HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN PROKRASTINASI KERJA PADA ANGGOTA POLDA GORONTALO

JURNAL

FAUZAN CAHYADI HARUN
NIM. C03420004

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2025

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN PROKRASTINASI KERJA PADA ANGGOTA POLDA GORONTALO

[1]Lenny Syamsuddin, [2] Salahuddin Liputo, [3]Fauzan Cahyadi Harun

[1,2,3]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
fauzanharun17@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and work procrastination tendencies among members of the Gorontalo Regional Police. This study uses a quantitative approach with a descriptive correlational method. With a total of 177 police officers as respondents. The instruments used were the Self-Efficacy and Work Procrastination Tendency scales. The analysis results showed that there was a significant negative relationship (hypothesis accepted), with a calculated r=0,493 and a p-value=0,000. This indicates that if the level of self-efficacy is high, it is followed by a decrease in work procrastination behavior. Conversely, low self-efficacy will be followed by an icrease in wordk procrastination behavior in police officers.

Keywords: Self-Efficacy, Work Procrastination Tendency

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Efikasi Diri dengan Kecenderungan Prokrastinasi Kerja Pada Anggota Polda Gorontalo. Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 177 Anggota Polisi. Instrumen yang digunakan adalah skala Efikasi Diri dan Keenderungan Prokrastinasi Kerja. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan (hipotesis diterima), dengan hasil sebesar rhitung=-0,493, dan nilai p= 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa apabila tingkat efikasi diri tinggi maka diikuti dengan menurunnya perilaku Prokrastinasi Kerja. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan diikuti dengan meningkatnya perilaku Prokrastinasi Kerja pada anggota polisi.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Kecenderungan Prokrastinasi Kerja

PENDAHULUAN s

Saat bekerja, individu mengejar tujuan yang ingin mereka capai. Tujuan-tujuan tersebut antara lain memperoleh atau menambah pengalaman, menghasilkan pendapatan sendiri, meningkatkan gaya hidup, menerapkan pengetahuan atau kualifikasi, mengoptimalkan keterampilan profesional, meningkatkan kompetensi, membangun karier, mencapai realisasi diri, dan meningkatkan harga diri atau prestise (Sintya, 2018)

Di dunia kerja, manusia merupakan salah satu bagian dari organisasi. Organisasi merupakan suatu wadah yang secara struktural menyatukan sekelompok individu sehingga bekerja sama berdasarkan mekanisme kerja dan pembagian fungsi untuk mencapai tujuan tertentu. Kualitas sumber daya manusia merupakan suatu modal penting yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur prestasi dari sebuah organisasi. Pengelolaan sumber daya manusia yang baik merupakan kunci sukses untuk mencapai tujuan suatu organisasi (Fadilah, 2022)

Demikian pula dengan Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri), Polri dalam kaitannya dengan pemerintahan memiliki kewajiban sebagai pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta melindungi dan melayani masyarakat. Dalam menjalankan kewajibannya Polri harus memiliki sumber daya manusia yang berkualitas, berketerampilan tinggi dan profesional agar dapat menjalankan kewajiban dengan baik (Fahmi et al., 2019)

Prihadi (2004) Sumber daya manusia di organisasi manapun, bisnis maupun nonprofit, pemerintah ataupun swasta adalah ketersediaan SDM yang kompeten di bidang-bidangnya paling sangat dibutuhkan. Hal ini senada dengan Helmi 1997 juga mengatakan bahwa manusia didalam suatu organisasi dipandang sebagai sumber daya atau penggerak. Artinya roda organisasi sangat bergantung pada perilaku-perilaku manusia yang bekerja didalamnya (Arif & Widiawan, 2023)

Dalam kesehariannya, karyawan akan dihadapkan pada tugas-tugas yang diberikan oleh institusi. Tugas-tugas ini harus diselesaikan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Adakalanya karyawan tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut tepat pada waktunya, atau bahkan tugas-tugas yang diberikan tidak terselesaikan sama sekali. Salah satu penyebabnya adalah menunda pekerjaan (Sintya, 2018)

