

## **Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Pekerja Tingkat Akhir STAI Diniyah Pekanbaru**

**Eva Yuliza**

STAI Diniyah Pekanbaru  
Jalan Kuau No 1, Sukajadi, Pekanbaru  
eva@diniyah.ac.id

**Lailatul Izzah**

STAI Diniyah Pekanbaru  
Jalan Kuau No 1, Sukajadi, Pekanbaru  
izzah@diniyah.ac.id

**Willytiyo Kurniawan**

STAI Diniyah Pekanbaru  
Jalan Kuau No 1, Sukajadi, Pekanbaru  
willytiyo@diniyah.ac.id

**Lia Adewila Putri**

STAI Diniyah Pekanbaru  
Jalan Kuau No 1, Sukajadi, Pekanbaru  
adewilaputrlia4419@gmail.com

DOI: 10.46781/al-mutharahah.v19i2.580

Received : 03/12/2022

Revised : 16/12/2022

Accepted : 23/12/2022

Published : 26/12/2022

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of time management and self-efficacy on student procrastination at STAI Diniyah Pekanbaru. The subjects in this study were 96 respondents. The sampling technique used is saturated sampling. The instruments used are procrastination scale, time management scale, self-efficacy scale. Multiple linear regression analysis was used to analyze the data. The results of data analysis showed that the Variance Inflation Factor (VIF) independent variable was 1.103, while the Tolerance was 0.907. Based on the results of the research that the researchers have done before and from the initial problem formulation of this research, it can be concluded that Variable X<sub>1</sub> (TIME MANAGEMENT) has an effect on Variable Y (procrastination) and Variable X<sub>2</sub> (self-efficacy) on variable Y (procrastination) is positive and significant influence on the research entitled "The effect of time management and self-efficacy on procrastination of final year working students at STAI Diniyah Pekanbaru".*

**Keywords:** Procrastination; Time Managemen, Self-Efficacy

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Pekerja Tingkat Akhir STAI Diniyah Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 96 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yang digunakan adalah teknik Sampling Jenuh. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi, skala manajemen waktu, skala efikasi diri. Analisis regresi linier berganda digunakan dalam menganalisa data. Hasil analisis data menunjukkan Variance Inflation Factor (VIF) variabel independen sebesar 1,103, sedangkan Tolerance-nya 0,907. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya dan dari menjadi rumusan masalah awal penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Variabel X<sub>1</sub> (MANAJEMEN WAKTU) berpengaruh terhadap Variabel Y (prokrastinasi) dan Variabel X<sub>2</sub> (efikasi diri) terhadap variabel Y (prokrastinasi) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penelitian yang berjudul "Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah Pekanbaru".

**Kata Kunci:** Prokrastinasi; Manajemen Waktu; Efikasi Diri

### **A. Pendahuluan**

Mahasiswa sebagai tumpuan dan harapan bangsa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global. Kegiatan belajar dan mengajar dan pengerjaan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen merupakan suatu rutinitas yang mesti dilalui dan dilakukan oleh setiap mahasiswa, namun sering kali kita melihat dan mendengar bahwa sebagian mahasiswa terlambat dalam mengerjakan tugas. Tugas yang dikerjakan terlambat dikategorikan sebagai salah satu bentuk perilaku menunda. Tindakan menunda ini sungguh tidak disarankan dalam kehidupan sebab perilaku menunda bisa memberi pengaruh yang tidak baik dalam pengembangan dan peningkatan kapasitas serta potensi diri mahasiswa.<sup>1</sup> Dalam perspektif Islam, para penganutnya sangat dilarang menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya bisa dilakukan saat itu. Dari Ibnu Abbas ra, Rasulullah Saw pernah memberi nasihat bahwa manusia harus bisa memanfaatkan masa muda, waktu luang, waktu sehat dan masa ketika dia kaya dengan sebaik-baiknya.

Mahasiswa wajib menyusun karya tulis hasil penelitian dalam bentuk skripsi yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu. Tuntutan bagi mahasiswa yang harus menyelesaikan pendidikannya tepat waktu berasal dari orang tua yang menginginkan anaknya menyandang gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, adanya tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman-teman, dosen, dan juga keinginan dari diri mahasiswa itu sendiri. Tuntutan dan keinginan ini akan memberi pengaruh pada sikap mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahannya yang pada kenyataannya mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian masa studi mereka di perguruan tinggi.<sup>2</sup> Sama halnya bagi mahasiswa pekerja, harus melewatinya dengan penuh perjuangan karena disamping tugas dan tanggung jawabnya sebagai

---

<sup>1</sup> Harmalis, "Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam", *Indonesian journal of counseling & Development* vol. 02, No. 01 (Juli 2020): 83-91, <https://ejournal.iainkerinci.ac.id>

<sup>2</sup> Andriani S.R. dan Fattma A, "Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi", *Jurnal Talenta Psikologi* vol. II, No. 2, Agustus 2013:159-170, <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561>

mahasiswa, para mahasiswa pekerja juga punya tugas dan kewajiban yang tak kalah penting dari kampusnya yakni pekerjaannya.

