



## Pengaruh Self-Efficacy dan Adversity Quotient terhadap Academic procrastination Mahasiswa

Galuh Syahrial Ibrahim<sup>1\*</sup>, Dwi Nastiti<sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup> Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>1\*</sup> [galuhsyahrial11@gmail.com](mailto:galuhsyahrial11@gmail.com), <sup>2</sup> [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article history:</b> Received December 4<sup>th</sup>, 2025 Revised Accepted</p> <p><b>Keyword:</b> Self-Efficacy, Adversity Quotient, Academic Procrastination</p>	<p><i>Academic procrastination is a common problem among university students and can hinder academic achievement. Low self-efficacy and weak ability to face difficulties are assumed to contribute to this behavior. This study aims to examine the influence of self-efficacy and adversity quotient on academic procrastination among students of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This study used a quantitative correlational design. The population consisted of 8,103 active students, with a sample of 343 students selected using incidental sampling. Data were collected using self-efficacy, adversity quotient, and academic procrastination scales. Data were analyzed using multiple linear regression. The results show that self-efficacy and adversity quotient simultaneously influence academic procrastination, and partially both variables have a negative influence. In conclusion, higher self-efficacy and stronger adversity quotient play an important role in reducing academic procrastination among students.</i></p> <p>Copyright © 2025 Jurnal IDEA. All rights reserved.</p>
<p><b>Corresponding Author:</b> Galuh Syahrial Ibrahim Psikologi, Universitas Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Jl. Raya Lebo No.4, Rame, Pilang, Kec. Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61261 Email: <a href="mailto:galuhsyahrial11@gmail.com">galuhsyahrial11@gmail.com</a></p>	

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas yang dapat menghambat prestasi belajar mahasiswa. Rendahnya efikasi diri dan daya juang diduga menjadi faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan daya juang terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 8.103 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 343 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala efikasi diri, daya juang, dan prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan daya juang berpengaruh secara simultan dan parsial terhadap prokrastinasi akademik dengan arah hubungan negatif. Disimpulkan bahwa peningkatan efikasi diri dan daya juang dapat menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

**Kata kunci:** Efikasi Diri; Daya Juang; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa

**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 (Svardal et al., 2020). Penundaan dapat menjadi cara tidak sehat dalam menghadapi tekanan, karena mahasiswa kerap menunda tugas saat merasa terbebani oleh tuntutan akademis (Apriyani & Uyun, 2023). Kondisi ini dapat memicu siklus merugikan yang meningkatkan stres dan menurunkan prestasi akademik, sebagaimana penelitian menunjukkan adanya dampak negatif antara penundaan dan stres akademik (Novaliany & Alfian, 2023). 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 (Saranga et al., 2025). 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 (Maulana et al., 2025). 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 (Bela et al., 2023). 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 (Wowor & Wibowo, 2025). 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 (Widhias Tutik & Hardi Ansyah, 2025). 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 (Adhisti et al., 2025). Berdasarkan data penelitian sebelumnya, prokrastinasi akademik tidak hanya terkait dengan hasil belajar yang buruk tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (A. F. Sari et al., 2021). Ada bukti bahwa prokrastinasi dapat memperburuk prestasi akademik; mahasiswa yang sering menunda pekerjaan cenderung memiliki hasil belajar yang lebih rendah (Pratiwi et al., 2024). 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 (Ferrari et al., 1995). Aspek-aspek yang berkaitan

dengan prokrastinasi menurut ferrari dalam penelitian sari et al meliputi, menunda proses mulai hingga akhir pengerjaan tugas, kelambanan dalam menyelesaikan pekerjaan akademik, perbedaan antara waktu perencanaan dan waktu pelaksanaan nyata, mengalihkan perhatian ke aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan (W. P. Sari et al., 2023). Indikator prokrastinasi akademik mencakup frekuensi penundaan, tingkat kecemasan menjelang tenggat waktu, dan kemampuan memprioritaskan tugas (A. F. Sari et al., 2021). 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 (Izzati & Nastiti, 2022). 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 (Cahyono, 2020). Juga menurut Nisa, mahasiswa yang terjebak dalam pola prokrastinasi sering mengalami kesulitan mengatur waktu, yang berujung pada penumpukan tugas dan kebingungan dalam penyelesaiannya (Mahalisna Chairul Nisa et al., 2023).

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 diatas 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) (Zul, 2022). Secara khusus pandangan efikasi diri, mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat lebih termotivasi dan percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas (S. S. Nugroho & Jaryanto, 2024). 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 (Ginting & Soetjiningsih, 2023). 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 (Rahmawati et al., 2024). 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 (Rahmawati et al., 2024), Dengan

demikian, *self-efficacy* menggambarkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tugas akademik, sedangkan *adversity quotient* menunjukkan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan (Apriyani & Uyun, 2023).

