

**PROKRASTINASI AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR TA 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Bidang Psikologi



Oleh :

Putri Haliza

41183507210014

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir TA 2024/2025

Penyusun : Putri Haliza

NPM : 41183507210014

Bekasi, 8 Juli 2025

Menyetujui :

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Mengetahui :



Kesua Program Studi,

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

**Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Akademik pada
Mahasiswa Semester Akhir TA 2024/2025**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

PUTRI HALIZA

41183507210014



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

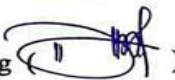
pada tanggal : 8 Juli 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

pada tanggal : 8 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si ()

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Penyusun : Putri Haliza
NPM : 41183507210014
Judul : Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir TA 2024/2025

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana dan magister) baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan dan dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan memuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Faksifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu manipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarism, pencurian gagasan pemikiran, proses objek dan hasil penelitian ini, baik dalam bentuk kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas, dana atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyaaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 8 Juli 2025

Yang bertanda tangan pernyataan


Putri Haliza
41183507210014

RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Putri Haliza
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 25 November 2002
Alamat : Jln. Raya Pekayon, Pekayon Jaya, Bekasi Selatan,
Kota Bekasi
Nomer Telepon : 081314159131
Nama Orang Tua
Ayah : Alm. Dasuki
Ibu : Nursifah
Email : Putri.haliza03@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No.	Nama Sekolah	Kota	Tahun
1.	TK Nurul Amin	Bekasi	2007-2008
2.	SDN 01 Pekayon Jaya	Bekasi	2008-2014
3.	MTS Attaqwa 08	Bekasi	2014-2017
4.	SMAN 8 Bekasi	Bekasi	2017-2020
5.	Universitas Islam 45 Bekasi	Bekasi	2021-2025

C. Riwayat Organisasi

Pengalaman Organisasi	Tahun
Himpunan Mahasiswa Psikologi	2022-2023

HALAMAN MOTTO

"Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

"I cried a lot, and I'm still surviving."

Olivia Rodrigo

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir TA 2024-2025” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi. Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada.

Penelitian skripsi ini ditunjukan untuk memenuhi syarat sidang akhir program Strata S1 program studi Psikologi dan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu terwujudnya skripsi ini juga tidak lepas dari berbagai pihak yang sudah mendukung dan membimbing peneliti.

1. Kepada Dosen Pembimbing Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. Terima kasih telah menjadi dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penulisan skripsi ini. Kesabaran dan ketelatenan Ibu merupakan bagian penting dari terselesaikannya skripsi ini.
2. Kepada Dosen penguji Ibu Novita Dian Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. Terimakasih atas waktu, perhatian serta masukan berharga yang telah diberikan dalam proses ujian skripsi ini.
3. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, yang telah memberikan dukungan penuh dalam proses akademik penulis serta memfasilitasi berbagai kebutuhan penulisan skripsi.
4. Kepada Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fisip, yang telah memberikan izin dan kebijakan yang memungkinkan penulis menyelesaikan studi dengan baik.

