

The Influence of Self-Efficacy and Adversity Quotient on Academic Procrastination of Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo **[Pengaruh Efikasi diri dan Daya juang terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]**

Galuh Syahril Ibrahim¹⁾, Dwi Nastiti²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

galuhsyahril11@gmail.com

dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract. *Academic procrastination is the tendency of students to delay academic tasks, which affects academic performance and psychological well-being. This behavior is influenced by various internal factors, including self-efficacy and adversity quotient. This study aims to determine the influence of self-efficacy and adversity quotient on academic procrastination among students at muhammadiyah university sidoarjo. The study was designed using a quantitative correlational approach with a cross-sectional design. A sample of 263 students was selected from a population of 8,149 students using simple random sampling. The instruments used included three psychological scales: the self-efficacy scale (35 items), the adversity quotient scale (24 items), and the academic procrastination scale (25 items). All three scales used a likert scale and had undergone validity and reliability testing. Data analysis was conducted using multiple linear regression to test the simultaneous and partial effects of the two independent variables on the dependent variable.*

Keywords – *Self-Efficacy, Adversity Quotient, Academic Procrastination, Students*

Abstrak. *Prokrastinasi akademik merupakan mahasiswa untuk menunda tugas-tugas akademik, yang berdampak pada prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, di antaranya efikasi diri dan adversity quotient. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan adversity quotient terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo. Penelitian dirancang dengan pendekatan kuantitatif korelasional menggunakan desain cross-sectional. Sampel sebanyak 263 mahasiswa dipilih dari populasi 8.149 mahasiswa dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan mencakup tiga skala psikologi: skala efikasi diri (35 butir), skala adversity quotient (24 butir), dan skala prokrastinasi akademik (25 butir). Ketiganya menggunakan skala likert dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh simultan dan parsial dari dua variabel bebas terhadap variabel terikat.*

Kata Kunci - *Efikasi Diri, Adversity Quotient, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses sistematis memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai melalui berbagai bentuk pembelajaran. Dalam ranah formal seperti perguruan tinggi, pendidikan memiliki peran strategis membentuk individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu beradaptasi terhadap tantangan. Mewujudkan kualitas tersebut memerlukan rangkaian pengalaman akademik dan non-akademik yang intensif, sehingga proses pembelajaran di perguruan tinggi menuntut kemampuan pengelolaan diri dan ketahanan dari setiap mahasiswa. Secara umum, setiap individu cenderung menunda di beberapa situasi dalam hidupnya, terutama di lingkungan akademik, di mana prevalensinya diperkirakan dua hingga tiga kali lebih tinggi dibandingkan di tempat kerja [1]. Penundaan dapat menjadi cara tidak sehat dalam menghadapi tekanan, karena mahasiswa kerap menunda tugas saat merasa terbebani oleh tuntutan akademis [2]. Kondisi ini dapat memicu siklus merugikan yang meningkatkan stres dan menurunkan prestasi akademik, sebagaimana penelitian menunjukkan adanya dampak negatif antara penundaan dan stres akademik [3]. Keadaan tersebut dikenal sebagai perilaku prokrastinasi akademik yang masih banyak dijumpai di kalangan mahasiswa.

Pentingnya penelitian ini untuk dilakukan dapat dilihat dari masih banyak munculnya kasus prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Dari beberapa temuan data hasil penelitian di tahun 2025 berikut, penelitian saranga et al. Pada laporan penelitian lengkap dari Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwa 233 mahasiswa kedokteran ikut serta dalam survei yang dilakukan pada tahun 2023. Dari kelompok ini, lebih dari setengah 51,07 % merupakan penunda tugas kronis [4]. Kemudian pada penelitian adzi di beberapa mahasiswa kota malang, hasilnya yang mengalami

