

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA SMK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Disidangkan Pada Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi
Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

AFIFAH NUR SELAWATI

NPM : 1631080082



Program Studi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2023 M**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK

Oleh :
Afifah Nur Selawati

Remaja mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan (Prokrastinasi). Prokrastinasi dapat terjadi karena beberapa faktor seperti salah satunya rendahnya efikasi diri atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, serta kurangnya manajemen waktu pada diri siswa tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah Peserta didik di SMK Muhammadiyah Gisting kelas X,XI dan XII. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* yaitu, teknik pengambilan sampel secara acak sederhana, dalam hal ini terdapat 40 peserta didik yang menjadi *sample* penelitian.

Skala Prokrastinasi Akademik dalam penelitian memiliki validitas skala sebesar 0,912 dengan korelasi aitem total antara 0,378-0,782 dengan $P > 0,3$. Sementara untuk Skala Efikasi Diri memiliki validitas sebesar 0,897 dengan korelasi aitem total antara 0,357-0,787 dan $P > 0,3$ serta Skala Manajemen memiliki validitas skala sebesar 0,862 dengan korelasi aitem total antara 0,317-0,769. Untuk uji hipotesis menggunakan Analisis Regresi Berganda. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. Dengan hasil tersebut maka hipotesis peneliti diterima.

Hal ini berarti, semakin tinggi Efikasi Diri dan Manajemen Waktu yang dimiliki oleh siswa maka, semakin rendah Prokrastinasi akademik pada siswa tersebut. Begitu pula sebaliknya, Hal ini berarti semakin rendah Efikasi Diri dan Manajemen Waktu yang dimiliki oleh siswa maka, semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa tersebut. Dari data Analisis Regresi yang telah dilakukan oleh peneliti di dapatkan bahwa, Terdapat Hubungan yang signifikan antara Efikasi diri dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa. Dimana Variabel Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 13,89% dan sumbangan relatif sebesar 27,8% dalam varians Prokrastinasi akademik. Sumbangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan $F = 0,003$. Sedangkan Variabel Manajemen waktu memberikan sumbangan efektif sebesar 36,08% dan sumbangan relatif sebesar 72,20% dalam varians Prokrastinasi akademik. Sumbangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan $F = 0,000$.

Keyword : Prokrastinasi akademik, Remaja, Efikasi Diri, Manajemen Waktu

PEDOMAN TRANSLATOR

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)	,
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
-----	A	جَدَل	ا	Â	سَارَ	يُ...	Ai
-----	I	سَدِلَ	ي	Î	فِيْلَ	و...	Au

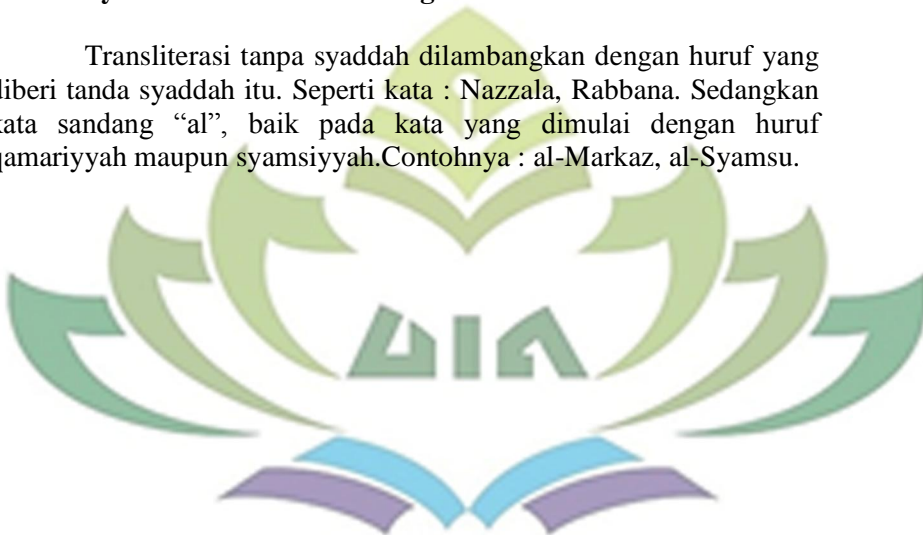
و -----	U	ذَكْرٍ	و	Ū	يَجُورَ		
------------	---	--------	---	---	---------	--	--

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Afifah Nur Selawati

NPM : 1631080082

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu pada Prokrastinasi Siswa SMK merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, Januari 2023

Yang menyatakan,



Afifah Nur Selawati

NPM.1631080082



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN
MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMK**

**Nama : AFIFAH NUR SELAWATI
NPM : 1631080082
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin**

MENYETUJUI

Telah diperiksa oleh Pembimbing I dan Pembimbing II, maka untuk itu Pembimbing I dan Pembimbing II menyetujui untuk dimunaqosahkan dalam sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. A. Retno Riani, M.Si, Psikolog
NIP. 196904061996032004

Khoiriyah Ulfa, MA
NIP. 198504102019032011

**Mengetahui
Ketua Jurusan Psikologi Islam**

Drs. H.M.Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Leikol H, Endro Suramin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK”** Disusun oleh: **AFIFAH NUR SELAWATI NPM: 1631080082**, Program Studi: Psikologi Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Pada Hari Kamis, Tanggal 06 April 2023 Pukul 09.00-10.30 WIB, bertempat di zoom meeting

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Abdul Qohar, M.SI (.....)

Sekretaris : Indah Dwi Cahya Izzati, M.PSI (.....)

Penguji Utama : Intan Islamia, M. SC (.....)

Penguji Pendamping I: Dra. Retno Riani, M.Si, Psikolog (.....)

Penguji Pedamping II : Khoiriyah Ulfa, MA (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



MOTTO

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“ Dua nikmat yang banyak manusia tertipu didalam keduanya,
yaitu nikmat sehat dan waktu luang. ”

(HR Bukhori, Tarmidzi dan Ibnu Majah)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Terucap rasa syukur kepada Allah SWT, karena atas izin-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dengan penuh rasa syukur yang tulus dan ikhlas skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang.