Prokrastinasi adalah suatu kebiasaan menunda suatu aktivitas yang disebabkan karena memiliki suatu perasaan takut akan kegagalan dan pemahaman bahwa segala sesuatu harus dikerjakan sesuai petunjuk dengan benar. Prokrastinasi juga menunjukkan bahwa

sikap menunda-nunda tersebut merupakan respon tetap atau kebiasaan (Ellis & Knaus, 2002). Prokrastinasi dapat menghambat kemajuan perusahaan, karena pekerjaan yang seharusnya selesai dalam waktu yang singkat pada faktanya selesai dalam waktu yang melebihi target (Hapsari & Budiani, 2019)

Ada beberapa alasan mengapa individu melakukan prokrastinasi, Knaus (2002) mengatakan ada lima pokok alasan orang melakukan penundaan. Pertama fisik tidak mampu, kedua karena tidak tahu, ketiga karena tipu muslihat, keempat karena inigin menjauhi hal-hal yang tidak menyenangkan, dam yang kelima karena ragu-ragu. Ragu-ragu disini dikatakan sebagai keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang nantinya mempersempit cara pandangnya dan terus berfokus pada kesalahannya yang memicu pada indikasi dari kecilnya efikasi diri yang dimiliki orang tersebut.

Efikasi diri merupakan suatu kepercayaan yang timbul karena memiliki rasa keyakinan diri atas kemampuan yang dimilikinya dalam menjalankan suatu pekerjaan sehingga mampu memperoleh suatu keberhasilan (Bandura, 1997). Keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimiliki dan keyakinan terhadap keberhasilan dalam melaksanakan suatu tugas membuat seseorang bekerja lebih giat dan selalu menghasilkan yang terbaik. Dari pernyataan tersebut, dapat dikatakan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan kinerja individual (Pratomo, 2022)

Santrock (2017) berpendapat diidentifikasi efikasi diri yang besar, seorang individu percaya dalam menyelesaikan pekerjaan dan kewajiban dalam melakukan tugas yang diberikan oleh perintis. Kecukupan diri sangat penting untuk faktor tunggal yang mempengaruhi pencapaian seseorang. Charlos (2006) juga menjelaskan bahwa efikasi diri adalah sebuah kepercayaan tunggal tentang kemampuannya untuk melakukan tugas atau kegiatan yang diinginkan organisasi untuk mencapai hasil tertentu (Darsim & Rivany, 2022).

Dalam konteks pekerjaan, tingkat efikasi diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, sementara efikasi diri yang rendah sering kali dikaitkan dengan perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi. Pada anggota Polda Gorontalo, prokrastinasi kerja dapat berdampak negatif terhadap efektivitas tugas kepolisian, seperti keterlambatan dalam penanganan kasus atau ketidaktepatan dalam pelaksanaan tugas administratif. Oleh karena itu, memahami hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi kerja menjadi penting untuk menemukan solusi dalam meningkatkan disiplin dan kinerja anggota kepolisian. Upaya peningkatan efikasi diri melalui pelatihan, motivasi, serta pembinaan dapat

menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi kerja, sehingga anggota kepolisian mampu menjalankan tugasnya dengan lebih optimal dan profesional.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Hubungan Efikasi Diri dengan Kecenderungan Prokrastinasi Kerja pada Anggota Polda Gorontalo."**

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Polda Gorontalo dengan jumlah 500 orang. Jumlah sampel yang digunakan adalah 177 orang, dengan teknik pengambilan sampel yaitu metode *Isaac & Michael.*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner menggunakan skala *likert* dengan alternatif pilihan jawaban yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju). Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala Efikasi Diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek *Guide For Constructing self-efficacy Scales* oleh Bandura (2006), skala Kecenderungan Prokrastinasi Kerja yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Wyk (2004).

Análisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Efikasi Diri	100	25	62,5	12,5	98	54	74,8	8,32

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel diatas, hasil analisis deskripsi secara hipotetik menununjukkan jawaban minimal pada penelitian adalah 25, maksimal 100, dan mean 62,5, dan standar deviasinya 12,5. Sementara data empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal pada penelitian ini adalah 54, maksimal 98, mean 74,8, dengan standar deviasi sebesar 8,32.

