultas dan unit terkait di perguruan tinggi, khususnya yang bergerak di bidang layanan psikologis mahasiswa disarankan untuk mengembangkan modul atau program pelatihan yang berfokus pada pengelolaan perfeksionisme dan peningkatan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir. Program ini dapat berupa pelatihan manajemen diri, pelatihan penetapan tujuan yang realistis, serta konseling kelompok yang membantu mahasiswa mengenali dan mengurangi pola perfeksionisme maladaptif. Intervensi yang terfokus pada pengurangan perfeksionisme maladaptif dan peningkatan efikasi diri, seperti *cognitive restructuring*, pelatihan efikasi diri, dan penguatan coping adaptif, dapat menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Intervensi tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa mengembangkan keyakinan diri serta sikap yang lebih fleksibel dan realistis dalam menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian ini juga memiliki implikasi terhadap kebijakan akademik, khususnya pentingnya integrasi pelatihan *soft skills* dalam kurikulum pendidikan tinggi. Pengembangan keterampilan regulasi diri, manajemen stres, dan pengelolaan ekspektasi diri perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari program

pendampingan skripsi guna mendukung keberhasilan studi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan perfeksionisme, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik secara lebih mendalam. Pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Penambahan variabel mediator atau moderator, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, *fear of failure*, ataupun resiliensi akademik juga dapat dipertimbangkan untuk memperkaya pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

Referensi

- Akbağ, M. (2024). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Affect Psychological Well-Being Among University Students: The Mediating Role of Procrastination. *Research on Education and Psychology*, 8(1), 226-252. <https://doi.org/10.54535/rep.1478695>
- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., dan Fitriah, A. (2024). Hubungan antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2818>
- Alwahidi, A. A., Sani, M. I., Dewi, A. M., Darmawangsa, S. S., Alawiyah, T. N. A., Rohimah, S., dan Sukenti, K. (2021). Optimalisasi Minat Belajar dengan Metode Fun Learning pada Era New Normal di Desa Sengkerang, Kecamatan Praya Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(2). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v4i2.682>
- Balkis, M., dan Duru, E. (2016). Procrastination, Self-Regulation Failure, Academic Life Satisfaction, and Affective Well-Being: Underregulation or Misregulation Form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bergey, B. W., Ranellucci, J., dan Kaplan, A. (2019). The Conceptualization of Costs and Barriers of A Teaching Career Among Latino Preservice Teachers. *Contemporary Educational Psychology*, 59, 101794. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101794>