1. Kedua orangtuaku Ayahanda tercinta Suwanto dan Ibunda tercinta Paniyem . Terimakasih yang amat sangat besar atas kesabaran dan ketulusan dalam mendidik ku dari kecil sampai aku tumbuh dewasa, terimakasih telah memberikan cinta, kasih sayang, serta perhatian penuh. Terimakasih atas keikhlasan dalam tiap Doa Ayah dan Ibu, sehingga dapat menghantarkanku untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk suamiku tercinta Muhammad Evan Fasya . Terimakasih selama ini sudah memberikan yang terbaik untukku , terimakasih atas perhatian, cinta, kasih sayang serta kepedualian mu selama ini, terimakasih juga sudah memeberikan semangat yang luar biasa, membimbing dan mengajariku dalam hal-hal kecil, terimakasih yang amat sangat besar karena telah menjagaku, dan maaf jika aku belum bisa memberikan yang terbaik untuk mu, hanya ucapan “Terimakasih dan Doa” yang dapat ku berikan saat ini.
3. Sahabat tersayang, Restya Kartika, Riska Umi, Elvina Miranti. Terimakasih karena selalu ada dikala suka dan duka, terimakasih sudah menjadi tempat dan mau mendengarkan curhatan penulis selama ini, terimakasih atas kasih sayang yang kalian berikan serta bantuan ide-idenya, motivasi dan semangat luar biasa nya.

RIWAYAT HIDUP

Nama penulis adalah Afifah Nur Selawati, dilahirkan di Simpang Kanan, pada tanggal 03 Januari 1997. Peneliti merupakan anak ke-Dua dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Suwanto dan Ibu Paniyem. Alamat tempat tinggal Jl. Gunung Batu, Simpang Kanan, Kecamatan Sumberejp, Kabupaten Tanggamus.

Riwayat pendidikan:

1. TK Tabiyyatus Sholihin Dadapan 2, Tanggamus, Lulus pada tahun 2004
2. SD Negeri 3 Simpang Kanan, Sumberejo, Tanggamus , Lulus pada tahun 2009
3. SMP Negeri1 Sumberejo, Tanggamus, Lulus pada tahun 2012
4. SMA Negeri 1 Sumberejo, Tanggamus, Lulus pada tahun 2015

Setelah lulus dari sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2015, peneliti mendaftar sebagai mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di tahun 2016.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim..

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, kemudahan serta petunjuk-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu kritikan serta saran yang membangun dapat dibutuhkan untuk kedepannya. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormt penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnnaeni, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam
Dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA., selaku sekretaris Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah sangat berjasa dalam membantu peneliti dalam perkuliahan maupun kegiatan lainnya.
3. Bapak Dr. H. M. Afif Ansori, M.Ag., selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih telah memberikan banyak saran serta semangat kepada penulis.
4. Ibu Dra. Hj. A. Retnoriani, M.Si, Psikolog., selaku Pembimbing I. Terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga, serta fikiran untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran serta memberikan banyak dukungan kepada penulis
5. Ibu Khoiriyah Ulfah, MA ., selaku Pembimbing II. Terimakasih telah memberikan bimbingan kepada penulis dengan penuh rasa sabar, telah meluangkan waktu dan fikiran nya. Dan telah banyak memberikan ide serta masukan selama membimbing penulis

6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
7. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2016 khususnya kelas B. Nurul Iman, S.Psi, Restya Kartika, S.Psi, Nindi Dwi Cahyani serta teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas kebersamaan nya selama ini, cinta serta kasih sayang yang kalian beri dan bantuan-bantuan dikala kesulitan dalam berbagai hal.
8. Kakak-kakak dan adik-adik tingkat. Terimakasih atas kebersamaan nya selama dikampus, dan terimakasih telah membantu meluangkan waktu nya untuk mengisi angket penelitian ini.
9. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakanku dalam berfikir serta bertindak dan tempat penulis menempuh Studi dan menimba ilmu pengetahuan



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PEDOMAN TRASLITERASI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN PERESEITUJUAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi Akademik	9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	9
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	10
3. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	11
4. Prokrastinasi menurut Perfektif Islam	11
B. Efikasi Diri	12
1. Pengertian Efikasi Diri	12
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	13
3. Faktor-faktor Efikasi Diri.....	14
4. Efikasi diri menurut Perspektif Islam.....	15
C. Manajemen Waktu	15
1. Pengertian Manajemen Waktu.....	15
2. Aspek-aspek Manajemen Waktu	16
3. Faktor-faktor Manajemen Waktu	17

4. Manajemen Waktu menurut Perspektif Islam	17
D. Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu pada Prokrastinasi Akademik Siswa SMK... 18	
E. Kerangka Berfikir.....	20
F. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	23
1. Prokrastinasi Akademik	23
2. Efikasi Diri.....	23
3. Manajemen Waktu	24
B. Populasi dan Subjek Penelitian.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel	25
3. Teknik Sampling	25
C. Metode Pengumpulan Data	25
1. Skala Prokrastinasi Akademik	26
2. Skala Efikasi Diri	26
3. Skala Manajemen Waktu	26
D. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	26
1. Validitas	26
2. Reliabilitas.....	27
E. Metode Analisa Data.....	27

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancha Dan Persiapan Penelitian	29
1. Orientasi Kancha	29
2. Persiapan Penelitian	30
3. Pelaksanaan Try Out	34
4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	34
5. Penyusunan Skala Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	39
1. Penentuan Subjek Penelitian	39
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	39
3. Skoring	41
C. Analisis Dan Penelitian	41
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	41