Tantangan dan hambatan-hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam penyelesaian masa studi diantaranya terdapat salah persepsi dengan dosen pembimbing, terdapatnya rasa malas, kesulitan dalam memperoleh sumber referensi, kurangnya dukungan sarana dan prasarana, ketidakmampuan mengelola waktu, tambahan lagi adanya kegiatan lain mahasiswa seperti pekerjaan sampingan.<sup>3</sup>

McGregor berpendapat bahwa orang memiliki keengganan mendasar terhadap otoritas dan lebih suka dibiarkan sendiri. Mereka juga memiliki keengganan yang kuat untuk bertanggung jawab, bekerja sama dengan orang lain, mendahulukan kebutuhan orang lain daripada kebutuhan mereka sendiri, tidak mementingkan diri sendiri, bekerja ringan dengan imbalan gaji tinggi, dan terlibat dalam pelanggaran aturan. Gejala-gejala ini menunjukkan tindakan yang membuang-buang waktu.<sup>4</sup> Ketidakmampuan untuk memanfaatkan waktu secara efektif atau penundaan suatu aktivitas disebut prokrastinasi. Orang yang menunda-nunda melakukan sesuatu dikenal sebagai prokrastinator.

Prokrastinasi ditandai dengan manajemen waktu yang tidak efisien dan kecenderungan untuk menunda memulai pekerjaan. Penundaan juga dapat didefinisikan sebagai penghindaran tugas karena ketidaksukaan terhadap tugas dan kekhawatiran akan kegagalan. Prokrastinasi juga merupakan sifat atau pola respons tugas seseorang.

Prokrastinasi berarti menangguhkan aksi, menunda, menunda sampai hari atau waktu yang akan datang. Prokrastinasi adalah kecendrungan individu dalam merespon tugas yang dibebankan. Prokrastinasi dilakukan dengan cara menunda-nunda waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan, melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas dengan sengaja.<sup>5</sup>

Prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang mencakup 1) penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau aktivitas, dan 2) penundaan untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas. 2) Memiliki konsekuensi tambahan, seperti penundaan dalam menyelesaikan tugas dan kegagalan untuk menyelesaikan tugas. 3) Melibatkan tugas yang dianggap penting untuk diselesaikan oleh prokrastinator, seperti tugas kantor dan tugas kuliah. 4) Menyebabkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, rasa bersalah, dan sebagainya.<sup>6</sup>

Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dikelompokkan pada prokrastinasi, terlihat dari penghitungan awal mahasiswa memulai mengerjakan skripsi sampai dengan mahasiswa selesai yang terdapat dalam kartu bimbingan skripsi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang memerlukan waktu pengerjaan skripsi lebih dari dua semester.

Prokrastinasi adalah penangguhan atau penundaan menyelesaikan suatu tugas dan dikategorikan sebagai kegagalan pengaturan diri. Prokrastinasi dapat dipandang

---

<sup>3</sup> Andriani S.R. dan Fattma A, "Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi", *Jurnal Talenta PSikologi* vol. II, No. 2, Agustus 2013:159-170, <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561>

<sup>4</sup> Saydam, Gouzali, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Djambatan, Jakarta, 1996), hlm 162

<sup>5</sup> Milgram, N., Mey-Tal, G. and Levison, Y. "Procrastination Generalized or Specific in College Student and Their Parents", *Journal Personality and Individual Differences*, (Agustus, 1998): 297-316

<sup>6</sup> Milgram, N., Mey-Tal, G. and Levison, Y. "Procrastination Generalized or Specific in College Student and Their Parents", *Journal Personality and Individual Differences*, (Agustus, 1998): 297-316

dari batasan tertentu, antara lain: 1) Prokraastinasi hanya sebagai perilaku penundaan mengerjakan suatu tugas, tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan, 2) Prokrastinasi sebagai kebiasaan atau pola perilaku individu yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan dalam menghadapi tugas yang selalu dilakukan dalam menghadapi tugas, biasanya disertai adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, 3) Prokrastinasi sebagai trait kepribadian, prokrastinasi tidak hanya merupakan perilaku menunda, tetapi juga merupakan trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku lain yang saling terkait dan struktur mental yang dapat diketahui secara tidak langsung. Ada dua jenis penundaan: 1) Penundaan fungsional, yaitu penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, dan 2) Penundaan disfungsional, yaitu penundaan tanpa tujuan.<sup>7</sup>

Sayangnya, bagi mahasiswa yang berharap untuk mendapatkan gelar sarjana dalam empat tahun, hal ini akan membuat tujuan itu lebih sulit untuk dicapai. Menunda-nunda, dalam pandangan Alyna, adalah kebiasaan yang berkembang melalui latihan yang konsisten sampai tertanam kuat di alam bawah sadar pikiran dan tidak dapat diatasi.<sup>8</sup>

Prokrastinator, menurut Nugroho, tidak dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu, baik karena penundaan, persiapan yang berlebihan, atau lupa sama sekali tentang tenggat waktu. Para ahli sering menggunakan istilah penundaan "akademis" dan "non-akademis" untuk mengkategorikan berbagai jenis pekerjaan yang ditunda-tunda oleh para penunda, seperti pengambilan keputusan, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan sekolah, dan pekerjaan kantor.