prokrastinasi akademik paling banyak berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 106 mahasiswa (53.3%). Lalu, yang termasuk dalam kategori rendah terdapat sebanyak 81 mahasiswa (40.7%), dan hanya 12 mahasiswa (6%) yang termasuk dalam kategori tinggi [5]. Studi lain juga mencatat bahwa 62,82% mahasiswa di tingkat universitas punjab melaporkan melakukan prokrastinasi terhadap tugas penelitian mereka, sementara 82,05% menunda persiapan ujian penelitian dari Ahmad Malik dalam [6]. Pada penelitian wowor yang melibatkan 123 partisipan mahasiswa anggota paduan suara, sebagian besar partisipan memiliki tingkat regulasi diri (69,9%) dan prokrastinasi akademik (77,2%) dalam kategori sedang [7]. Kemudian peneliti Tutik menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik secara simultan memberikan pengaruh sebesar 28,5% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Sementara itu, sebesar 71,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti [8]. Pada penelitian Putri, hasil kategorisasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja pada 277 partisipan, terdapat 117 partisipan (42,2%) berada pada kategori sedang dan terdapat 42 partisipan (15,2%) berada pada kategori tinggi [9]. Berdasarkan data penelitian sebelumnya, prokrastinasi akademik tidak hanya terkait dengan hasil belajar yang buruk tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa [10]. Ada bukti bahwa prokrastinasi dapat memperburuk prestasi akademik; mahasiswa yang sering menunda pekerjaan cenderung memiliki hasil belajar yang lebih rendah [11]. Dengan demikian dari temuan data tersebut maka pentingnya penelitian ini dilakukan untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Menurut Ferrari, prokrastinasi merupakan perilaku umum di mana individu menunda tindakan yang berkaitan dengan tugasnya [12]. Aspek-aspek yang berkaitan dengan prokrastinasi menurut Ferrari dalam penelitian Sari et al meliputi, menunda proses mulai hingga pengerjaan tugas, kelambanan dalam menyelesaikan pekerjaan akademik, perbedaan antara waktu perencanaan dan waktu pelaksanaan nyata, mengalihkan perhatian ke aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan [13]. Indikator prokrastinasi akademik mencakup frekuensi penundaan, tingkat kecemasan menjelang tenggat waktu, dan kemampuan memprioritaskan tugas [10]. Milgram dalam Izzati menambahkan ciri khas prokrastinasi antara lain: penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan hasil kerja, persepsi bahwa tugas yang ditunda penting, serta timbulnya perasaan negatif seperti cemas, bersalah, atau marah [14]. Adapun dampak yang akan dialami mahasiswa jika sedang dalam perilaku Prokrastinasi, tidak hanya menimbulkan masalah eksternal berupa keterlambatan, tetapi juga masalah internal seperti rasa bersalah dan penyesalan [15]. Juga menurut Nisa, mahasiswa yang terjebak dalam pola prokrastinasi sering mengalami kesulitan mengatur waktu, yang berujung pada penumpukan tugas dan kebingungan dalam penyelesaiannya [16].

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa. Anitasari menemukan bahwa dari 76 mahasiswa tingkat akhir Jurusan Peternakan di Politeknik Pertanian Negeri Pangkep, 64,47% berada pada kategori sedang, 19,74% kategori rendah, dan 15,79% kategori tinggi. Prokrastinasi dipengaruhi oleh tingkat *adversity quotient* dan stres akademik, di mana AQ yang rendah dan stres tinggi berkontribusi pada meningkatnya perilaku menunda pengerjaan tugas akhir [17]. Penelitian Kurniawan terhadap mahasiswa yang bekerja di Polda Kalimantan Timur juga menunjukkan bahwa 34,4% mengalami prokrastinasi tinggi [18]. Studi Sabrina dan Kusdiyati menemukan bahwa tipe kepribadian berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada 377 mahasiswa di Kota Bandung; 36,9% tergolong rendah, sementara 63,1% tergolong tinggi [19]. Adhellya menambahkan bahwa *self-efficacy* dan teman sebaya merupakan prediktor utama prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ angkatan 2019, dengan 68,6% berada pada tingkat moderat [20]. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian. Konsisten dengan hal tersebut, yang dikemukakan Paramithasari juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan *self-efficacy* mahasiswa [21].

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena ini, maka dilakukan survei pada bulan Juni 2025 terhadap 56 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Survei terdiri atas 10 butir pernyataan yang dikelompokkan ke dalam empat indikator utama perilaku academic procrastination. Hasil survei menunjukkan bahwa 36 mahasiswa (63,4%) menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik, perilaku tidak segera mengerjakan tugas atau baru menyelesaikannya menjelang tenggat waktu. Sebanyak 20 mahasiswa (35,7%) mengalami keterlambatan dalam mengerjakan atau mengumpulkan tugas, termasuk menjadi yang terakhir dalam pengumpulan atau tidak menyelesaikannya dengan hasil optimal. Pada aspek kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan belajar, 28 mahasiswa (49,1%) menyatakan tidak mampu belajar sesuai dengan rencana yang telah dibuat, seperti sulit konsisten belajar setiap hari. Sementara itu, 23 mahasiswa (41,1%) lebih memilih aktivitas sosial, seperti bermain dengan teman, dibandingkan belajar atau menyelesaikan tugas. Temuan tersebut memberikan gambaran adanya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa pada berbagai aspek yang diukur.