2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	42
3. Uji Asumsi	44
4. Uji Hipotesis.....	46
5. Pengujian Sumbangan Relatif Dan Sumbangan Efektif	47
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel. 1 Blue Print Skala Prokrastnasi Akademik	35
Tabel. 2 Blue Print Skala Efikasi Diri	36
Tebel. 3 Blue Print Skala Manajemen Waktu.....	37
Tabel. 4 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik (Setelah Gugur)..	38
Tabel. 5 Blue Print Skala Efikasi Diri (Setelah Gugur)	38
Tabel. 6 Blue Print Skala Manajemen Waktu(Setelah Gugur)	39
Tabel. 7 Jenjang Pendidikan, Jumlah Siswa dan Usia	40
Tabel. 8 Karakteristik Populasi Penelitian.....	40
Tabel. 9 Deskripsi Data Penelitian	41
Tabel. 10 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	42
Tabel. 11 Kategorisasi Efikasi Diri	43
Tabel. 12 Kategorisasi Manajemen Waktu	43
Tabel. 13 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	45
Tabel. 14 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	45
Tabel. 15 Uji Korelasi	46
Tabel. 16 Model Summari.....	47
Tabel. 17 Sumbaang Efektif dan Relatif.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir	20
Gambar 2. Sebaran Gender Subjek Penelitian	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Skala *Try Out*

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Skala Try Out

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 6 Hasil Deskriptif Statistik

Lampiran. 7 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 8 Surat Balasan Penelitian

Lampiran. 9 Kartu Konsultasi

Lampiran. 10 Kartu Cek Plagiarism



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa, sehingga terjadi perubahan kondisi fisik dan psikis dalam diri remaja, serta perubahan pada lingkungan sosial tempat remaja tersebut berada. Kondisi lingkungan belajar sekolah sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan belajar remaja di sekolah. dalam proses belajar remaja tersebut, tidak sedikit remaja mengalami masalah-masalah akademik seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan sebagainya (Muhid, 2016).

Menurut Ghufron & Risnawita (2014) remaja yang memiliki kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu tertentu, sering mengalami keterlambatan, serta mempersiapkan segala sesuatu secara berlebihan, maka ia dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi

Sedangkan Awalia (2019) menyatakan bahwa pengertian prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktifitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Muhid, 2016).

Menurut Rivandi (2017), salah satu pemicu munculnya perilaku prokrastinasi adalah adanya pemikiran yang terdapat pada diri individu seperti menunda-nunda tugas. Sering kita menganggap suatu pekerjaan dapat diselesaikan dengan cepat, tapi setelah kita hadapi tugas itu ternyata tidak sesuai dengan yang dibayangkan. Namun, setelah kita mengerjakan tugas tersebut, ternyata membutuhkan data-data yang valid, atau berbagai keharusan yang membuat itu tidak bisa selesai dengan cepat.

Akhirnya, kita meninggalkan pekerjaan itu dan menundanya lebih lama lagi, selain itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan sesaat juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya memilih untuk bermain game, menonton atau

nongkrong tanpa ada batas waktu, daripada belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.

Sebagaimana *survey* yang telah dilakukan oleh *Healthy Habbits* pada tahun 2018 terdapat 47 % siswa sekolah yang melakukan prokrastinasi akademik.. Hampir seluruh siswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengembangkan beberapa alasan untuk menolak dirinya sendiri dan orang lain bahwa ia mengalami prokrastinasi (Dryden, 2022). Selain itu, keengganan siswa dalam mengerjakan tugas akademik (Lucy & Anderson, 2020) dan motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Brownlow & Reasinger, 2020) juga memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini akan berdampak pada turunnya Prestasi Belajar pada siswa tersebut.

Peneliti melakukan survei pada tanggal 29 Mei 2020 dengan melakukan wawancara kepada salah satu guru dan beberapa murid disalah satu institusi pendidikan yaitu lembaga SMK Muhammadiyah Gisting. Ditemukan fakta bahwa, masih banyak siswa yang sering melakukan penundaan serta keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, dikarenakan kurangnya minat belajar pada siswa, terlalu menyepelkan tugas, tidak adanya kesadaran belajar dari siswa tersebut, kurang mampu mengatur waktu dengan baik dan cenderung menghabiskan waktunya untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dibanding dengan mengerjakan tugas sekolah.

Selain itu, ketika peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa SMK Muhammadiyah Gisting, siswa tersebut menyebutkan juga bahwa jika guru memberikan tugas atau PR, dalam pengerjaannya seringkali mengalami permasalahan seperti tugas yang diberikan guru sulit, kelelahan akibat membantu orang tua nya bekerja, perasaan malas, dan adanya kegiatan lain seperti bermain, menonton tv dan sebagainya, sehingga hasilnya ketika mengumpulkan tugas ke gurunya, mereka seringkali tidak pernah tepat waktu.

Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan keyakinan siswa akan kemampuannya untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas agar mendapatkan hasil yang diharapkan. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki disebut dengan efikasi diri (*self-efficacy*).

Seperti halnya dikemukakan oleh Steel (2017) bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) memiliki peranan yang cukup penting dalam dinamika kemunculan prokrastinasi. Keinginan melakukan sesuatu hal akan menjadi tinggi ketika harapan keberhasilan juga tinggi, sehingga tingkat prokrastinasi bisa menjadi rendah. Hal sebaliknya terjadi pada individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung melakukan prokrastinasi (Steel, 2017).

Sulthon (2014) efikasi diri merupakan dianggap memiliki struktur kognitif yang diperoleh dari pengalaman belajar secara meningkat yang menunjukkan keyakinan atau harapan bahwa individu dapat memiliki potensi untuk berhasil menyelesaikan tugas atau aktivitas.

Efikasi diri akademik menunjukkan keyakinan pada diri sendiri yang dianggap berhasil pada individu dalam melakukan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik menurut Chairiyati (2015). Sedangkan Bandura (2017) memaparkan efikasi diri juga memiliki pengaruh pada cara penyesuaian manusia. Jika seseorang yakin pada kemampuan dirinya sendiri maka seseorang tersebut akan berusaha untuk mencapai keinginan tersebut sedangkan jika seseorang tidak memiliki keyakinan pada sesuatu yang diraih maka seseorang tersebut tidak akan berusaha untuk mewujudkannya.