Manajemen waktu yang sukses (manajemen kehidupan) memerlukan pencapaian tujuan seseorang yang paling penting dengan mencurahkan lebih sedikit waktu dan energi untuk kegiatan yang kurang penting.<sup>9</sup> Merencanakan, mengorganisasikan, memperketat, dan memonitor produktivitas waktu-ini adalah empat pilar manajemen waktu. Waktu adalah sumber daya yang, seperti yang lainnya, perlu dikelola secara efisien dan efektif.

Sandra & Djalali menjelaskan bahwa efektifitas terlihat dari tercapainya tujuan menggunakan waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Efisien berarti menghabiskan lebih sedikit waktu untuk melakukan sesuatu dan menyelesaikan lebih banyak hal dalam waktu yang diberikan. Manajemen waktu yang sukses berusaha untuk memaksimalkan produktivitas, yang didefinisikan sebagai tingkat output yang dicapai sehubungan dengan tingkat upaya yang dikeluarkan. Manajemen waktu yang efektif melibatkan penetapan prioritas dan berpegang teguh pada prioritas tersebut. Menemukan titik tengah yang menyenangkan antara kewajiban profesional dan pribadi. Menempatkan penekanan pada pencapaian daripada kesibukan. Istilah "manajemen waktu" sering digunakan untuk mengartikan "bagaimana menggunakan waktu," bukan hanya "manajemen waktu." Orang yang pandai mengelola waktu

---

<sup>7</sup> Steel, P, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure", *Psychological Bulletin* Copyright 2007 by the American Psychological Association, Vol. 133, No. 1, (2007): 65-94 [https://studypedia.au.dk/0033-2909/07/\\$12.00](https://studypedia.au.dk/0033-2909/07/$12.00) DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65

<sup>8</sup> Alyna, "Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik", (Kognisi Majalah Ilmiah Psikologi, Fakultas Psikologi UMS: Surakarta Indonesia, 2004), hlm 142.

<sup>9</sup> Taylor, H, *Manajemen waktu: Suatu pedoman pengelolaan waktu yang efektif dan produktif*, ed. D. Riskomar, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1990), hlm 89.

mereka tahu bagaimana memprioritaskan tanggung jawab mereka dan mencurahkan sebagian besar waktu dan upaya mereka untuk tugas-tugas yang paling penting.<sup>10</sup>

Efikasi diri terkait, bersama dengan manajemen waktu. Istilah "efikasi diri" terdiri dari dua kata: "diri," yang mengacu pada komponen struktur kepribadian seseorang, dan "efikasi," yang mengacu pada evaluasi kemampuan diri sendiri, apakah itu baik atau buruk, benar atau salah, dan terpenuhi atau tidak terpenuhi. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk berhasil menyelesaikan tugas yang menantang dikenal sebagai efikasi diri. Ini tidak hanya mencakup pemahaman intelektual tentang apa yang dilakukan seseorang, tetapi juga kesiapan emosional untuk melaksanakannya. Efikasi diri mengacu pada kepercayaan diri seseorang pada kemampuannya sendiri untuk membentuk bagaimana seseorang merespons situasi yang menantang.<sup>11</sup>

Lima puluh sampai delapan puluh persen siswa dikatakan menunda-nunda tugas akademis sampai tingkat yang signifikan. Sebagian besar mahasiswa yang menunda-nunda mengatakan bahwa mereka ingin mengurangnya kebiasaan itu.<sup>12</sup>

Prokrastinasi ini dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, karena data di atas menunjukkan bahwa banyak siswa yang bekerja terlibat dalam perilaku penundaan.

Mengingat hal tersebut di atas, peneliti ingin mengetahui: "apakah ada Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi di Kalangan Mahasiswa Bekerja di STAI Diniyah Pekanbaru?"

## **1. Komponen-komponen Manajemen Waktu**

Macan dkk. (1990) mengusulkan kerangka kerja untuk manajemen waktu yang terbagi menjadi empat komponen berikut:

### **a) Menetapkan tujuan dan prioritas.**

Yakni apa yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang untuk diselesaikan dan bagaimana individu dapat menempatkan kebutuhan sesuai prioritas tugas yang diperlukan untuk mencapai sasaran. Tujuan dan sasaran dibagi menjadi dua, yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek bisa berubah menjadi tujuan harian karena memerlukan aktivitas yang lebih khusus agar tujuan jangka panjang akan lebih memudahkan untuk meraihnya.

#### **1) Teknik atau mekanika manajemen waktu atau perencanaan penjadwalan.**

Yakni cara-cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana kerja. Menurut fauziah (2015) perencanaan dan penjadwalan dilakukan setelah, menyusun prioritas, dan sebelum melaksanakan penjadwalan terlebih dahulu disusun perencanaan. Aspek kedua ini berisi aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan waktu, membuat daftar-daftar yang harus dikerjakan, membuat jadwal, menggunakan buku agenda dan mengatur kertas kerja.

---

<sup>10</sup> Sandra & Djalali, (2013) Sandra K.I, & Djali M.A. (2013). *Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi*. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 2, No. 3, hal 217-222.

<sup>11</sup> Bandura, A. 1994. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, New York: Academic Press, hal: 71.