Tabel 2. Kategori Efikasi Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	X < (74,8 – 8,32)	29	17%
Sedang	(74,8 – 8,32) < X (74,8+8,32)	121	68%
Tinggi	(74,8+8,32)< X	27	15%
	Jumlah	177	100%

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat efikasi diri dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 27 subjek (15%). Kategori sedang sebayak 121 subjek dengan persentase (68%) dan kategori rendah sebanyak 29 subjek

(17%), artinya efikasi diri pada anggota polda Gorontalo mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian Prokrastinasi Kerja

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Prokrastinasi Kerja	120	30	75	15	101	49	69,5	7,85

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel diatas, hasil analisis deskripsi secara hipotetik menununjukkan jawaban minimal pada penelitian adalah 30, maksimal 120, dan mean 75, dan standar deviasinya 15. Sementara data empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal pada penelitian ini adalah 54, maksimal 101, mean 49, dengan standar deviasi sebesar 7,85. Deskripsi data pada penelitian tersebut dapat dijadikan menjadi tiga kategori yaitu: rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Prokrastinasi Kerja

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	X < (69,5 – 7,85)	22	12%
Sedang	(69,5 – 7,85) < X (69,5+7,85)	134	76%
Tinggi	((69,5+7,85)< X	21	12%
	Jumlah	177	100%

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat prokrastinasi kerja pada anggota polda Gorontalo dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 21 subjek (12%). Kategori sedang sebayak 134 subjek dengan persentase (76%) dan kategori rendah sebanyak 21 subjek (12%), artinya prokrastinasi Kerja pada anggota Polda Gorontalo mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

Uji Analisis

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Koefisien-S Z	P	Interpretasi
Efikasi diri	0,079	0,220	Distribusi Normal
Prokrastinasi kerja	0,086	0,143	Distribusi Normal

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Data menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berdistribusi normal dengan memperoleh nilai Z= 0,079 dan nilai p= 0,220. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai K-S Z= 0,086 dan nilai p=0,143 (p > 0,05). Karena kedua variabel diatas berdistribusi normal, maka hasil yang didapat pada penelitian ini dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	*F Deviation From Linierity*	Nilai *p*
Efikasi diri dengan prokrastinasi kerja	1,201	0,222

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

F Deviation from Linearity kedua variabel (efikasi diri dengan prokrastinasi akademik) dengan nilai Fhitung= 1,202 menunjukkan bahwa signifikasi linearitas antara variabel Efikasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik sebasar 0,222 (p>0,05). Maka, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel (efikasi diri dengan prokrastinasi akademik) terdapat hubungan yang linear

Tabel 7. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson correlation product momento	P	Interpretasi
Efikasi diri dengan prokrastinasi kerja	-0,493	0,000	berkorelasi

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2025

Hasil diatas menunjukkan bahwa koefesien korelasi sebesar rhitung=-0,493 yang menunjukkan adanya korelasi dengan hasil negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi kerja pada anggota polisi . Hasil tersebut dapat di artikan bahwa apabila efikasi diri polisi tinggi maka akan diikuti dengan meningkatnya prokrastinasi kerja polisi. Sebaliknya apabila efikasi diri polisi rendah, maka akan memicu meningkatnya prokrastinasi kerja.

Hasil analisis pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dengan p=0,000 (p<0,05). Hasil tersebut menununjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima karena adanya hubungan negatif antara kedua variabel yaitu efikasi diri dengan Prokrastinasi Kerja pada anggota polisi di Polda Gorontalo.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif dari kedua variabel yang dapat dilihat dari analisis measures of asocation. Hasil analisis tersebut menunjukkan nilai RSquere (R2)= 0,243 yang artinya terdapat hubungan efikasi diri dengan Prokrastinasi Kerja, sedangkan Prokrastinasi Kerja juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri dengan Prokrastinasi Kerja di kalangan anggota polisi di Polda Gorontalo. Berdasarkan hasil korelasi terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan Prokrastinasi Kerja (Hipotesis Diterima). Hubungan nagatif ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi akan diikuti dengan menurunkan tingkat Prokrastinasi Kerja mahasiswa. Sebaliknya, apabila efikasi diri rendah maka akan diikuti dengan meningkatnya perilaku Prokrastinasi Kerja mahasiswa di tunjukkan dengan hasil koefesien korelasi dengan rhitung= - 0,493 yang merupakan korelasi negatif yang siginifikan.