Adanya prokrastinasi di atas menunjukkan bahwa kedua-duanya faktor efikasi diri dan *adversity quotient* mempengaruhi prokrastinasi akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi. Menurut Lowinger, tingginya perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa kerap dikaitkan dengan lemahnya aspek-aspek personal dalam diri individu, salah satunya adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (efikasi diri) [22]. Secara khusus pandangan efikasi diri, mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat lebih termotivasi dan percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan

tugas [23]. Dalam konteks yang sama, *adversity quotient* yang tinggi berbanding terbalik dengan prokrastinasi, karena *adversity quotient* membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menjaga ketekunan dalam menyelesaikan tugas [24]. Menurut Rahmawati, juga menunjukkan bahwa *adversity quotient* berperan dalam meningkatkan pengendalian diri dalam penyelesaian tugas, upaya penguatan kecerdasan kesulitan pada mahasiswa, akan memberikan kontribusi positif terhadap permasalahan keterlambatan tugas akademik [25]. Semakin besar kemampuan mahasiswa dalam mengelola *adversity quotient* dalam bentuk menemukan solusi atas setiap masalah yang dihadapi saat menyelesaikan tugasnya, hal tersebut dapat memengaruhi mereka untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik, dan cenderung tidak menimbulkan masalah lain [25]. Dengan demikian, *self-efficacy* menggambarkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tugas akademik, sedangkan *adversity quotient* menunjukkan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan [2].

Self-efficacy, sebagaimana didefinisikan oleh bandura, adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan tindakannya guna mencapai tujuan tertentu [26]. *Self-efficacy* yaitu keyakinan tentang kemampuan, kemandirian, dan pengaruhnya terhadap perilakunya dalam berbagai situasi. Menurut nugroho, *self-efficacy* disajikan dalam tiga dimensi: (1) *level* mengacu pada besarnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, (2) *generality* mengacu pada rentang tugas yang digeneralisasikan oleh keyakinan ini, (3) *strength* mengacu pada kekokohan keyakinan terhadap peran perilaku prediksi [27]. *Self-efficacy* yang tinggi membuat orang lebih bersedia untuk mengambil keputusan, termasuk karier mana yang harus mereka tekuni berdasarkan minat dan kemampuannya. Selain itu, mereka lebih berkomitmen serta *proaktif* dan menunjukkan ketahanan ketika menghadapi tantangan [28]. Di sisi lain, orang dengan *self-efficacy* rendah sering mengalami keraguan dan merasa terancam oleh tugas-tugas yang sulit [29].

Adversity quotient dalam definisi stoltz adalah kecerdasan individu dalam menghadapi masa sulit, mengatasi masalah, dan menjalani dengan ketahanan diri [30]. *Adversity quotient* meliputi empat komponen utama: (1) *control*, mencerminkan sejauh mana seseorang merasa mampu mengendalikan situasi sulit. (2) *origin-ownership*, berkaitan dengan kegigihan individu dalam mengejar tujuan meskipun menghadapi rintangan. (3) *reach*, mengacu pada dimensi di mana seseorang menganggap tantangan sebagai peluang untuk belajar, sedangkan yang (4) *endurance*, berkaitan dengan keyakinan bahwa tindakan pribadi dapat memengaruhi hasil [31]. Individu dengan *adversity quotient* tinggi cenderung optimis, tangguh, dan solutif, sedangkan individu dengan *adversity quotient* rendah cenderung mudah menyerah dan merasa tidak berdaya [31].

Penelitian terdahulu tentang hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik bersifat negatif dan signifikan. *Self-efficacy* menurut Bandura mengacu pada kepercayaan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengorganisasi serta melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai sasaran [26]. Sedangkan menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah perilaku individu menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik [12]. Penelitian venanda yang berjudul "hubungan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa" menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir penyusun skripsi [32]. Berdasarkan data venanda, Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih gigih dan terencana, sedangkan yang rendah cenderung menghindari tugas. Proses psikologis ini melibatkan motivasi, emosi, dan interaksi dengan faktor lingkungan yang dimediasi oleh keyakinan diri [32].

Penelitian terdahulu tentang hubungan antara *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik juga bersifat negatif. Rosyidah dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *adversity quotient* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya prokrastinasi akademik [34]. Berdasarkan penelitian rosyidah, *adversity quotient* dijelaskan merupakan kapasitas seseorang untuk bertahan dari tantangan dalam hidup yang dikemukakan stoltz [30], sementara ferrari menggambarkan prokrastinasi akademik sebagai tindakan menunda kegiatan belajar yang penting [12]. Studi yang dilakukan rosyidah menunjukkan bahwa individu yang mempunyai *adversity quotient* lebih tinggi bekerja lebih tekun dan mengalami lebih sedikit prokrastinasi ketika mereka menjadi mahasiswa. Hubungan dinamis ini terlihat jelas dalam data statistik dan literatur semakin tinggi kemampuan menghadapi kesulitan *adversity quotient*, semakin rendah perilaku menunda tugas akademik [34]. Dari dinamika hubungan ini, terlihat Mahasiswa dengan *adversity quotient* tinggi cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu dan mencari solusi saat menghadapi hambatan, sedangkan mahasiswa dengan *adversity quotient* rendah lebih mudah menyerah atau teralihkan.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya efikasi diri dan *adversity quotient* mahasiswa serta kemampuan mereka dalam prokrastinasi akademik telah banyak diteliti oleh para peneliti. Peneliti rosyidah, meneliti tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa uin Maulana Malik Ibrahim Malang [34]. Peneliti lain Adhellya, meneliti tentang pengaruh teman sebaya dan efikasi diri terhadap kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas mahasiswa fakultas ekonomi universitas negeri Jakarta [20]. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah riset ini menggunakan sepasang variabel bebas yaitu efikasi diri dan *adversity quotient* secara bersamaan untuk melihat pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik, dan penelitian ini menggunakan populasi yang lebih luas yaitu populasi seluruh mahasiswa universitas Muhammadiyah Sidoarjo dari berbagai program studi. Kemudian penelitian ini juga menggunakan pengujian parsial dan simultan