<sup>12</sup> Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). *Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation*. *Learning and Individual Differences*, 54, 160-172.

**2) Kontrol terhadap waktu**

Hal ini berkaitan dengan rasa mampu mengelola waktu dan melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu. Faktor ketiga ini mengarah pada keyakinan atau perspektif individu mengenai bagaimana individu memanfaatkan waktu yang tersedia.

**3) Preferensi untuk terorganisasi**

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

Menurut Atkinson,<sup>13</sup> komponen dalam manajemen waktu meliputi adanya usaha untuk:

**a. Menetapkan tujuan**

Hal utama dari pengelolaan waktu yaitu menentukan tujuan dari hal-hal yang ingin diraih atau yang akan dilakukan. Keenan (1995) mengatakan bahwa dengan menentukan tujuan dapat membantu individu untuk memusatkan perhatian terhadap tujuan atau sasaran yang hendak diraih dan merencanakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam rentang waktu yang tersedia agar dapat mencapai target yang diharapkan.

**b. Menyusun prioritas**

Memprioritaskan tindakan adalah sesuatu yang perlu direncanakan sebelumnya. Hal ini karena ada waktu yang terbatas untuk menyelesaikan segala sesuatu, dan tidak semua tugas dibuat sama. Prioritas diurutkan dari yang tertinggi hingga terendah berdasarkan kepentingan relatifnya. Pertimbangan kepentingan, urgensi, dan kebutuhan untuk menyelesaikan pekerjaan yang paling penting terlebih dahulu digunakan untuk menentukan urutan tugas yang harus diselesaikan untuk memenuhi tujuan dalam kerangka waktu yang ditentukan. Menurut Atkinson, dalam menyusun prioritas dibutuhkan ketelitian tinggi dan kemampuan menyusun strategi agar hasil pokok dan penggunaan waktu dapat tercapai secara maksimal.

**c. Menyusun jadwal**

Jadwal adalah daftar kegiatan yang akan dilakukan beserta urutan waktu dalam suatu periode tertentu. Ada dua kategori tugas yang terlibat dalam pembuatan jadwal: tugas reguler dan tugas ad hoc. Taylor (1990) berpendapat bahwa seseorang membuat jadwal sehingga mereka dapat menghindari membuat kesalahan, melupakan sesuatu, dan bergerak terlalu cepat.

**d. Bersikap asertif**

Asertif adalah mengungkapkan pikiran dan perasaan seseorang tentang orang tertentu secara tepat waktu dan tepat guna. Menurut Atkinson, asertif adalah kemampuan untuk mengatakan "Tidak!"

---

<sup>13</sup> Atkinson, P.E. 1990. "Manajemen Waktu yang efektif" Jakarta : Binarupa Aksara Azwar,

terhadap permintaan atau tuntutan orang lain tanpa merasa bersalah atau menjadi agresif. Bersikap asertif adalah taktik yang digunakan untuk melindungi hak-hak seseorang dan memastikan bahwa waktu seseorang digunakan secara efisien. Namun, masih penting untuk memikirkan potensi hasil positif dan negatif dari tindakan seseorang sebelum mengambil tindakan asertif apa pun.

**e. Menghindari penundaan**

Penundaan dalam melaksanakan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya, kemudian merusak jadwal kegiatan yang telah disusun dan mengganggu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Hal-hal yang dapat membantu Anda menghindari penundaan termasuk memprioritaskan pekerjaan Anda, menetapkan tujuan yang spesifik dan dapat dicapai, dan meningkatkan motivasi, keyakinan diri, dan disiplin untuk menyelesaikan sesuatu.

**f. Meminimalkan waktu yang terbuang**

Upaya yang memakan waktu yang tidak menghasilkan manfaat besar dianggap sebagai pemborosan waktu. Hal tersebut sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena sering membuat individu menunda melakukan kegiatan yang penting. Bentuk umum dari pemborosan waktu termasuk: bermain TV/video game tanpa berpikir; berbicara di telepon; bepergian; melamun; menunggu; melayani tamu yang tidak diundang; dan melakukan tugas-tugas yang seharusnya didelegasikan kepada orang lain. Kegiatan-kegiatan yang memboroskan waktu merupakan segala bentuk kegiatan baik pasif maupun aktif yang dilakukan secara berlebihan serta diluar jadwal dan perencanaan. Langkah pertama untuk mengurangi pemborosan waktu adalah menyadari aktivitas yang menyita terlalu banyak waktu Anda dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hal ini.

Teori Canfield tentang manajemen waktu mengemukakan komponen-komponen berikut ini:

**1. Perencanaan**

Rencana yang matang sangat penting untuk menjaga seseorang tetap fokus pada pekerjaan yang tersedia dan termotivasi untuk menyelesaikannya

**2. Menetapkan prioritas**

Penetapan prioritas adalah proses memutuskan aktivitas mana yang harus diberi status lebih tinggi dalam kerangka waktu tertentu.

**3. Melakukan delegasi**

Delegasi artinya menyerahkan suatu pekerjaan kepada orang lain yang dinilai tepat dan dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut agar waktu yang dimiliki akan lebih efisien.

**4. Disiplin diri**

Disiplin diri akan mengarahkan individu untuk mengutamakan tugasnya sendiri dan menghindarkan diri dari hal-hal yang dapat menghambat penyelesaian tugas.