*Self-efficacy*, sebagaimana didefinisikan oleh bandura, adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan tindakannya guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). *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 kokohnya keyakinan terhadap peran perilaku prediksi (I. P. Nugroho et al., 2022). *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 (Alfarras & Herwanto, 2023). Di sisi lain, orang dengan *self-efficacy* rendah sering mengalami keraguan dan merasa terancam oleh tugas-tugas yang sulit (Septinityas et al., 2022).

*Adversity quotient* dalam definisi stoltz adalah kecerdasan individu dalam menghadapi masa sulit, mengatasi masalah, dan menjalani dengan ketahanan diri (Stoltz, 2000). *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 (Asshidiq, 2023). Individu dengan *adversity quotient* tinggi cenderung optimis, tangguh, dan solutif, sedangkan individu dengan *adversity quotient* rendah cenderung mudah menyerah dan merasa tidak berdaya (Asshidiq, 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik bersifat negatif dan signifikan, di mana *self-efficacy* dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan (Bandura, 1997), sedangkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik (Ferrari et al., 1995). Penelitian Venanda membuktikan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih gigih dan terencana, sedangkan yang rendah cenderung menghindari tugas, dengan proses psikologis yang dimediasi oleh motivasi dan emosi (Venanda, 2022). Hasil serupa juga ditemukan pada variabel *adversity quotient*, di mana studi Rosyidah menunjukkan bahwa *adversity quotient* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya prokrastinasi akademik (Rosyidah, 2021). *adversity quotient* dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan (Stoltz, 2000), dan individu dengan kemampuan ini cenderung lebih tekun, mampu mencari solusi, serta menyelesaikan tugas tepat waktu, sedangkan individu dengan *adversity quotient* rendah lebih mudah menyerah dan teralihkan (Rosyidah, 2021).

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 (Rosyidah, 2021). Peneliti lain adhellya, meneliti tentang pengaruh teman sebaya dan efikasi diri terhadap kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas mahasiswa fakultas ekonomi universitas negeri jakarta (Adhellya & Sumiati, 2025). 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.

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang berarti menggunakan angka dan statistik untuk melihat bagaimana berbagai hal saling berpengaruh (Azwar, 2017). 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 (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, dua variabel bebas yang digunakan adalah *self-efficacy* dan *adversity quotient*. Sementara itu variabel 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 dan Nastiti, 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). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,940 (Nabila & Nastiti, 2023). 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). Skala ini memiliki

koefisien reliabilitas sebesar 0,925 (Rosalina & Nastiti, 2024). 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. Nilai koefisien reliabilitas skala ini sebesar 0,888 (Izzati & Nastiti, 2022).

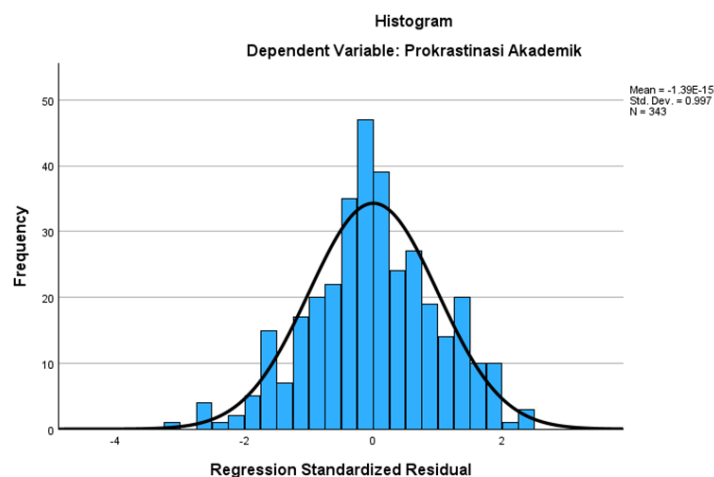
Seluruh instrumen tersebut terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur mampu menilai variabel sesuai konstruk yang ditetapkan. Setelah hasil uji menunjukkan instrumen layak digunakan, kemudian dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada sampel penelitian yang telah ditentukan. Teknik analisis data 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 program *SPSS versi 27.0.1*.

## 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:

### Uji Asumsi Klasik

Gambar 1. Uji Normalitas



Sumber: Output SPSS (2025)

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 Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			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  
 Sumber: Output SPSS (2025)

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 Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
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  
 Sumber: Output SPSS (2025)

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.** Uji Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

KATEGORI	Interval Skor	f	%
PROKRASTINASI 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%

Sumber: Output SPSS (2025)

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%).

**Uji Hipotesis Regresi linear berganda**

**Tabel 4.** Uji F ANOVA<sup>a</sup>

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

- a. *Dependent Variable:* Prokrastinasi Akademik
  - b. *Predictors:* (Constant), *Adversity Quotient*, Efikasi Diri
- Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas, diketahui nilai  $F=94.098 > 3.02$  atau ( $F$  hitung  $> F$  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 T Coefficients<sup>a</sup>

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
- Sumber: Output SPSS (2025)

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 diatas, 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. Secara parsial diketahui juga nilai koefisien regresi variabel efikasi diri bernilai negatif (-) sebesar -0,051 dan signifikansi  $0,001 < 0,05$  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 dengan sig  $0,001 < 0,05$  maka bisa diartikan berpengaruh negatif, bahwa jika variabel *adversity quotient* meningkat maka variabel prokrastinasi akademik akan menurun begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi  
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.597 <sup>a</sup>	.356	.353	2.89331

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

Sumber: Output SPSS (2025)

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%.