- Closson, L. M., dan Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, Academic Engagement, and Procrastination Among Undergraduates: The Moderating Role of Honors Student Status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>
- Dinas Pendidikan, Pemuda, Dan Olahraga DIY. (2025). Jumlah Siswa/Mahasiswa [Data Statistik]. Bappeda DIY. https://bapperida.jogjapro.go.id/dataku/data_dasar/chart/3597
- Enindari, W. N., dan Nurmala, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Tentang Hubungan Locus of Control dan Strategi Coping: Indonesia. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 15(1), 37-45. <https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2023.015.014>
- Fadila, N. A., dan Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 189-198. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40974>
- Fernanda, F., dan Lidiawati, K. R. (2025). The Impact of Anxiety on Academic Procrastination Among University Students in Indonesia. *Jurnal Paedagogy*, 12(2), 230-241. <https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14841>
- Flett, G. L., dan Hewitt, P. L. (2015). Measures of Perfectionism. In *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (Pp. 595-618). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386915-9.00021-8>
- Ghafur, A. A., dan Asrori, A. (2017). Manajemen Waktu dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 12-20.
- Goroshit, M., dan Hen, M. (2021). Academic Procrastination and Academic Performance: Do Learning Disabilities Matter?. *Current Psychology*, 40(5), 2490-2498. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00183-3>
- Grunschel, C., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., B ulke, L., dan Thies, D. O. (2021). Prokrastination Als Risikofaktor F r Den Abbruch Des Studiums: Eine Motivations-Und Handlungsregulatorische Perspektive. In *Studienerfolg Und Studienabbruch* (Pp. 41-72). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32892-4_3
- Hill, A. P., dan Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Jing, H., dan Sharif, S., & Seok, C., (2025). The Relationship between Perfectionism, Rumination, and Academic Procrastination Among Chinese College Students. *Southeast Asia Psychology Journal (SAPJ)*. 13. 25-39. <https://doi.org/10.51200/sapi.v13i1.6249>
- Kathleen, E., dan Basaria, D. (2021). The Relationship between Perfectionism and Academic Procrastination in College Students Learning Online Due to The Covid-19 Pandemic. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (Pp. 1197-1204). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.188>
- Kooren, N. S., Van Nooijen, C., dan Paas, F. (2024). The Influence of Active and Passive Procrastination on Academic Performance: A Meta-Analysis. *Education Sciences*, 14(3), 323. <https://doi.org/10.3390/educsci14030323>
- Latuheru, G., Bension, J. B., dan Tjandra, G. P. P. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2826-2833.
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., dan Zhao, S. (2020). Academic Self-Efficacy and Postgraduate Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 11, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Marlinah, L. (2019). Pentingnya Peran Perguruan Tinggi dalam Mencetak SDM yang Berjiwa Inovator dan Technopreneur Menyongsong Era Society 5.0. *Ikraith-Ekonomika*, 2(3), 17-25.
- McCloskey, J., dan Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of The Academic Procrastination Scale. Manuscript Submitted for Publication. <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.23164.64640>
- Mustadi, A., Zubaidah, E., Pratiwi, P. H., Hamidah, S., dan Cahyaningtyas, A. P. (2021). Factors Driving Education Migration to Yogyakarta. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 42(1), 37-42. <https://doi.org/10.34044/j.kjss.2021.42.1.06>
- Nemtc n, E., Saele, R. G., Gamst-Klaussen, T., dan Svartdal, F. (2022). Academic Self-Efficacy, Procrastination, and Attrition Intentions. In *Frontiers in Education* (Vol. 7, P. 768959). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.768959>
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., dan Oktavianisa, N. A. (2024). The Role of Self Efficacy on

- Academic Procrastination Among University Student. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(01), 74-86. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01p74-86>
- Purnomo, T., dan Wulandari, I. (2020). Perfeksionisme, Kesejahteraan Psikologis, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 155-163.
- Purwata H. (2024). Di Yogyakarta, Masih Ada 22.500 Mahasiswa Putus Kuliah. *Jogpaper.Net*. <https://www.jogpaper.net/di-yogyakarta-masih-ada-22-500-mahasiswa-putus-kuliah/>
- Puspita, F. M., Octarina, S., Yuliza, E., Indrawati, I., Wulandari, A., dan Rachmaningtyas, D. (2021). Penggunaan Mendeley dan Endnote dalam Menyisipkan Sitasi. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(1). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v4i1.598>
- Putri, N. I., dan Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124-140. <https://doi.org/10.30605/jsdp.3.1.2020.242>
- Rahmat dan Amal, K. B. (2020). Hambatan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 18(2), 2597-3878.
- Safitri, N. A., dan Komarudin, (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 130-136.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. *JPPK: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 55-62. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Sartika, S.H. dan Nirbita, B.N. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*. 18, 2 (Apr. 2022), 104-114. <https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429>
- Scheunemann, A., Schnettler, T., Bobe, J, Fries, S., dan Grunschel, C. (2022). A Longitudinal Analysis of The Reciprocal Relationship Between Academic Procrastination, Study Satisfaction, and Dropout Intentions in Higher Education. *Eur J Psychol Educ* 37, 1141-1164. <https://doi.org/10.1007/s10212-021-00571-z>
- Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Stress, and Chronic Health Conditions: A Temporal Perspective. In *Procrastination, Health, and Well-Being* (Pp. 67-92). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-802862-9.00004-9>
- Steel, P., dan Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sutedja, F. C., dan Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 137-145.
- Widigda, I. R., dan Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, VI (2), 190-199.
- Zacks, S., dan Hen, M. (2018). Academic Interventions for Academic Procrastination: A Review of The Literature. *Journal of Prevention and Intervention in The Community*, 46(2), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>