Berikut ini adalah beberapa yang paling penting untuk dipertimbangkan dari yang disebutkan di atas:

- a) Menetapkan tujuan dan perhatian utama
- b) Metode pengelolaan waktu secara efektif, seperti yang digunakan dalam penjadwalan dan manajemen proyek.
- c) Kontrol terhadap waktu
- d) Preferensi terhadap struktur

## **2. Dimensi Efikasi Diri**

Dimensi efikasi diri, yaitu level, strength, dan generality merupakan acuan Indikator dari efikasi diri (self efficacy). Merujuk pada ketiga dimensi ini, maka terdapat beberapa indikator dari efikasi diri (Widyanto, 2006), yaitu:

- a) Yakin mampu menyelesaikan tugas tertentu. (Individu yakin bahwa dirinya mempunyai kemampuan menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan).
- b) Yakin mampu memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. (Individu mempunyai kemampuan menumbuhkan memotivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam dalam rangka menyelesaikan tugas).
- c) Yakin mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun. (Individu mempunyai ketekunan dalam hal menyelesaikan tugas dengan mengandalkan segala daya yang dimiliki).
- d) Yakin mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan. (Individu mempunyai kemampuan untuk bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta dapat bangkit dari kegagalan).
- e) Yakin mampu menghadapi hambatan dan kesulitan.
- f) Yakin mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi. (Individu mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan permasalahan yang tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja).

## **3. Dampak Efikasi Diri**

Tingkat efikasi diri setiap orang mempengaruhi tindakan mereka dalam beberapa cara yang signifikan (Pajares & Schunk, 2002).

- a) Peluang dan pengalaman individu akan dibentuk oleh keyakinan yang mereka pegang tentang diri mereka sendiri.
- b) Tingkat efikasi diri seseorang menentukan seberapa keras mereka akan bekerja, berapa lama mereka akan terus berusaha meskipun ada kemunduran, dan seberapa tangguh mereka ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai keinginan mereka.

Efikasi diri mempengaruhi tingkat stres dan kegelisahan yang dialami individu ketika sedang melaksanakan tugas dan mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi individu.

#### **4. Faktor-faktor Efikasi Diri**

Bandura mengemukakan bahwa ada rentang yang luas antara seberapa percaya diri seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan tugas yang diberikan. Hal ini karena sifat beragam dari faktor-faktor yang membentuk bagaimana orang mengevaluasi kemampuan mereka sendiri. Beberapa faktor, seperti:<sup>14</sup>

##### **a) Jenis Kelamin**

Orang tua sering memiliki pandangan yang kontras tentang potensi anak-anak mereka. Menurut Zimmerman (2000), perkembangan kemampuan dan kompetensi pria dan wanita berbeda. Berbeda dengan kecenderungan laki-laki untuk memamerkan kemampuan mereka, perempuan lebih cenderung mengecilkan kemampuan mereka. Itu karena cara orang tua memandang anak mereka sendiri. Meskipun hanya ada sedikit atau tidak ada perbedaan dalam prestasi akademik yang sebenarnya di antara kedua jenis kelamin, orang tua cenderung percaya bahwa anak perempuan mereka akan lebih sulit mengikutinya daripada anak laki-laki mereka. Harga diri seorang wanita menurun secara proporsional dengan paparan stereotip gender ini. Kesenjangan gender dalam efikasi diri dapat dilihat di tempat kerja, dengan pria melaporkan tingkat kompetensi yang lebih tinggi di beberapa bidang, sementara wanita berkinerja lebih baik daripada pria di bidang lain.

##### **b) Usia**

Pembelajaran sosial seumur hidup dapat membentuk rasa efikasi diri seseorang. Jika dibandingkan dengan orang yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki pengalaman hidup dan peristiwa yang terbatas, orang yang lebih tua biasanya memiliki lebih banyak waktu dan sumber daya yang mereka miliki untuk membantu mereka melewati kesulitan. Pengalaman hidup seseorang berkontribusi pada ketahanannya, sehingga lebih memungkinkan orang yang lebih tua akan mampu mengatasi kesulitan daripada orang yang lebih muda.

##### **c) Tingkat Pendidikan**

Seseorang memperoleh rasa kompetensi melalui pengalaman pendidikan yang tersedia bagi mereka. Orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih percaya diri karena mereka tahu lebih banyak dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk belajar bagaimana menghadapi dan mengatasi tantangan dalam hidup mereka.

##### **d) Pengalaman**

Rasa efikasi diri seseorang dapat dikembangkan melalui proses belajar di lingkungan tempat kerja mereka. Di tempat kerja, seseorang mengembangkan rasa efikasi diri melalui proses pembelajaran dan adaptasi. Orang yang telah berada di dunia kerja lebih lama cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dalam tugas dan tanggung jawab yang terkait dengan pekerjaan itu, tetapi ini tidak membuktikan bahwa efikasi diri tidak akan menurun atau tetap sama dari waktu ke waktu. Kondisi ini juga sangat ditentukan oleh bagaimana orang memproses keberhasilan dan kemunduran mereka dalam pekerjaan.