Berdasarkan paparan data, fenomena, dan kajian teori sebelumnya, penelitian ini mengangkat rumusan masalah yaitu "bagaimana pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?”, “bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?”, “bagaimana pengaruh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?”, Rumusan masalah ini diuji secara simultan dan parsial karena untuk mengetahui apakah kedua faktor tersebut sebagai satu paket prediktor secara bersama-sama dan juga mampu menjelaskan variasi prokrastinasi akademik dan untuk mengetahui menilai kontribusi masing-masing faktor ketika pengaruh variabel lain dikendalikan, sehingga dapat diketahui arah dan besaran efek dari faktor tersebut. Berdasarkan landasan teori dan temuan terdahulu, hipotesis penelitian menyatakan adanya pengaruh negatif: semakin tinggi efikasi diri dan *adversity quotient*, semakin rendah prokrastinasi akademik.

II. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang berarti menggunakan angka dan statistik untuk melihat bagaimana berbagai hal saling berpengaruh [35]. metode penelitian ini yang berlandaskan pada data konkrit, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji perhitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan [35]. Dalam penelitian ini, dua variable bebas yang digunakan adalah efikasi diri dan *adversity quotient*. Sementara itu variable terikat yang digunakan adalah prokrastinasi akademik.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, yang berdasarkan data didapat dari Direktorat Akademik berjumlah 8.103 mahasiswa. Kriteria partisipan yang ditetapkan yaitu mahasiswa aktif yang terdaftar pada semester ganjil tahun akademik 2025/2026. Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 343 mahasiswa sebagai responden penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis accidental sampling.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri atas tiga bagian, yaitu *self-efficacy*, *adversity quotient*, dan prokrastinasi akademik. Setiap butir pernyataan dijawab menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, mulai dari “sangat setuju” hingga “sangat tidak setuju.”

Instrumen *self-efficacy* diadaptasi dari skala yang disusun oleh Nabila, terdiri atas 26 item pernyataan valid yang disusun berdasarkan teori Bandura meliputi tiga dimensi, yaitu: (1) level (tingkat keyakinan terhadap kemampuan), (2) generality (rentang tugas yang digeneralisasikan), dan (3) strength (kekokohan keyakinan diri). Contoh butir pernyataannya antara lain: “Saya mudah berteman karena memiliki kepribadian yang ramah dan menyenangkan,” dan “Saya membuat target pencapaian untuk mendapatkan hasil yang saya inginkan.” Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,940 [36]. Instrumen *adversity quotient* diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Rosalina, terdiri atas 17 item pernyataan valid berdasarkan teori Stoltz yang mencakup empat komponen utama, yaitu: (1) control (pengendalian diri), (2) origin-ownership (sumber dan tanggung jawab terhadap masalah), (3) reach (cakupan pengaruh masalah terhadap aspek lain), dan (4) endurance (ketahanan menghadapi kesulitan). Contoh butir pernyataannya seperti: “Saya dapat menghadapi keadaan saat ide saya ditolak oleh rekan-rekan saya,” dan “Saya terlibat konflik dengan teman sebangku dan kesulitan mengontrol situasinya.” Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,925 [37]. Sementara itu, instrumen prokrastinasi akademik diadaptasi dari skala yang disusun oleh Izzati berdasarkan teori Ferrari, mencakup empat aspek utama: (1) menunda memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan aktual, serta (4) memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Skala ini terdiri atas 18 item valid. Contoh pernyataannya antara lain: “Saya gagal menyiapkan agenda yang dibuat sendiri,” dan “Saya mengerjakan tugas tepat waktu sesuai jadwal pengumpulan yang ditentukan dosen.” Nilai koefisien reliabilitas skala ini sebesar 0,888 [14].

Seluruh instrumen tersebut terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur mampu menilai variabel sesuai konstruk yang ditetapkan. Setelah hasil uji menunjukkan instrumen layak digunakan, penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada sampel penelitian yang telah ditentukan.