Hasil penelitian di Surakarta (2014) juga memperoleh hasil yang senada yaitu, mahasiswa memiliki beban tugas akademik yang banyak sehingga dapat meningkatkan Prokrastinasi Kerja dikalangan mahasiswa. Temuan pada penelitian ini semakin menunjukkan betapa pentingnya efikasi diri dalam kehidupan mahasiswa. Efikasi menurut Angela (Respati, 2014) menjelaskan bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengahsailkan beberapa cara untuk membantu serta mencegah mereka dari kegagalan ketika menghadapi rintangan akademis misalnya tugas yang menumpuk atau tugas yang sulit. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang bagus akan berusaha memotivasi dirinya untuk memperkuat keyakinan dirinya memiliki kemampuan mencapai sesuatu yang diharapkan tercapai. Hasil penelitian Putri N. Octaviani dan Siri Qadariah (2018), meneliti tentang hubungan efikasi diri dengan Prokrastinasi Kerja pada siswa SMA IT X Bandung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA IT X cenderung melakukan peneundaan dalam menyelesaikan tugas sekolah, sebagian besar mahasiswa lebih suka melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan pada saati itu. Akan tetapi pada penelitian ini juga ada siswa SMA yang memiliki tingkat prokrastinasi yang cenderung rendah tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Ketika sepulang sekolah mereka memiliki waktu bermain yang singkat dan kemudian haru menyelesaikan tugas tugas sekolah. Salah satu faktor internal yang memicu siswa SMA IT X melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas yaitu karena rendanya efikasi diri.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang juga menyatakan bahwa efikasi diri dapat menurunkan tingkat Prokrastinasi Kerja yang diungkapkan oleh beberapa penelitian sebelumnya, yang memperoleh korelasi negatif signifikan yang terjadi antara efikasi diri dengan Prokrastinasi Kerja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari kedua variabel penelitian ini dapat dilihat dari Measure Of Assocation. Hasil dari analisis tersebut menunjukkan bahwa nilai Rsquare=0,243 artinya 24,3% adanya pengaruh efikasi diri dengan Prokrastinasi Kerja. Sedangkan 75,7% berasal dari faktor lain, yang dirasa mampu mempengaruhi Prokrastinasi Kerja mahasiswa seperti, harga diri, perfectionism, maupun pengalaman sukses dan kegagalan, serta pola asuh dan lingkungan hidup (Burka & Yuen, 2008).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa anggota polisi di Polda Gorontalo, adapun polisi yang memiliki tingkat efikasi diri tergolongsedang berjumlah 121 orang

(68%), tergolong tinggi 27 orang (15%), dan tergolong rendah (17%). Sedangkan Prokrastinasi Kerja dengan kategori sedang 134 orang (76%), kategori tinggi 21 orang (12%), dan kategori rendah 22 orang (12%).

Dapat disimpulkan bahwa hampir semua hasil interval penelitian data terbanyak itu dikategori sedang, efikasi diri pada anggota polisi akan mempengaruhi prestasi akademiknya, sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang efikasi dirinya baik maka akan memiliki kecenderungan menurunnya Prokrastinasi Kerja.

Kemudian berdasarkan fenomena saat ini dimana covid-19 yang menjadi kendala terbesar dalam proses pembelajaran yang mengubah berbagai sistem pembelajan menjadi daring atau pembelajaran via online, mengakibatkan banyaknya kegiatan terganggu baik kegiatan sosial, budaya, khususnya kegiatan pembelajaran siswa. Perubahan sistem belajar pada masa pandemi ini membuat semua kegiatan harus dilakukan secara online yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar dan keyakinan diri mahasiswa dalam mencapai nilai yang bagus sebab terkendala dalam beberapa hal seperti keadaan jaringan di pedesaan yang buruk mengakibatkan mahasiswa menjadi malas untuk belajar dan terkendala dalam menyelesaikan tugasnya. Oleh karena itu, semua anggota polisi diharapkan memiliki efikasi diri yang tinggi supaya tidak melakukan perilaku negatif seperti prokrastinasi dalam hal pekerjaannya.