---

<sup>14</sup> Bandura, A. 1994. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, New York: Academic Press, hlm 71.

Menurut Greenberg dan Baron (Maryati, 2008), ada dua faktor yang mempengaruhi rasa efikasi diri seseorang:

- a) pengalaman langsung, sebagai hasil dari kinerja seseorang sebelumnya pada tugas yang diberikan.
- b) Pengalaman tidak langsung, yang diperoleh dari mengamati pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (ketika individu bekerja berdasarkan pengalaman mereka dalam melakukan suatu tugas)

## **B. Metode Penelitian**

Karena gejala-gejala yang diamati ditransformasikan ke dalam bentuk numerik untuk analisis statistik, maka penelitian ini bersifat kuantitatif. Creswell (2012) berpendapat bahwa peneliti yang melakukan studi kuantitatif harus memberikan penjelasan untuk hubungan antar variabel.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STAI Diniyah Pekanbaru semester Akhir angkatan 2017, yang berjumlah 96 orang mahasiswa. Pada penelitian ini digunakan *Sampling Jenuh* untuk teknik pengambilan sampel. *Sampling Jenuh* yaitu pengambilan sampel yang seluruhnya berhak untuk menjadi sampel (Arikunto, 2010). Dalam penyebaran Skala kuesioner online melalui *Google Form* yang di bagikan via *Whatsapp* jumlah populasi yang 96, yang sama jumlahnya dengan sampel seharusnya, tapi di lapangan peneliti hanya mendapatkan kembalinya skala kuesioner yang terisi hanya 87 orang dan dari 87 orang tersebut ada 15 orang mahasiswa yang tidak bekerja, sehingga sisa 72 orang, mahasiswa pekerja yang mengisi skala kuesioner, maka yang di data adalah 72 orang tersebut.

Dalam penelitian ini, skala pengukuran digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, metode skala adalah kuesioner langsung yang diberikan langsung kepada subjek penelitian untuk pengumpulan data. Beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain Metode Kepustakaan (*library research*), Penelitian Lapangan (*Field Research*), Observasi, Wawancara, dan Kuesioner (Angket) skala Likert. Dengan menggunakan skala model Likert, peneliti mengukur manajemen waktu, efikasi diri, dan prokrastinasi dengan bentuk skala *favourable* dan *unfavourable*. Skala prokrastinasi dalam penelitian ini sesuai dengan teori yang diartikulasikan oleh Ferrari, dkk.<sup>15</sup> Sejalan dengan teori Macan, penelitian ini menggunakan *Time Management Behaviour Scale* untuk mengukur kemahiran peserta dalam manajemen waktu. Skala efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan teori Bandura. Analisis kuantitatif digunakan oleh penulis penelitian ini ketika menganalisis data.<sup>16</sup> Memanfaatkan statistik, penelitian kuantitatif menggunakan teknik analisis data. Statistik inferensial (juga dikenal sebagai statistik induktif atau statistik probabilitas) adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan menerapkan hasilnya pada populasi secara keseluruhan. Ada statistik parametrik dan non-parametrik dalam statistik inferensial. Peneliti memanfaatkan statistik parametrik karena jenis data yang dianalisis berskala interval.

---

<sup>15</sup> Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G, *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*, New York: Plenum Press, 1995)

<sup>16</sup> Bandura, A, Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), (*Encyclopedia of Human Behavior*, Vol. 4, New York: Academic Press, 1994), hlm 71.

**C. Pembahasan**

**Table 1**  
**Hasil Uji Regresi Berganda**  
**Coefficient<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standar dized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	36.588	7.462		4.903	.000		
1 WAKTU	.205	.108	.221	1.892	.063	.907	1.103
EFFICACY	.252	.117	.252	2.159	.034	.907	1.103

Dari tabel di atas dapat dihasilkan model persamaan regresi seperti berikut :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

$$Y = 36,588 + 0,205 X_1 + 0,252 X_2$$

Konstanta sebesar 36,588 artinya apabila manajemen waktu dan efikasi diri tidak ada atau nilainya adalah 0, maka mahasiswa pekerja yang melakukan prokrastinasi nilainya sebesar 36,588.

Variabel manajemen waktu (X<sub>1</sub>) memiliki koefisien regresi sebesar 0,2205, artinya apabila manajemen waktu ditingkatkan 1 satuan, maka mahasiswa pekerja yang melakukan prokrastinasi mengalami kenaikan yang relatif sangat kecil yaitu sebesar 0,205 satuan. Koefisien bernilai positif artinya ada pengaruh searah antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi. Apabila upaya manajemen waktu sering dilakukan bisa jadi prokrastinasi mahasiswa pekerja menjadi rendah.

Variabel efikasi diri (X<sub>2</sub>) memiliki koefisien regresi sebesar 0,252, artinya apabila efikasi diri ditingkatkan 1 satuan, maka prokrastinasi mahasiswa pekerja mengalami kenaikan yang cukup berarti, sebesar 0,252 satuan. Koefisien bernilai positif artinya terjadi pengaruh searah antara efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja. Keyakinan mahasiswa pekerja terhadap kemampuan mereka untuk menghindari penundaan dalam pekerjaan mereka meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat efikasi diri terkait prokrastinasi. Sebaliknya, ketika mahasiswa pekerja memiliki efikasi yang rendah, mereka lebih cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan sesuatu.