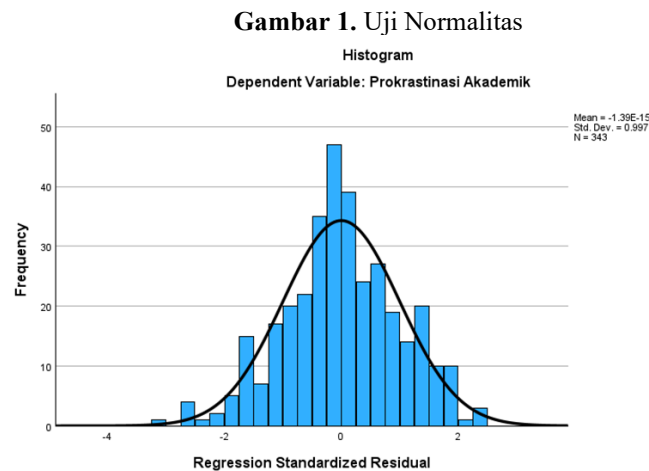
Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda, bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dua variabel bebas (*self-efficacy* dan *adversity quotient*) memengaruhi serta memprediksi variabel (prokrastinasi akademik). Sebelum analisis regresi linear berganda dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas, heterokedastisitas, dan multikolinearitas kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda uji F dan uji T. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.0.1.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sebelum dilakukan uji regresi berganda, terlebih

dulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan dilanjutkan uji korelasi data. Adapun hasil uji normalitas pada output SPSS menunjukkan hasil sebagai berikut:



Berdasarkan analisis gambar 1 diatas, hasil uji normalitas pada Standardized Residuals Histogram terhadap prokrastinasi akademik, efikasi diri dan *adversity quotient* menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Tabel 1. Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	70.334	1.334		52.705	<,001		
Efikasi Diri	-.051	.011	-.205	-4.511	<,001	.919	1.088
Adversity Quotient	-.269	.020	-.622	-13.703	<,001	.919	1.088

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Dinyatakan terjadi multikolinearitas dapat dilihat dari *Variance Inflation Factor* (VIF) jika nilai > 10 , Berdasarkan hasil analisis tabel 1 diatas diperoleh nilai tolerance efikasi diri (0.919) dan *adversity quotient* (0.919) > 0.100 , sedangkan nilai VIF efikasi diri (1.088) dan *adversity quotient* (1.088) < 10.00 maka disimpulkan tidak terjadi gejala multikolinearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinearitas, sehingga hubungan antar variabel independen tidak saling memengaruhi secara berlebihan dan model layak digunakan untuk analisis

Tabel 2. Uji Heterokedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients ^a		
	B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)	1.206	.828		1.456	.146
Efikasi Diri	.011	.007	.090	1.605	.109
Adversity Quotient	.007	.012	.032	.572	.568

a. Dependent Variable: Prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 diatas diperoleh nilai sig efikasi diri (0.109) > 0.05 dan *adversity quotient* (0.568) > 0.05 maka disimpulkan tidak terjadi masalah heterokedastisitas. Artinya, kesalahan prediksi (error) dari

model tersebar secara merata dan tidak dipengaruhi oleh besar kecilnya nilai variabel bebas. Dengan demikian, hasil uji t dan uji F yang digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antar variabel dapat dipercaya keakuratannya.

Tabel 3. Kategorisasi berdasarkan seluruh sample

KATEGORI	INTERVAL SKOR	f PROKRASINASI AKADEMIK	%
TINGGI	$X \geq 50,80$	62	18,07%
SEDANG	$50,80 \leq X < 57,98$	237	69,09%
RENDAH	$X < 57,98$	44	12,82%

Dari tabel 3 diatas, dilakukannya kategorisasi skor prokrastinasi akademik berdasarkan nilai mean sebesar 54,39 dan standar deviasi sebesar 3,59 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel prokrastinasi akademik, semua Fakultas diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 62 mahasiswa (18,07%), kategori sedang sebanyak 237 mahasiswa (69,09%), dan kategorisasi rendah sebanyak 44 mahasiswa (12,82%).

Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1575.431	2	787.715	94.098	<,001 ^b
	Residual	2846.219	340	8.371		
	Total	4421.650	342			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), *Adversity Quotient*, Efikasi Diri

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas, diketahui nilai $F=94.098 > 3.02$ atau ($F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$), kemudian didapatkan juga nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,005$ maka berkesimpulan bahwa variabel efikasi diri dan *adversity quotient* berpengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Berganda (Uji T)

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	70.334	1.334		52.705	<,001
Efikasi Diri	-.051	.011	-.205	-4.511	<,001
<i>Adversity Quotient</i>	-.269	.020	-.622	-13.703	<,001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 diatas, diketahui nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar $0,001 < 0,05$, maka berkesimpulan variabel efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik. Kemudian diketahui nilai signifikansi variabel *adversity quotient* sebesar $0,001 < 0,005$, maka berkesimpulan variabel *adversity quotient* berpengaruh signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik. Diketahui nilai konstanta yang diperoleh sebesar 70.334 maka bisa diartikan jika variabel efikasi diri dan *adversity quotient* bernilai 0 (konstanta) maka variabel prokrastinasi akademik bernilai 70.334.