Peneliti sepenuhnya sadar bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini banyak sekali keterbatasan dan kekurangannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang di interpretasikan dalam angka dan persentase saja yang kemudian hasil penelitiannya dideskripsikan menjadi hasil penelitian. Sehingga penelitian ini tidak mampu melihat secara luas tentang efikasi diri dan Prokrastinasi Kerja tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisi data dan pembahasan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat peneliti ambil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan (hipotesis diterima), dengan hasil sebesar rhitung=-0,493, dan nilai p= 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa apabila tingkat efikasi diri tinggi maka diikuti dengan menurunnya perilaku Prokrastinasi Kerja. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan diikuti dengan meningkatnya perilaku Prokrastinasi Kerja pada anggota polisi.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. UMM: Pers.

Ardanti, D. M., & Rahardja, E. (2017). *Pengaruh Pelatihan, Efikasi Diri dan Keterikatan Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada Patra*

Semarang Hotel & Convention).

Arif, M. F., & Widiawan, R. F. (2023). Peran Divisi Humas Polda DIY Dalam Membangun Citra Positif. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, *2*(2), 55–61.

Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar Offset.

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.

Bandura, A. (2006). *Article of guide for Contructing Self Efficacy Scales*. Age Publishing.

Burka, J. ., & Yuen, L. . (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Perseus Books.

Darsim, S. K. H., & Rivany, A. D. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Pegawai Pada Dinas Perpustakaan Dan Kearsipan Kabupaten Takalar. *Jurnal Administrasi Negara*, *28*(1), 42–64.

Desiana, N. E. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Inovasi Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Divisi Sekretariat Dan Humas Pdam Surya Sembada Kota Surabaya). *Jurnal Ilmu Manajemen*, *7*(2), 383–392.

Ellis, A., & Knaus, W. . (2002). *Overcoming Procrastination*. Mc-Graw Hill.

Fadilah, D. N. (2022). Hubungan Work Life Balance Dengan Stress Kerja Pada Anggota Polisi. *Skripsi*.

Fahmi, R., Jarmadi, J., & Fatmawati, F. (2019). Hubungan antara External Locus of Control dengan Kepuasan Kerja pada Anggota Kepolisian. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *16*(1), 24. https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7603

Hapsari, D. G., & Budiani, M. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA KONFLIK PERAN GANDA DENGAN PROKRASTINASI KERJA PADA KARYAWATI PT PERTAMINA (PERSERO) Destyadini Gia Hapsari Meita Santi Budiani Abstrak. *Unesa*, *6*, 1–5.

Knaus, W. (2002). *The procrastination Workbook*. Harbinger Publications, Inc. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i3.3784

Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar. *Psikologi*.

Pratomo, R. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Keterikatan Karyawan Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan*, *11*(04), 1021–1033. https://doi.org/10.22437/jmk.v11i04.16752

Prihadi, F. . (2004). *Assessment Centre : Identifikasi, Pengukuran, dan Pengembangan Kompetensi*. Gramedia Pustaka Utama. https://journal.stiepasim.ac.id/index.php/JMM/issue/view/22

Rumiani. (2018). Prokrastinasi Kerja Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*.

Santrock, J. . (2017). *Educational Psychology (Sixth Edition)*. Mc-Graw Hill.

Sintya, D. A. (2018). *PROKRASTINASI KERJA DITINJAU DARI SELF EFFICACY PADA ANGGOTA DETASEMEN GEGANA SATUAN BRIGADE MOBIL KEPOLISIAN DAERAH JAWA TENGAH*. *002*.

Spillane, J. J. (2003). *Time Management*. Kanisius.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Statistika Penelitian*. CV. Alfabeta.

Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Kerja dan Conscientiousness.*

Suryabrata, S. (2004). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Belajar.

Wandhana, W. (2008). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECENDERUNGAN PROKRASTINASI KERJA KARYAWAN PT. COCA-COLA BOTTLING INDONESIA*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Wyk, L. Van. (2004). *The relationship between procrastination and stres in the life of the high school teacher.* University of Pretoria.