### 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 (Paramithasari et al., 2022). 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 (Anitasari, 2023).

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. Pada *adversity quotient* koefisien regresi juga bernilai -0,269, yang menunjukkan hubungan negatif lebih kuat dibanding efikasi diri (nilai 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 (Paramithasari et al., 2022). 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 (Anitasari, 2023).

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 pengaruh yang lebih besar dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik dibandingkan efikasi diri. Sejalan dengan penelitian Adhellya, menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh dengan besar pengaruhnya relatif lebih kecil dibandingkan variabel sosial seperti teman sebaya, dengan nilai *R square* total sebesar 68,6% terhadap perilaku prokrastinasi (Adhellya & Sumiati, 2025) 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 (Anitasari, 2023).

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 (Adhellya & Sumiati, 2025).

## Kesimpulan

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. 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 dari berbagai universitas agar hasilnya lebih general dan komprehensif.

## Referensi

- Adhellya, P., & Sumiati, A. (2025). Pengaruh Efikasi Diri dan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019. In *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*; Vol. 3(1). <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/54576>
- Adhisti, O., Putri, H., & Kristinawati, W. (2025). Hubungan Antara *Academic Self Efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Peran Ganda. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(10), 7339–7352. <https://doi.org/https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/9845>
- Alfaras, M. N., & Herwanto, J. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 231. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/pib.v4i3.25511>
- Anitasari, A. (2023). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 128–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v7i2.2913>
- Apriyani, Y., & Uyun, M. (2023). *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*, 11(2), 162. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.10988>
- Asshidiq, H. (2023). Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Adversity Quotient* Pada Siswa Spn Di Kecamatan Hinai [Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/21671>
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif *Academic Procrastination* terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ginting, M. C. B., & Soetjningsih, C. H. (2023). *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2055–2064. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4638>
- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). *Academic procrastination for students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University*. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 17(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>
- Mahalisa Chairul Nisa, Wina Lova Riza, & Nur'Ainy Sadijah. (2023). Pengaruh Kemampuan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kela XI di SMK Bhinneka Karawang. In *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* (Vol. 3, Issue 3). <http://repository.ubpkarawang.ac.id/id/eprint/3685>
- Maulana, A., Agustin Syakarofath, N., Psikologi, F., & Muhammadiyah Malang, U. (2025). Peran *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3, 21–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 260. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12333>

- Novaliany, D., & Alfian, I. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(2), 236–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.57096/blantika.v2i2.92>
- Nugroho, I. P., Tarigan, A. H. Z., & Fikri, M. Z. (2022). Bagaimana Pendidikan di Mata Anak Jalanan: Menguji Peran Efikasi Diri Pada Perilaku Pencarian Pertolongan Akademik. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 98. <https://pdfs.semanticscholar.org/7529/c457a7bfa2a71dd7e2f08c123fd8f0d51691.pdf>
- Nugroho, S. S., & Jaryanto, J. (2024). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1485–1497. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>
- Paramithasari, S. P., Hermahayu, H., & Haq, A. L. A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar Online. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>
- Pratiwi, A., Hidayah, N., & Sugiyat, S. (2024). 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*, 5(1), 659–672. <https://doi.org/https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.826>
- Rahmawati, D. R., Wardani, D. K., Noviani, L., & Yuliyanto, R. (2024). *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*, 9(2), 195–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.21384>
- Rosalina, S. A. , & Nastiti, D. (2024). *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]*.
- Rosyidah, D. (2021). Hubungan antara *adversity quotient* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/30489>
- Saranga, R., Pangemanan, D. H. C., & Tompodung, L. M. (2025). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Pada Mahasiswa Angkatan 2023 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 8(1), 24–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.61338>
- Sari, A. F., Rizki, B. M., & Haris, A. O. I. (2021). Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap *Stress Tolerance*? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(3), 236–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i3.15958>
- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.20352>
- Septinityas, E., Rakhmawati, D., & Yulianti, P. D. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 185–196. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i2.3458>
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient*; Mengubah Hambatan Menjadi Peluang.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). *How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and*

- Recommendations. Frontiers in Psychology*, 11.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (*self efficacy*) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Widhias Tutik, Y., & Hardi Ansyah, E. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Universitas Swasta X Sidoarjo. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 123, 123–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.26539/teraputik.913833>
- Wowor, M. D. R., & Wibowo, D. H. (2025). *Self-Regulation and Academic Procrastination Among Student Choir Members*. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 8, 102–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.36761/jp.v8i1.5845>
- Zul, F. (2022). Peran Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA X Bukittinggi pada Masa Pandemi Covid-19. *PAKAR Pendidikan*, 20(2), 38–49. <https://doi.org/10.24036/pakar.v20i2.259>