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 diatas, secara parsial diketahui juga nilai koefisien regresi variabel efikasi diri bernilai negatif (-) sebesar -0,051 maka bisa diartikan berpengaruh negatif, bahwa jika variabel efikasi diri meningkat maka variabel prokrastinasi akademik akan menurun begitu juga sebaliknya. Kemudian diketahui pada variabel *adversity quotient* diketahui juga nilai koefisien regresi bernilai negatif (-) sebesar -0,269 maka bisa diartikan berpengaruh negatif, bahwa jika variabel *adversity quotient* meningkat maka variabel prokrastinasi akademik akan menurun begitu juga sebaliknya.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.597 ^a	.356	.353	2.89331

a. Predictors: (Constant), *Adversity Quotient*, Efikasi Diri

Berdasarkan hasil analisis tabel 3 diatas, diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.356 maka berkesimpulan bahwa sumbangan pengaruh variabel efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap variabel prokrastinasi akademik secara simultan adalah sebesar 35,6%, sedangkan 64,4% sisanya dijelaskan variabel lain diluar model regresi. Adapun kontribusi secara terpisah menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peranan sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan kontribusi yang diberikan oleh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik 31,8%.

B. Pembahasan

Hasil uji F menunjukkan $F = 94,098$ yang lebih besar dari nilai kritis F tabel = 3,02, disertai nilai signifikansi $p = 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa secara simultan, variabel efikasi diri dan *adversity quotient* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada tingkat signifikansi yang digunakan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Paramithasari yang juga menemukan adanya pengaruh simultan dari variabel efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan nilai $F(2,361) = 247,835$ dan $p < 0,01$, yang berarti kedua variabel secara bersama-sama memengaruhi prokrastinasi [21]. Dan juga sejalan pada penelitian Anitasari juga menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu *adversity quotient* dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir dengan nilai $F = 150,895$, Hasil ini memperkuat bahwa *adversity quotient* merupakan faktor penting dalam model simultan [17].

Analisis parsial menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki nilai signifikansi $p = 0,001 (< 0,05)$ sehingga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik; demikian pula *adversity quotient* dengan $p = 0,001$ yang juga signifikan. Nilai konstanta sebesar 70,334 mengindikasikan bahwa apabila skor efikasi diri dan *adversity quotient* sama dengan nol (dalam kerangka model ini), prediksi skor prokrastinasi akademik adalah 70,334. Koefisien regresi untuk efikasi diri bernilai -0,051, yang mengindikasikan arah hubungan negatif: meningkatnya efikasi diri dikaitkan dengan penurunan prokrastinasi akademik, dengan laju perubahan sesuai koefisien tersebut pada unit pengukuran yang digunakan. Pada *adversity quotient* koefisien regresi juga bernilai -0,269, yang menunjukkan hubungan negatif lebih kuat dibanding efikasi diri (nilai absolut koefisien lebih besar), sehingga peningkatan *adversity quotient* diprediksi berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Paramithasari et al, melaporkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan $t = -9,285$ dan $p < 0,05$, serta koefisien regresi -0,333, , menandakan bahwa faktor efikasi diri dan menghadapi tekanan memiliki kontribusi lebih kuat dalam menurunkan prokrastinasi [21]. Selain itu, Anitasari menemukan bahwa *adversity quotient* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan $t = -3,332$ dan $p = 0,001$, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan daya juang tinggi cenderung memiliki tingkat penundaan akademik yang lebih rendah [17].

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,356 yang menyatakan bahwa gabungan variabel efikasi diri dan *adversity quotient* menjelaskan 35,6% variasi pada prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, 64,4% variasi prokrastinasi akademik dijelaskan oleh faktor lain di luar model ini. Secara terpisah, kontribusi efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 3,8%, sedangkan kontribusi *adversity quotient* lebih besar, yaitu 31,8%, sehingga menunjukkan bahwa pada sampel ini *adversity quotient* memberikan andil yang lebih besar dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik dibandingkan efikasi diri. Sejalan dengan penelitian Adhellya, menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Namun, besar pengaruhnya relatif lebih kecil dibandingkan variabel sosial seperti teman sebaya, dengan nilai *R square* total sebesar 68,6% terhadap perilaku prokrastinasi [20]. Dan juga sejalan dengan penelitian Anitasari secara hasil membuktikan bahwa *adversity quotient* berhubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($p = 0,001$), dan bersama stres akademik menjelaskan *R square* sebesar 80,5% variasi prokrastinasi [17].

Kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi menunjukkan distribusi mayoritas pada mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik tingkat sedang. Untuk prokrastinasi akademik ditemukan 18,07% tinggi, 69,09% sedang, dan 12,82% rendah. Hasil kategorisasi ini berguna untuk merancang program pencegahan atau peningkatan, misalnya memprioritaskan kelompok berprokrastinasi tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Adhellya menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa juga didominasi oleh kategori sedang sebesar 68%, diikuti kategori tinggi 18%, dan kategori rendah 14%. Pola ini menandakan bahwa perilaku menunda tugas masih umum dijumpai di kalangan mahasiswa, meskipun tidak pada tingkat ekstrem [20].