Sebagaimana dihitung dengan uji korelasi berganda (R), nilai R adalah 0,383. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu dan efikasi diri memiliki dampak sedang pada prokrastinasi di kalangan mahasiswa STAI Diniyah tahun akhir.

Dengan menggabungkan efek dari variabel independen, uji F dapat mengungkapkan apakah variabel dependen dipengaruhi secara signifikan atau tidak. Pada tabel 2 di bawah ini dapat dilihat hasil uji yang mengukur pengaruh gabungan

variabel iklan, promosi penjualan, hubungan masyarakat, dan komunikasi dari mulut ke mulut terhadap prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir STAI Diniyah yang bekerja.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Koefisien Regresi Simultan (Uji F)**  
**ANOVA<sup>c</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	121.777	1	121.777	7.966	.006 <sup>a</sup>
	Residual	1070.098	70	15.287		
	Total	1191.875	71			
2	Regression	174.562	2	87.281	5.920	.004 <sup>b</sup>
	Residual	1017.313	69	14.744		
	Total	1191.875	71			

a. Predictors: (Constant), EFICACY (X2)

b. Predictors: (Constant), EFICACY (X2), WAKTU (X1)

c. Dependent Variable: PROKRS (Y)

Nilai Fhitung sebesar 7,966 dan 5,920 untuk nilai Sig sebesar 0,000. Kondisi ini menunjukkan bahwa nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel 0,006 dan nilai Sig lebih kecil dari 0,05. Berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Maknanya manajemen waktu dan efikasi diri mempunyai dampak yang signifikan terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah Pekanbaru.

Apakah variabel independen secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen maka digunakan Uji T. Hasil uji pengaruh variabel manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah dapat diilustrasikan pada tabel 3 berikut :

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji T)**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.588	7.462		4.903	.000
	WAKTU (X1)	.205	.108	.221	1.892	.063
	EFICACY (X2)	.252	.117	.252	2.159	.034

a. Dependent Variable: PROKRS (Y)

Melalui tabel 3 di atas dapat diketahui nilai thitung dari setiap variabel.

a. Pengaruh periklanan terhadap keputusan memilih

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 1.892 dengan nilai Sig sebesar 0,063. Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih kecil daripada nilai ttabel 1,986 dan nilai Sig lebih besar dari pada 0,05. Dengan demikian Ho diterima dan Ha ditolak. Artinya variabel manajemen waktu tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah.

b. Pengaruh promosi penjualan terhadap keputusan memilih

Berdasarkan tabel dapat diperoleh nilai thitung sebesar 2,159 dengan nilai Sig sebesar 0,034. Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel 1,986 dan nilai Sig lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya variabel efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah.

Adapun hasil uji determinasi ( $R^2$ ) dapat diketahui dari nilai koefisien determinasi pada tabel 4 berikut :

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Determinasi ( $R^2$ )**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.320 <sup>a</sup>	.102	.089	3.910	.102	7.966	1	70	.006
2	.383 <sup>b</sup>	.146	.122	3.840	.044	3.580	1	69	.063

a. Predictors: (Constant), EFICACY (X<sub>2</sub>)

b. Predictors: (Constant), EFICACY (X<sub>2</sub>), WAKTU (X<sub>1</sub>)

Dari tabel 4.15 di atas didapatkan angka  $R^2$  (R Square) sebesar 0,102 atau (10,2%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh manajemen waktu sebanyak 10,2%. Dengan kata lain variabel prokrastinasi dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh efikasi diri sebesar 0,044%, sedangkan selebihnya sebesar 79,4% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil uji F diperoleh bahwa variabel manajemen waktu berpengaruh pada prokrastinasi dengan hasil 0,006 dengan kategori baik. Dengan begitu variabel X<sub>1</sub> dengan variabel Y ini memiliki kepengaruhannya yang baik. Dan berdasarkan hasil uji F diperoleh bahwa antara variabel efikasi diri (X<sub>2</sub>) berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi (Y) pada mahasiswa pekerja dengan hasil 0,004 dengan kategori baik. Dengan begitu Variabel X<sub>2</sub> dengan Y ini berpengaruh dengan baik.

Hasil analisa data yang didapatkan dengan cara teknik korelasi sederhana paired sample dari program SPSS 16 For Windows menunjukkan Prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir yang bekerja dapat dipengaruhi oleh tingkat manajemen waktu dan efikasi diri mereka. Artinya, jika seseorang melakukan manajemen waktu secara disiplin dan teratur dengan efikasi diri yang tinggi maka berdampak pada prokrastinasi mahasiswa pekerja yang menjadikan mahasiswa pekerja melakukan

kebiasaan memanajemen waktu dengan rapi dan terjadwal, dan efikasi diri yang tinggi, maka mahasiswa pekerja tingkat akhir tidak terjadi melakukan prokrastinasi. Sebaliknya jika mahasiswa pekerja tingkat akhir tidak melakukan manajemen waktu yang tidak disiplin dan teratur serta efikasi diri yang rendah, maka mahasiswa pekerja tingkat akhir cenderung melakukan prokrastinasi pada tugas akhirnya yaitu Skripsi.