5. Kepada seluruh Dosen Psikologi, yang selama masa studi telah membagikan ilmu pengetahuan, wawasan, dan inspirasi yang sangat berharga. Setiap perkuliahan, diskusi, dan nasihat Bapak/Ibu telah memberikan kontribusi besar dalam membentuk pola pikir dan kedewasaan akademik penulis.
6. Untuk Mama dan Alm. Bapak, terutama mama yang penuh ketabahan dan kasih sayang, yang terus mendoakan dan mendukung penulis dalam setiap langkah. Dan dengan penuh rasa haru, penulis juga mempersembahkan skripsi ini untuk Alm. Bapak yang meskipun telah tiada, semangat, nilai-nilai hidup, dan kasih sayangnya senantiasa hidup dalam hati penulis.
7. Untuk Abang dan Kakaku, Terima kasih atas segala bentuk dukungan, baik secara moral, motivasi, maupun bantuan nyata yang sangat berarti dalam proses ini. Kakak telah menjadi tempat penulis berpegangan di saat semangat mulai redup dan pikiran mulai lelah.
8. Untuk Sahabat Penulis dari awal masuk kuliah hingga saat ini, Sisi dan Rina, yang bukan hanya menemani di masa-masa senang, tapi juga bertahan dan tetap ada di masa-masa penulis merasa lelah dan ingin menyerah. Terima kasih karena sudah jadi tempat curhat, tempat nangis, dan juga tempat ketawa bareng. Dukungan kalian baik yang hadir lewat pelukan, pesan singkat, atau sekadar “semangat ya” di tengah malam adalah salah satu alasan kenapa skripsi ini bisa selesai. Terima kasih karena kalian tetap tinggal, bahkan saat penulis sendiri mulai kehilangan arah.
9. Untuk Teman – Teman Psikologi Angkatan 2021, Terima kasih atas semua kebersamaan, obrolan ringan, kerja kelompok, dan motivasi yang saling menguatkan selama ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses ini.
10. Dan terakhir, untuk diriku sendiri, Terima kasih karena sudah bertahan. Terima kasih karena tidak menyerah saat semuanya terasa berat. Terima kasih karena terus bangkit meski sering jatuh, terus mencoba meski ragu, dan terus percaya meski sempat takut. Ini bukan hanya tentang menyelesaikan skripsi, tapi juga tentang membuktikan bahwa kamu mampu melewati apa yang dulu kamu pikir tidak akan sanggup kamu hadapi.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	8
C.Tujuan.....	8
D.Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.Kajian Pustaka.....	9
1. Kecemasan Akademik.....	9
2. Prokrastinasi Akademik	14
3. Efikasi Diri	20
B.Kerangka Berfikir.....	26
C.Hipotesis.....	27
D.Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	29
BAB III	32
METODE PENELITIAN.....	32
A.Desain Penelitian.....	32

B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	32
1. Identifikasi Variabel.....	32
2. Definisi Konseptual	33
3. Definisi Operasional	34
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	35
1. Subjek Penelitian	35
2. Populasi dan Teknik Pengumpulan Sampel.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Wawancara.....	38
2. Skala Psikologi	38
E. Teknik Analisa Data.....	52
1. Analisis Deskriptif.....	52
2. Teknik Pengujian Asumsi	53
3. Teknik Pengujian Hipotesis	55
F. Etika Penelitian.....	56
BAB IV.....	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran umum lokasi penelitian	59
a. Deskripsi Demografis Subjek.....	60
1. Jenis Kelamin	60
2. Usia.....	62
3. Status Mahasiswa	63
4. Tahun Masuk Pendidikan	64
5. Kegiatan Diluar Perkuliahan	64
6. Intensitas Bertemu Teman	65
7. Intensitas Bertemu Dosen Pembimbing	66
8. Regular Kelas	67
9. Semester	68
10. Fakultas.....	68
11. Jurusan	69
B. Deskripsi variabel penelitian	71
1. Prokrastinasi Akademik.....	71
2. Efikasi Diri	72
3. Kecemasan Akademik	73