Penelitian ini tentu tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan. Limitasi dalam penelitian ini di antaranya adalah sumbangan pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik hanya sebesar 35,6%, sehingga masih terdapat 64,4% faktor lain yang juga berperan namun belum diteliti lebih lanjut, seperti regulasi diri,

dukungan sosial, stres akademik, maupun motivasi belajar. Selain itu, populasi penelitian hanya terbatas pada mahasiswa dalam satu lingkungan universitas, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada mahasiswa dari perguruan tinggi lain dengan karakteristik yang berbeda. Penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam agar hasilnya dapat menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik secara lebih menyeluruh.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel efikasi diri dan *adversity quotient* secara simultan memberikan pengaruh sebesar 35,6% terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial, efikasi diri berkontribusi sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan kontribusi *adversity quotient* sebesar 31,8%, yang menunjukkan bahwa daya juang dan kemampuan menghadapi kesulitan memiliki peran lebih besar dalam menurunkan perilaku menunda tugas dibandingkan keyakinan diri semata. Sisanya sebesar 64,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat efikasi diri, *adversity quotient*, dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Saran bagi mahasiswa agar lebih menyadari dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik dengan berupaya tidak menunda dalam mengerjakan tugas perkuliahan, serta meningkatkan efikasi diri melalui keyakinan bahwa setiap tugas dapat diselesaikan dengan kemampuan dan usaha pribadi. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan *adversity quotient*, yaitu kemampuan untuk tetap tangguh dan bertahan menghadapi tekanan akademik, dengan cara melatih control, origin-ownership, reach dan endurance. Bagi pihak universitas, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan langkah nyata dalam menekan prokrastinasi akademik, seperti program bimbingan akademik agar dosen pembimbing lebih berperan dalam memantau dan memotivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, universitas juga dapat menyediakan layanan konseling akademik bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan belajar. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, dukungan sosial, stres akademik, maupun motivasi belajar, serta memperluas subjek penelitian di berbagai universitas agar hasilnya lebih general dan komprehensif.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada para partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi, keluarga yang senantiasa memberikan dukungan, serta dosen pembimbing yang turut membantu selama proses penelitian berlangsung. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki beberapa kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

REFERENSI

- [1] F. Svartdal, T. I. Dahl, T. Gamst-Klaussen, M. Koppenborg, and K. B. Klingsieck, "How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations," *Front Psychol*, vol. 11, Nov. 2020, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>.
- [2] Y. , Apriyani and M. Uyun, "The Role of Self-Resilience and Self-Efficacy to Increase Adversity Quotient Peran Ketahanan Diri dan Self-Efficacy untuk Meningkatkan Adversity Quotient.," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 11, no. 2, p. 162, May 2023, doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.10988>.
- [3] D. Novaliany and I. N. Alfian, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator," *Blantika: Multidisciplinary Journal*, vol. 2, no. 2, pp. 236–245, Dec. 2023, doi: <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i2.92>.
- [4] R. Saranga, D. H. C. Pangemanan, and L. M. Tompodung, "Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Pada Mahasiswa Angkatan 2023 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi," *Medical Scope Journal*, vol. 8, no. 1, pp. 24–30, May 2025, doi: <https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.61338>.
- [5] A. Maulana, N. Agustin Syakarofath, F. Psikologi, and U. Muhammadiyah Malang, "Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang," *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, vol. 3, pp. 21–34, 2025, doi: <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>.
- [6] A. Bela, S. Thohiroh, Y. R. Efendi, and S. Rahman, "Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: review literatur," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, vol. 4, no. 1, pp. 37–48, Jul. 2023, doi: <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.
- [7] M. D. R. Wowor and D. H. Wibowo, "Self-Regulation and Academic Procrastination Among Student Choir Members," *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, vol. 8, pp. 102–108, 2025, doi: <https://doi.org/10.36761/jp.v8i1.5845>.
- [8] Y. Widhias Tutik and E. Hardi Ansyah, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Universitas Swasta X Sidoarjo," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 123, pp. 123–135, 2025, doi: <https://doi.org/10.26539/teraputik.913833>.
- [9] O. Adhisti, H. Putri, and W. Kristinawati, "Hubungan Antara Academic Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Peran Ganda," *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol. 4, no. 10, pp. 7339–7352, doi: <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/9845>.
- [10] A. F. Sari, B. M. Rizki, and A. O. I. Haris, "Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Tolerance? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, vol. 12, no. 3, pp. 236–246, Jun. 2021, doi: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i3.15958>.
- [11] A. Pratiwi, N. Hidayah, and S. Sugiyat, "Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Akidah Akhlak Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Birrul Walidain Muhammadiyah Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 5, no. 1, pp. 659–672, Apr. 2024, doi: <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.826>.
- [12] J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance*. Boston, MA: Springer US, 1995. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6.
- [13] W. P. Sari, E. Yakub, and K. Khadijah, "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs," *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, vol. 6, no. 1, p. 29, Apr. 2023, doi: <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.20352>.
- [14] R. , Izzati and D. Nastiti, "Academic procrastination for students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University.," *Indonesian Journal of Education Methods Development*, vol. 17(3), 2022, doi: <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>.
- [15] T. Cahyono, "Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan," *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, vol. 3, no. 2, p. 135, Dec. 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>.
- [16] Mahalisna Chairul Nisa, Wina Lova Riza, and Nur'Ainy Sadijah, "Pengaruh Kemampuan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kela XI di SMK Bhinneka Karawang," 2023. Accessed: Jul. 16, 2025. [Online]. Available: <http://repository.ubpkarawang.ac.id/id/eprint/3685>
- [17] A. Anitasari, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, pp. 128–133, 2023, doi: <https://doi.org/10.31100/jurkam.v7i2.2913>.
- [18] K. Kurniawan and D. Rahayu, "Konflik Peran Ganda dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Polri," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 10, no. 2, p. 434, Jul. 2022, doi: <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V10I2.8111>.