Berdasarkan wawancara ditemukan bahwa penyebab siswa menunda karena kurang mampu mengatur waktu dengan baik sehingga pekerjaan atau tugas menjadi terlambat untuk diselesaikan. Pendapat Mayangsari (2020) memaparkan masalah pembagian waktu yang kurang menjadi kendala tersendiri bagi siswa perilaku prokrastinasi dan akan menurunkan produktivitas individu, misalnya individu harus bekerja cepat untuk menyelesaikan tugas yang hanya mengejar batas waktu. Endrianto (2014) menyatakan individu mungkin saja dapat menyelesaikan tugas tersebut namun hasilnya akan menjadi kurang maksimal karena faktor waktu.

University of Buffalo Counseling Service (Santrock, 2019) manajemen waktu yang buruk mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Atkinson (2019) bahwa terjadinya manajemen waktu yang buruk yaitu seseorang kurang mampu memanfaatkan waktu untuk hal yang penting dan mengerjakan terlalu lama untuk hal-hal yang tidak penting. Manajemen waktu

adalah usaha yang terampil untuk mengatur waktu, menyusun jadwal, tugas dapat diselesaikan dengan menggunakan waktu secara tepat dan dapat memberikan pengaruh kepada diri seseorang Andari & Nugraheni (2016).

Manajemen waktu merupakan aktivitas yang harus dilaksanakan dengan tepat agar waktu yang digunakan tidaklah terbuang sia-sia. Seringkali siswa kurang mampu untuk dapat memiliki waktu yang cukup dalam melakukan aktivitas atau belajar sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, dalam mengerjakan tugas siswa membutuhkan manajemen waktu karena siswa harus bisa mengatur waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas-tugasnya (Lizzatiani, 2014).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Muhammadiyah Gisting”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu :

- a. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa.
- b. Apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa.
- c. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa.
- b. Mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa.
- c. Mengetahui hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan khazanah dalam ilmu pengetahuan khususnya pada bidang psikologi pendidikan, psikologi kepribadian dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada siswa bagaimana pentingnya efikasi diri serta manajemen waktu dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat membantu guru dalam memberikan bimbingan kepada siswa dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan penelitian selanjutnya yang juga mengkaji tentang prokrastinasi akademik, efikasi diri dan manajemen waktu.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Dijelaskan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusnul Ika Sandra (2013) mengenai judul “Hubungan antara manajemen waktu dengan efikasi diri pada prokrastinasi” dengan jumlah subjek sebanyak 110. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa Variabel manajemen waktu dan efikasi diri secara simultan dan sangat signifikan berhubungan dengan prokrastinasi. $R^2 = 0,213$ menunjukkan 21,3% proporsi variasi prokrastinasi dapat dijelaskan melalui manajemen waktu dan efikasi diri, sisanya sebesar 78,7% dijelaskan faktor lain yang tidak dianalisis. Konstanta 115,486 adalah skor prokrastinasi jika tidak ada manajemen waktu dan efikasi diri. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan efikasi diri dengan prokrastinasi. Hasil uji parsial manajemen waktu r parsial = -0,170, $p = 0,077$ ($p > 0,05$).

Variabel manajemen waktu secara tersendiri tidak berhubungan dengan prokrastinasi. Hipotesis: Ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi. Hasil uji parsial efikasi diri r parsial = -0,376, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Variabel efikasi diri secara tersendiri berhubungan negatif dan sangat signifikan dengan prokrastinasi. Semakin tinggi efikasi diri semakin rendah prokrastinasi. Hipotesis: Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi, diterima.

Penelitian ini menguatkan pendapat-pendapat sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi efikasi diri semakin berkurang perilaku prokrastinasinya dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri guru, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2012) yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret” dan mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negative sebesar 46,8% dan korelasi hubungan negative kuat sebesar -0,684 yang secara statistic signifikan ($p=0,00$) antara efikasi diri terhadap kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Sehingga mendapatkan suatu kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa akan semakin menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta” menunjukkan hasil bahwa dari 95 sampel penelitian, 11 orang atau sekitar 11,5% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, 71 orang atau sekitar 74,74% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dan ada 13 orang atau sekitar 13,68% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi

akademik yang tinggi. Berdasarkan data tersebut terdapat kesimpulan bahwa sampel penelitian rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang. Sedangkan hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Niken Tri Wahyuni & Imam Machali (2021) yang berjudul “ Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Penyusun Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau ”, menunjukkan hasil bahwa dari 46 dari 243 mahasiswa IPMAKA terdapat terdapat korelasi negative antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar -0.296 dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar $-0,320$. Serta hasil linear regresi yang menyatakan bahwa manajemen waktu dan efikasi diri jika secara bersama-sama tidak mempengaruhi prokrastinasi dengan nilai F sebesar 2,954 dan nilai signifikan 0,063. Penelitian ini membuktikan bahwa factor dari kepribadian dapat sangat berperan penting dalam menghindari perilaku prokrastinasi. Sebab semakin baik manajemen waktu serta efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin besar kemungkinan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Anik Sukowati (2022) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi””, menunjukkan hasil analisis data diketahui bahwa $F= 85.770$, nilai korelasi $(r) = 0,783$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$), artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara self efficacy dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel self efficacy dan manajemen waktu secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 61,4% dengan rincian variabel self efficacy memberikan sumbangan efektif sebesar 19,8%, manajemen

waktu sebesar 41,6%, dan 38,6% berasal dari faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang merugikan bagi diri sendiri dikarenakan menunda-nunda melaukan sesuatu terutama dalam bidang akademik seperti mengerjakan tugas. Ferrari dkk (dalam Freeman, 2011) menyatakan jika prokrastinasi didefinisikan sebagai sesuatu frekuensi penundaan dalam mengawali ataupun menuntaskan tugas.

Sedangkan menurut Gufron & Risnawati (2020) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas resmi yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah ataupun tugas kursus.

Menurut Ferrari, Jhonson, dan Mc Cown (2014), pada bidang psikologi perilaku menunda – nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila berhubungan dengan dunia akademik istilah yang kemudian digunakan adalah prokrastinasi akademik. Menurut Gufron dan Risnawita (2020) memberikan definisi prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang – ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Senecal (Fatimah & Halim 2018) mengemukakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik sebenarnya mengetahui bahwa tugas harus dikerjakan dan kemungkinan dirinya memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugasnya, akan tetapi dirinya mengalami kegagalan untuk melakukan tugas sesuai dengan waktu yang diinginkan. Menurut Tuckman (Reza, 2015) prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan atau menghindari mengerjakan atau menyelesaikan tugas.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi akademik adalah Perilaku menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan, berkaitan dengan dunia akademik. Penundaan melakukan tugas itu dilakukan secara

sengaja dan berulang – ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas tersebut.