Dari hasil uji hipotesis, maka bentuk pengaruh antara variabel manajemen waktu serta efikasi diri terhadap prokrastinasi, pada taraf yang signifikan. Artinya semakin baik mahasiswa memanajemen waktunya dengan disiplin dan teratur dan efikasi diri yang tinggi maka akan semakin rendah mahasiswa pekerja tingkat akhir melakukan prokrastinasi, begitu juga sebaliknya semakin negatif / tidak baik dalam melakukan manajemen waktu yang tidak disiplin dan tidak teratur dan serta efikasi diri yang rendah sehingga semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsinya. Berdasarkan analisa data dari penelitian yang telah peneliti lakukan diketahui 36,588% mahasiswa pekerja tingkat akhir yang dengan kata lain sebanyak 72 mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam tingkat akhirnya.

#### **D. Simpulan**

Hasil analisis data menunjukkan Variance Inflation Factor (VIF) dari variabel independen sebesar 1,103, sedangkan Tolerance-nya 0,907. Berdasarkan dari temuan penelitian sebelumnya dan rumusan masalah awal penelitian ini, maka bisa diambil kesimpulan bahwa Variabel X<sub>1</sub> (MANAJEMEN WAKTU) berpengaruh terhadap Variabel Y (prokrastinasi) dan Variabel X<sub>2</sub> (efikasi diri) terhadap variabel Y (prokrastinasi) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penelitian yang berjudul “Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah Pekanbaru”.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press, hal: 287.
- Alyna, 2004, *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik*, kognisi Majalah Ilmiah Psikologi, Fakultas Psikologi UMS, Surakarta, Indonesia.
- Andriani S.R. dan Fattma A. 2013. Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta PSikologi vol. II, No. 2, Agustus 2013*
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, P.E. 1990. "Manajemen Waktu yang efektif" Jakarta : Binarupa Aksara Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, hal: 254.
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, New York: Academic Press, hal: 71.
- Baron, R.A, & Byrne, P. 2000. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn and Bacon Inc, hal: 159.
- Baron. R. A. & Byrne.D. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga, hal: 183. Covay, Tujuan Kebiasaan Manusia yang Efektif Terjemahan, (Jakarta: Binarupa, 1994), hlm. 50.
- Creswell, J. W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2012). *kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Feriyanto A. & Triana E. S, *Pengantar Manajemen (3 IN 1)*, (Yogyakarta: Mediaterra, 2015), h. 4
- Ferrari J. R., 2009, "Self Handicapping By Procrastinator: Academic Procrastination", Retrieved From: <http://www.carleton.ca/psychyl/interne.html>, Diakses 28 juni 2021.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, R. J., & McCown, W. 1994. *Procrastination tendencies among obsessive-compulsives and their relatives*. *Journal of clinical psychology*, 50, 2, 162- 167.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). *Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation*. *Learning and Individual Differences*, 54, 160-172.

- Harmalis. 2020. *Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam*. Indonesian journal of counseling & Development vol. 02, No. 01, pp.83-91, p-ISSN: 2685, e-ISSN: 2685-7367. Juli 2020.
- Kerlinger, F. N. (1990). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- LaForge, M. (2005). *Applying explanatory style to academic procrastination*. Macan, dkk. (2000). *Time Manajemen; Testop Proses Model, american journal of Terhealth Studies, (American: Proquest Reserch library)*, hlm. 41.
- Milgram, N., Mey-Tal, G. and Levison, Y. (1998). *Procrastination Generalized or Specific in College Student and Their Parents. Journal Personality and Individual Differences*, 25, 297-316
- Nuh, A. B., *Kamus arab, Indonesia, dan Inggris*, (Jakarta: Mutiara, 1954), hlm.152
- Pervin, L.A & John, O.P. (2001). "Personality; Theory and Reasearch. 8 ed". New York: John Wiley & Sons, Inc, hal: 442.
- Rahardi, *Manajemen Waktu Untuk Mahasiswa*, diakses pada tanggal 20 sept 2021 Dari [http : // www. Topcities.Comz](http://www.Topcities.Comz)
- Sandra K.I, & Djali M.A. (2013). *Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi*. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 2, No. 3, hal 217-222.
- Saydam, Gouzali., 1996, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Djambatan, Jakarta.
- Schultz, D., & Schultz. 2006. *Psychology & work today*. New Jersey: Pearson Prentice Hall, hal: 162.
- Sopiatin P., *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2010), h. 25
- Srijanti & Artiningrum, *Etika Membangun Sikap Sarjana*, (Jakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm. 45
- Steel, P. (2003). *The nature of procrastination*. Diunduh 19 September, 2006 Steel, P. (2006). *Procrastination and you*. Diunduh 19 September, 2006
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). *Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi), 10(2), 204-223.

Taylor, H. (1990). *Manajemen waktu: Suatu pedoman pengelolaan waktu yang efektif dan produktif* (D. Riskomar, Pengalih bhs). Jakarta: Binarupa Aksara.

Van Eerde, W. (2003). *Procrastination at work and management training*. *Journal of Psychology*, 137(5), 421-434