- [19] Nadhira Nur Sabrina and Sulisworo Kusdiyati, "Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Bandung," *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 4, no. 1, pp. 188–198, Jan. 2024, doi: 10.29313/bcps.v4i1.9965.
- [20] P. , Adhellya and A. Sumiati, "Pengaruh Efikasi Diri dan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019.," 2025. Accessed: Jul. 16, 2025. [Online]. Available: <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/54576>
- [21] S. P. Paramithasari, H. Hermahayu, and A. L. A. Haq, "Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar Online," *Borobudur Psychology Review*, vol. 2, no. 1, pp. 35–44, Jun. 2022, doi: <https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>.
- [22] F. Zul, "Peran Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA X Bukittinggi pada Masa Pandemi Covid-19," *PAKAR Pendidikan*, vol. 20, no. 2, pp. 38–49, Aug. 2022, doi: 10.24036/pakar.v20i2.259.
- [23] S. S. Nugroho and J. Jaryanto, "Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, vol. 4, no. 4, pp. 1485–1497, Oct. 2024, doi: <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>.
- [24] M. C. B. , Ginting and C. H. Soetjningsih, "Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW," *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, vol. 2, no. 5, pp. 2055–2064, Jan. 2023, doi: <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4638>.
- [25] D. R. Rahmawati, D. K. Wardani, L. Noviani, and R. Yuliyanto, "Moderating effect of self-regulation on the relationship between adversity quotient and family social support on academic procrastination in thesis completion," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 9, no. 2, pp. 195–214, Nov. 2024, doi: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.21384>.
- [26] A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co., 1997.
- [27] I. P. Nugroho, A. H. Z. Tarigan, and M. Z. Fikri, "Bagaimana Pendidikan di Mata Anak Jalanan : Menguji Peran Efikasi Diri Pada Perilaku Pencarian Pertolongan Akademik," *Jurnal Psikologi Perseptual*, vol. 7, no. 1, p. 98, Jul. 2022, Accessed: Jul. 16, 2025. [Online]. Available: <https://pdfs.semanticscholar.org/7529/c457a7bfa2a71dd7e2f08c123fd8f0d51691.pdf>
- [28] M. N. Alfarras and J. Herwanto, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 3, p. 231, Sep. 2023, doi: <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v4i3.25511>.
- [29] E. Septintiyas, D. Rakhmawati, and P. D. Yulianti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang.," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 2, pp. 185–196, Jul. 2022, doi: <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i2.3458>.
- [30] P. G. Stoltz, "Adversity Quotient; Mengubah Hambatan Menjadi Peluang," Jakarta: Grasindo, 2000.
- [31] H. Asshidiq, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Adversity Quotient Pada Siswa Spn Di Kecamatan Hinai," Universitas Medan Area, Medan, 2023. Accessed: Jul. 16, 2025. [Online]. Available: <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21671>
- [32] Y. A. Venanda, "Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi Tabularasa*, vol. 17, no. 1, pp. 40–55, Aug. 2022, doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>.
- [33] P. Steel, "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure," Jan. 2007.
- [34] D. Rosyidah, "Hubungan antara adversity quotient dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang," 2021. Accessed: Jul. 16, 2025. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/30489>
- [35] Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- [36] I. S. Nabila and D. Nastiti, "Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, vol. 9, no. 2, p. 260, Dec. 2023, doi: <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12333>.
- [37] S. A. , Rosalina and D. Nastiti, "The Relationship between Adversity Quotient and Anxiety in Facing the World of Work in Final Level Students of Polytechnic X [Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Politeknik X].," 2024.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.