2. Aspek – aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Ghufron & Risnawati. 2020) yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, seseorang yang telah melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi ia melakukan penundaan untuk melakukan pekerjaan sampai tuntas.
- b. Keterlambatan/kelambanan dalam tugas Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan suatu tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik dari orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Seorang prokrastinator cenderung tidak melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca Koran, majalah, atau buku cerita lainnya, menonton tv, bermain video game, mangobrol dengan teman, jalan-jalan dengan pacar, dan mendengarkan music, sehingga waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari ada empat yaitu (1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas

yang harus dikerjakan. Keempat aspek ini membahas tentang hal-hal yang terkait perilaku prokrastinasi akademik seseorang.

3. Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Noran (dalam Akinsola,dkk. 2017) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya prokrastinasi atau penundaan yaitu diantaranya :

a. Manajemen waktu.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengolah waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang individu. Karena ketidakpastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan yang utama. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya, dan akhirnya membuat pejerjanya menjadi berantakan dan tidak dapat diselesaikan tepat waktu.

b. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah. Keadaan ini bisa disebabkan oleh lingkungan seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas ditempat tidur.

c. Faktor yang ketiga yaitu menunda-nunda adalah ketakutan dan kecemasan yang terkait dengan kegagalan, seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikan tugasnya.

d. Kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki yaitu merupakan alasan lain untuk menunda-nunda.

Sedangkan menurut Ghufroon, (2014) terdapat 2 faktor internal yang meliputi kondisi fisik/kesehatan, dan kondisi psikologis, sedangkan untuk faktor eksternal sendiri meliputi faktor pola asuh orang tua, lingkungan dan tugas yang terlalu banyak.

4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Ajaran agama islam merupakan rahmat bagi alam semesta khususnya umat manusia. Al-Qur'an pada hakikatnya telah banyak membicarakan tentang segala persoalan yang dihadapi manusia termasuk dalam kaitannya dengan menunda-nunda mengerjakan tugas akademik atau bisa disebut dengan prokrastinasi akademik. Allah

menganjurkan agar manusia bersegera dalam hal berbuat baik dan mendekatkan diri kepada-Nya. Seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an surat Al Kahfi ayat 23 yaitu sebagai berikut :

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا

Artinya : *“Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: "Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi”*

Dalam Tafsir as-Sa'di / Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, pakar tafsir abad 14 H, Larangan ini adalah sebagaimana larangan lainnya, sekalipun penyebabnya khusus dan ditujukan kepada Rasulullah, akan tetapi arah pembicaraannya umum, untuk semua kalangan mukallaf. Allah melarang seorang hamba mengatakan dalam urusan yang akan datang, “Sesungguhnya aku akan mengerjakan itu,” tanpa menggandengkannya dengan kehendak Allah. Demikian itu, karena sikap tersebut memuat sebuah larangan. Yaitu berbicara tentang perkara ghaib yang akan datang, yang mana dia tidak mengetahui apakah dia akan mengerjakannya atau tidak? Dan apakah akan terjadi atau tidak? Pada ungkapan itu (tanpa mengaitkan dengan kehendak Allah) mengandung pengertian mengembalikan sebuah perbuatan kepada kehendak seorang hamba belaka, dan sikap demikian ini dilarang lagi diharamkan. Sebab, semua kehendak adalah milik Allah.

Berdasarkan ayat diatas, dapat disimpulkan bahwasanya ketika seseorang sudah menyelesaikan suatu urusan maka baru beralih ke urusan yang lain dan semuanya dikerjakan dengan sungguh – sungguh dan maksimal.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Reswita (2019) berpendapat bahwa efikasi diri akademik adalah kepercayaan seorang individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatur dan mengerjakan tugas yang diberikan untuk menyelesaikan masalah atau menuntaskan tugas.

Menurut Albert Bandura (2020) efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan dan berusaha untuk menilai tingkatan dan kekuatan diseluruh kegiatan dan konteks.

Sedangkan menurut Alwisol (2016) efikasi diri adalah suatu persepsi diri sendiri mengenai seberapa kuat diri dapat bertahan dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan dalam melakukan suatu tindakan yang diharapkan.. efikasi diri merupakan suatu hal yang menjadi pertimbangan seseorang akan kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang di inginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian, tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan berbekal keterampilan dan keahlian.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai bagaimana seseorang menilai dirinya dan bagaimana individu memiliki keyakinan akan kemampuan dan kompetensi dirinya untuk mencapai apa yang sudah direncanakan atau untuk menyelesaikan tugas, hal ini juga akan mempengaruhi seseorang ketika menghadapi tugas, jika efikasi diri akademik yang dimiliki tinggi maka dalam dirinya akan muncul usaha-usaha untuk mewujudkan dan menuntaskan tugas.

2. Aspek – aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (2020), efikasi diri tiap individu akan berbeda antara individu satu dengan individu lainnya berdasarkan tiga dimensi,yaitu diantaranya :

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan dengan tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas dengan tugas-tugas yang mudah atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan masing-masing tingkat.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung.