C. Hasil penelitian.....	74
1. Hipotesis Pertama.....	74
2. Hipotesis Kedua	74
3. Uji Regresi Linier Sederhana	75
D. Diskusi	77
E. Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V.....	84
PENUTUP	84
A. Simpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orientasi	29
Tabel 2 Populasi	37
Tabel 3 Waktu dan Tempat Penelitian	37
Tabel 4 Skala Likert	39
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Kecemasan Akademik	41
Tabel 6 <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 7 <i>Blue Print</i> Efikasi Diri.....	42
Tabel 8 Skor Aikens'V.....	44
Tabel 9 Indeksriminasi Aitem Prokrastinasi Akademik	45
Tabel 10 Indeksriminasi Aitem Efikasi Diri.....	46
Tabel 11 Indeksriminasi Aitem Kecemasan Akademik.....	47
Tabel 12 Validitas Konstruk Prokrastinasi Akademik.....	47
Tabel 13 Validitas Konstruk Efikasi Diri	49
Tabel 14 Validitas Konstruk Kecemasan Akademik	50
Tabel 15 <i>Cronchbach Alpha</i>	51
Tabel 16 Reliabilitas.....	51
Tabel 17 Kategorisasi.....	53
Tabel 18 Uji Deskriptif.....	53
Tabel 19 Uji Normalitas	54
Tabel 20 Uji Normalitas	55
Tabel 21 Uji Korelasi	56
Tabel 22 Data Demografis Jenis Kelamin.....	61
Tabel 23 Data Demografis Usia	62
Tabel 24 Data Demografis Status Mahasiswa.....	63
Tabel 25 Data Demografis Tahun Masuk Pendidikan.....	64
Tabel 26 Data Demografis Kegiatan Diluar Kuliah.....	65
Tabel 27 Data Demografis Intensitas Bertemu Teman.....	66
Tabel 28 Data Demografis Intensitas Bertemu Dosen Pembimbing.....	67
Tabel 29 Data Demografis Regular Kelas.....	67
Tabel 30 Data Demografis Semester.....	68
Tabel 31 Data Demografis Fakultas.....	69
Tabel 32 Data Demografis Jurusan	70
Tabel 33 Hasil Uji Deskriptif Prokrastinasi Akademik.....	71
Tabel 34 Hasil Uji Deskriptif Efikasi Diri	72
Tabel 35 Hasil Uji Deskriptif Kecemasan Akademik	73
Tabel 36 Uji Korelasi Spearman	74
Tabel 37 Uji Korelasi Spearman	75
Tabel 38 Uji Regresi Linear Sederhana	75
Tabel 39 Uji Regresi Linear Sederhana	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 2 Rumus Lemmestow	36
Gambar 3 <i>Proportionate Stratified Random Sampling</i>	36
Gambar 4 Rumus Aikens'V	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin.....	95
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 3. Surat Persetujuan Dari Lokasi Penelitian	99
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi Sidang Draft.....	103
Lampiran 6. Hasil Analisis Expert Judgement	105
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	111
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	113
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis.....	118
Lampiran 10. Hasil Uji Beda	120
Lampiran 11. Form Matriks Revisi Sidang Akhir.....	129
Lampiran 12. Lembar Sk Penulisan Skripsi.....	132
Lampiran 13. Lembar Daftar Hadir Sidang Draft.....	134
Lampiran 14. Data Pre-Eliminary Study.....	136

**PROKRASTINASI AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR TA
2024/2025**

Putri Haliza (putri.haliza03@gmail.com)

Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

ABSTRACT

Students often do academic procrastination which causes academic anxiety. This study examines academic procrastination and self-efficacy towards academic anxiety in final semester students of academic year 2024/2025. This quantitative research was conducted at Universitas Islam 45 Bekasi on 384 students using academic procrastination adaptation scale, academic anxiety scale and self-efficacy scale. Reliability test showed a scale value of 0.997 on academic procrastination scale, a value of 0.910 on self-efficacy scale, and a value of 0.934 on academic anxiety scale. The results of the first hypothesis show that academic procrastination variable with academic anxiety is stated to have a significant positive correlation relationship, this is in accordance with the correlation coefficient of 0.797 resulting in a p value = 0.000 ($p < 0.05$). The results of the second hypothesis show that the self-efficacy variable (X_2) with academic anxiety (Y) is stated to have a significant negative correlation relationship, this is in accordance with the correlation coefficient of -0.497 resulting in a p value = 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: Academic Procrastination, Self-Efficacy, Academic Anxiety

ABSTRAK

Mahasiswa seringkali melakukan prokrastinasi akademik sehingga menyebabkan kecemasan akademik. Penelitian ini mengkaji Prokrastinasi akademik dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir TA 2024/2025. Penelitian kuantitatif ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi pada 384 mahasiswa menggunakan skala adaptasi prokrastnasi akademik, skala kecemasan akademik dan skala efikasi diri. Uji reliabilitas menunjukkan nilai skala 0,997 pada skala prokrastinasi akademik, nilai 0,910 pada skala efikasi diri, dan nilai 0,934 pada skala kecemasan akademik. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik dinyatakan memiliki hubungan signifikan kolerasi yang positif, hal ini sesuai dengan koefisien kolerasi sebesar 0,797 sehingga menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil hipotesis kedua menunjukkan bahwa variabel efikasi diri (X_2) dengan kecemasan akademik (Y) dinyatakan memiliki hubungan signifikan kolerasi yang negatif, hal ini sesuai dengan koefisien kolerasi sebesar -0,497 sehingga menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri, Kecemasan Akademik