Dimensi ini biasanya berkaitan dengan dimensi level, yaitu semakin tinggi level taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luasnya bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Dalam konteks pendidikan, efikasi diri terdiri ada dua aspek:

- 1) Efikasi-diri akademik, sebuah penilaian diri seorang individu atas kemampuannya untuk sukses dalam mencapai tujuan-tujuan akademik,
- 2) Efikasi-diri untuk regulasidiri, sebuah penilaian diri seorang individu akan kemampuan dirinya untuk mengatur kognisi, afeksi, dan tindakan guna meraih sukses akademik.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Alwisol (2016) terdapat empat factor yang dapat mempengaruhi efikasi diri, yaitu :

a. Pengalaman Keberhasilan

Merupakan prestasi yang pernah diraih pada masa lalu.

b. Pemodelan Sosial

Efikasi diri meningkat ketika individu mengamati keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang setara dengannya. Sebaliknya, efikasi diri dapat menurun ketika melihat orang dengan kemampuan yang sama tersebut mengalami kegagalan.

c. Persuasi Sosial

Efikasi diri dapat meningkatkan atau menurun melalui persuasi dari orang lain. Dampak yang diberikan dari persuasi social yang cukup terbatas, akan tetapi pada kondisi tertentu, persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang.

d. Keadaan Emosial

Emosi yang intens umumnya dapat menurunkan performa seseorang. Individu yang mengalami ketakutan yang berlebihan, kecemasan yang kuat dan stress yang tinggi, individu tersebut cenderung memiliki ekspetansi efikasi diri yang rendah.

4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an telah menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karena Allah SWT berjanji bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. al- Anfal:12.

أَدُّ يُوجِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَتَبَيَّنُوا الَّذِينَ أَمْنُوا سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا
الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

Artinya :

(Ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat, "Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman." Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka.

C. Manajemen Waktu

1. Pengertian Manajemen Waktu

Menurut Claessens, dkk. (2017), manajemen waktu adalah tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan.

Menurut Anastasya (2021) manajemen waktu adalah cara orang untuk mengatur waktu mereka, menentukan kebutuhan dan keinginan mereka, dan menurutkannya sesuai dengan prioritas mereka. Manajemen waktu bukan hanya tentang manajemen waktu, tetapi memungkinkan orang yang dapat mengatur waktu untuk focus pada waktu, focus pada tugas-tugas penting, dan memprioritaskan berbagai tugas dan aktivitas yang ada, juga mengacu pada metode penggunaan (Sandra & Djalali, 2013).

Sedangkan menurut Forsyth (2019) manajemen waktu adalah bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas.

Manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri sendiri. Sisi menarik disini adalah ketidakmampuan yang diperlukan untuk mengatur diri sendiri, yakni kemampuan merencanakan, mendelegasikan, mengatur dan mengontrol.

Jika kita dapat menyeimbangkan waktu, maka diharapkan hasilnya adalah konsentrasi akan meningkat, organisasi waktu akan lebih baik, produktivitas akan meningkat, dan terpenting tingkat stress akan berkurang. Dengan menata waktu secara lebih baik maka kita akan menemukan keseimbangan antara kapan harus belajar, bekerja, bersantai, dan beristirahat yang akhirnya akan membuat seseorang lebih mudah dalam mencapai kesuksesan.

2. Aspek – aspek Manajemen Waktu

Menurut Atkinson (2020), aspek-aspek dalam manajemen waktu dibagi menjadi empat aspek, yaitu :

a. Menetapkan tujuan dan Prioritas (*setting and priorities*)

Tujuan dan sasaran merupakan pernyataan mengenai apa yang penting dan ingin dilakukan oleh individu serta berfungsi untuk memberikan arah bagi aktivitas-aktivitas selanjutnya. Pada aspek ini, tujuan dan sasaran perlu ditetapkan terlebih dahulu sebelum individu membuat suatu prioritas atau perencanaan dan penjadwalan.

b. Perencanaan dan penjadwalan (*planning and scheduling*)

Perencanaan dikenal dengan pembuatan daftar harian yang disebut dengan *to do list*. Daftar ini berisi mengenai berbagai macam aktivitas yang harus dilaksanakan pada hari itu dan prioritas serta perkiraan waktu saat beraktivitas.

Aspek ini berisi aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan waktu, membuat daftar-daftar yang harus dikerjakan, membuat jadwal mingguan, menggunakan buku agenda dan mengatur kertas kerja.

c. Kemampuan mengendalikan waktu (*perceived control of time*)

Aspek ini lebih mengarah pada keyakinan dan pandangan individu tentang bagaimana kemampuannya dalam

mengendalikan waktu dan bagaimana individu menggunakan waktu yang ada.

d. Preferensi untuk terorganisasi (*preference of organization*)

Pada aspek ini dijelaskan bahwa untuk mengetahui kebiasaan penggunaan waktu, individu sebaiknya menggunakan catatan penggunaan waktunya selama satu minggu dan diperiksa kembali pada akhir pekan. Pencatatan dan pemeriksaan ini penting untuk mengevaluasi berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas yang berorientasi pada tujuan dan menjadi prioritas, serta berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas rutin maupun aktivitas tanpa tujuan dan prioritas.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi manajemen waktu

Menurut Hofer (2017), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu yaitu diantaranya :

a. Pengaturan diri (*self-regulation*)

Dengan adanya pengaturan diri maka seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik, dalam hal belajar atau mengerjakan tugas.

b. Motivasi

Seseorang yang bermotivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang tinggi.

c. Pencapaian tujuan

Seseorang yang berusaha mencapai tujuan akan dapat mengatur waktu dengan baik.

4. Manajemen waktu dalam Perspektif Islam

Sebagai seorang muslim yang baik sudah sepantasnya kita menghargai waktu kita dengan baik pula, dalam islam sendiri waktu itu ibaratkan sebuah pedang yang jika seseorang dapat menggunakannya dengan baik maka ia akan selamat dan dapat mengambil manfaat dari pedang tersebut, akan tetapi jika ia tidak dapat menggunakannya dengan baik maka ia akan celaka atau bisa terbunuh karena pedang tersebut.

Dalam Al-Qur'an, Islam menganjurkan manusia untuk tidak berperilaku menunda-nunda waktu, dan Allah menganjurkan manusia untuk lebih menghargai waktu kapanpun dan dimanapun kita berada,

seperti dalam QS. Al-Ashr ayat 1 – 3, Allah Subhanahu wa ta'ala berfirman :

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya : “ *Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran* ”.

Ayat diatas memperingatkan manusia bahwasanya untuk menghargaiwaktu, manusia tidak boleh mensia-siakan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat, karena jika tidak, maka manusia termasuk ke dalam orang-orangmerugi.

D. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Dalam Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK

Masa remaja masih merupakan masa belajar disekolah. Bagi remaja, dunianya adalah sekolah, tugas-tugasnya yang utama adalah tugas sekolah. Dalam menyelesaikan masa sekolah siswa sering dihadapkan pada beberapa tugas yang menjadi syarat dan sebagai penilaian keberhasilan dari guru maupun teman, baik keberhasilan dalam ujian maupun tugas sekolah (Septiyani, 2018). Tetapi dalam menyelesaikan tugas tersebut siswa seringkali mengalami kendala sehingga dibutuhkan keyakinan yang kuat untuk dapatmengatasi bermacam kendala.

Bandura (2020) menjelaskan bahwa pendapat atau keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku dalam hal ini berhubungan keyakinan seseorang, dimana ini sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar dia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Dimana efikasi diri menurut Bandura adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron & Risnawati, 2014).

Bandura menyatakan efikasi diri mempengaruhi bagaimana individu beraktifitas, seberapa jauh usaha individu dalam menghadapi suatu tugas tertentu, seberapa lama individu bertahan, dan reaksi

emosi individu ketika menghadapi situasi atau tugas tertentu (Manara, 2018).

Dengan demikian siswa yang memiliki efikasi yang kuat atau tinggi, ia akan mampu bertahan dan terus mencoba melakukan beberapa tindakan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dan hambatan dalam penyelesaian tugas maupun ujian yang diberikan pendidik disekolah. Maka efikasi diri pada siswa dapat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan dan seberapa siswa tersebut bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tugas-tugas sekolah. Oleh karena itu siswa yang tidak memiliki keyakinan diri (efikasi diri) pada kemampuannya sendiri untuk dapat mengatasi kesulitan maka siswa tersebut kemungkinan yang besar untuk melakukan prokrastinasi.

Seperti yang dinyatakan oleh Steel dalam penelitiannya menjelaskan efikasi diri memiliki peranan cukup penting dalam dinamika kemunculan prokrastinasi. Keinginan dalam melakukan sesuatu hal akan tinggi ketika harapan keberhasilan tinggi sehingga tingkat prokrastinasi menjadi rendah. Hal sebaliknya terjadi pada individu memiliki efikasi diri rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi, Steel (2017).

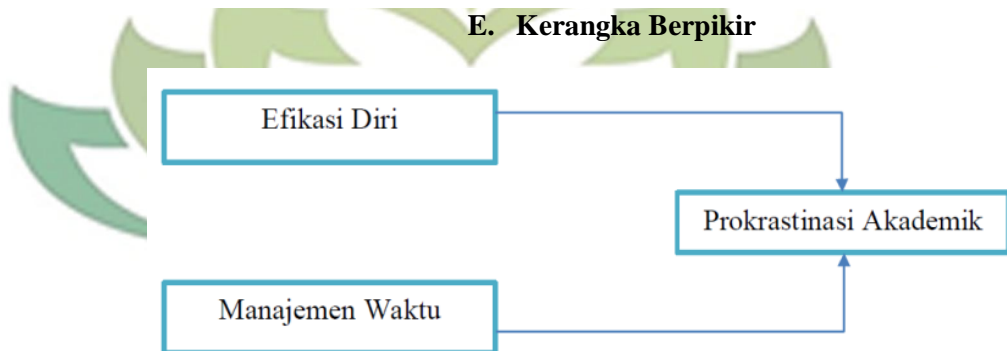
Prokrastinasi akademik terjadi karena beberapa faktor, diantaranya: manajemen diri, manajemen waktu, trait kepribadian, self-control, dan self regulation. Diantara sebab-sebab tersebut, manajemen waktu (*time management*) sangat berpengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik karena dengan manajemen waktu yang baik perilaku prokrastinasi pada siswa akan dapat dihindari. Burka dan Yuen (2013) telah menyarankan manajemen waktu yang baik sebagai penanganan perilaku prokrastinasi akademik.

Setiap siswa memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan waktu yaitu pengelolaan waktu (manajemen waktu). Sebagai salah satu kepribadian, manajemen waktu pada satu siswa dengansiswa yang lain tidaklah sama. Ada siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik dan ada pula siswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk, siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur waktu yang membawa konsekuensi positif.

Sebagai seorang siswa, yang bertugas untuk belajar, bila mempunyai manajemen waktu yang baik, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku.

Manajemen waktu diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur diri sendiri untuk menggunakan waktu seefisien mungkin. Siswa yang memanajemen waktunya buruk tidak dapat membimbing dan menyesuaikan perilakunya. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa siswa yang manajemen waktunya buruk akan menunjukkan lebih banyak perilaku dalam menunjukkan hal-hal yang lebih memuaskan baginya, bahkan menunda apa yang harus diselesaikan terlebih dahulu.

Karena manajemen waktu yang buruk, mereka tidak dapat mengarahkan, membimbing, dan mengatur perilaku. Mereka tidak dapat menjelaskan stimulus yang akan datang dan tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi, sehingga mereka tidak dapat memilih tindakan yang tepat.



Gambar.1. Hubungan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan kerangka berpikir yang dibuat oleh peneliti diatas, dapat diketahui bahwa variabel bebas dari penelitian ini adalah efikasi diri dan manajemen waktu, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara dari suatu masalah yang dihadapi serta perlu diuji kebenarannya dengan data yang lebih lengkap dan menunjang. Berdasarkan kerangka berfikir diatas maka hipotesis yang didapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMK
2. Ada hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMK
3. Ada hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik siswa SMK



DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M. K., dkk (2017). *Correlates of academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students*, *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*.
- Alwisol. (2016). *Academic Procrastination among Male and Female University and College Students*. *Journal of Social Sciences*, 8 (2), 65-70.
- Anastaya, Y.A., Safarina, N.A., & Safuwani, S. (2021). *Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Kecenderungan FoMO selama pandemic COVID-19 pada ibu bekerja*. *Jurnal Diversita*.
- Andari & Nugraheni (2016). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan judul: *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi diri Akademik Mahasiswa*
- Andriyani, R., & Firmansyah, D. (2020). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Matematika. *Prosiding Sesiomadika*.
- Anik Sukowati (2022) . Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.
- Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktek)* Jakarta:Rineka Cipta
- Atkinson. (2019). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson (2020). *Resolusi Manajemen Waktu Efektif*. Jakarta: Bumi Pustaka.
- Awalia, I. (2019). *Pengaruh motivasi berprestasi terhadap manajemen waktu dalam menggunakan smartphone: studi pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fuhum UIN Walisongo Semarang angkatan 2017* (Doctoral dissertation, UIN Walisongo).
- Ayu Astrini, T., & Pratisti, W. D. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri, Efikasi Diri, Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura (2014), *Self-Efficacy : the exercise of control*
- Bandura (2020). *Sikap dan perilaku dalam: Sikap manusia dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brownlow & Reasinger (2020). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503-509.
- Burk & Yuen (2013). *Procrastinate Later: How to Motivate Yourself to Do It Now*. Melbourne: Schwartz & Wilkinson.
- Chairiyati. (2015) .*Wawasan pendidikan: Sebuah Pengantar Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia
- Claessens, B., Van Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2017). *A review of time management literature*.
- Dryden. (2022). *Self – efficacy Mechanism in Human Agency*. *American Psychologist*.
- Dwi Rachmawati Hartono, *Pengaruh self efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 201*.
- Endrianto. (2014). *Perkembangan Peserta Didik* Hal:23)
- Eka Dya Junita, *Upaya mengurangi prokrastinasi akademik melalui pelayanan penguasaan konten* (Universitas Negeri Semarang, 2014).
- Evy Verdiawati. (2015). *Hubungan antara SelfEfficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. *Jurnal Psikologi*, 1 (2)
- Ferrari, Jhonson, dan Mc Cown, (2014). *Academic Procrastination*. Thesis. Faculty of the Graduate School of The University of Texas. Arlington.
- Forsth, P. (2019). *Jangan sia-siakan waktumu*. Yogyakarta : PT Garailmu
- Freeman, E. K. , Cox-Fuenzalida L.E & Stoltenberg I. (2011). *Extraversion and Arousal Procrastination*

- Gea, V. J. P. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*.
- Ghufron, N.M. & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron. (2014). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Ghufron, M.N & Risnawita, R.S. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz
- Hofer. (2017). *Modern Global Sesmology*. California: Academic Press
- Hosliyah, H., Apuanor, A., & Sudarmono, S. (2020). *Efikasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Stkip Muhammadiyah Sampit*.
- Iskandar, D., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Tongauna.
- Juniensia, W. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Journey Of Healthy Habbits *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitif Theory*. Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall.
- Kartadinata. (2018). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 109-119.
- Kementrian Agama RI *Al-Qur'an dan Terjemah*. Jakarta : Suara Agung, (2018).
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, (2018). Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49-54.
- Kurniawan, R. (2016). *Analisis regresi*. Prenada Media.

- Laksana, D. G. (2020). *Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Lizzatiani, (2014). *Psikologi kepribadian* (Terjemahan: D.H. Gulo). Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Lucy & Anderson, (2020). *Efikasi Diri*. Jakarta: Salamba Humanaika Friska.
- Manara. (2018), *Psikologi Pendidikan*, Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Martono (2014). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, (1), 163-169.
- Mayangsari. (2020). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Tiara Wacana
- Mubarok, M. R. (2020). *Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Bani Yusuf Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Muhid, A. dkk. (2016). Hubungan antara Self Control dan Self Efficacy dengan Prokratsinasi Akademik. *Paramedia Jurnal Universitas IAIN Sunan Ampel Surabaya*, Vol.7 No.3. Surabaya : IAIN Sunan Ampel
- Muhid, A. (2014) *Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi*.
- Mulyana, I. (2014). *Manajemen diri panduan sukses dalam organisasi*. Bandung: syamil cipta media
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Niken T.W & Machali (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Penyusun Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau.
- Nurritzqi, M. (2019). *Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*(Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

- Notoatmodjo (2018). Sikap dan perilaku dalam: Sikap manusia dan pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Piers Steel,. (2017) “ *The Nature Of Procastination : Meta-Analitic And Theoretical Of Queentestional Self-Regulatory Failure* “. Journal Of Psychological Bulletin.
- Putri (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret.
- Purba, Y. V. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokratinasi Akademik Mahasiswaakademi Keperwatan Surya Nusantara Pematangsiantar. *Jurkessutra: Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*
- Reswita, R. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pg-Paud Fkip Unila. *Paud Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Reza. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Tiara Wacana
- Risnawita. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3 (2).
- RivandiI, J. (2017). Hubungan antara manajemen waktu dengan self-directed learning readiness pada mahasiswa tahun kedua fakultas kedokteran universitas lampung.
- Rusyadi, S. H. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sadewi, A. I., Sugiharto, D. Y. P., & Nusantoro, E. (2012). Meningkatkan self efficacy pelajaran matematika melalui layanan penguasaan konten teknik modeling simbolik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Santrock. (2019). *Dimensi-dimensi Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Al- Ikhlas.
- Schouwenburg, H.C & Dewitte, S. (2012). *Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the*

Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.

Septiyani, T. (2018). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Stiyawan, A. Ismara, I.K (2014). Hubungan Self Management dan Self Competence dengan perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK 2 Yogyakarta. *Jurnal Universitas Yogyakarta*.

Sugiyono. (2016), *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.

Sulthon.(2014). *Efikasi Diri, Ketrampilan Belajar dan Penyesuaian Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun 1*. Yogyakarta: Tesis (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, Shafwatut Tafāsir: Tafsir-tafsir pilihan, terj. KH.Yasin (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2021).

Timpe, A.D. (2020). *Mengelola Waktu (the management of time) Seri manajemen Sumber Daya Manusia4*. Alih Bahasa : Susanto Budidharmo. Jakarta : Elex Media Komputindo.

Ulfa, R. K. (2018). *Peran Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*(Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi UNISSULA).

Walisono, "Efikasi Diri dalam Perspektif Islam" dalam <http://www.google.co.id.efikasidiri> dalam perspektif Islam (diakses 14 juli 2020)

Yuniati, D. N. (2019). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).