DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

Perbandingan Sosial dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Evania Ingrid Kusmayan[1], Sondang Maria J. Silaen[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta
evaniaingrid05@gmail.com[1] , sondang.silaen@upi-yai.ac.id [2]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbandingan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Penelitian kuantitatif dengan metode asosiatif dengan desain potong lintang ini melibatkan 107 mahasiswa yang dipilih melalui teknik sampling jenuh. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik dengan 16 item, perbandingan sosial 16 item, dan efikasi diri 12 item. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Perbandingan sosial menjadi prediktor positif signifikan (B = 0,2583; p = 0,008), sedangkan efikasi diri menjadi prediktor negatif signifikan (B = −0,3175; p = 0,011). Model secara simultan signifikan, F (2,104) = 8,884; p < 0,001, dan menjelaskan 14,6% variasi prokrastinasi akademik (R^2 = 0,146). Temuan ini mengindikasikan perlunya mempertimbangkan evaluasi diri sosial dan keyakinan kemampuan akademik dalam pendampingan mahasiswa penyusun skripsi, tanpa menyimpulkan hubungan sebab-akibat.
Kata kunci: perbandingan sosial, efikasi diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa tingkat Akhir.

ABSTRACT

This study aimed to examine social comparison and self-efficacy as predictors of academic procrastination among final-year students of the Faculty of Communication Sciences at Universitas Persada Indonesia Y.A.I. This quantitative study employed an associative method with a cross-sectional design and involved 107 students selected using a total sampling technique. Data were collected using an academic procrastination scale consisting of 16 items, a social comparison scale consisting of 16 items, and a self-efficacy scale consisting of 12 items. The data were analyzed using multiple linear regression. Social comparison was a significant positive predictor (B = 0,2583; p = 0,008), whereas self-efficacy was a significant negative predictor (B = −0,3175; p = 0,011). The overall model was statistically significant, F (2, 104) = 8,884; p < 0,001, explaining 14.6% of the variance in academic procrastination (R^2 = 0,146). These findings indicate the importance of considering social self-evaluation and beliefs about academic capabilities when providing support for students working on their undergraduate theses, without drawing causal conclusions.
Keywords: social comparison, self-efficacy, academic procrastination, final-year students.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada masa akhir di perguruan tinggi yang dihadapkan pada penyusunan tugas akhir atau skripsi yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses tersebut, mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis, mampu mengatur waktu secara efektif, serta mampu mengatasi berbagai tantangan yang sering kali menjadi sumber tekanan akademik. Salah satu masalah yang sering muncul dalam proses ini adalah prokrastinasi akademik, yakni kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas meskipun individu mengetahui bahwa penundaan dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Steel, 2007).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi masalah umum bagi mahasiswa dengan tingkat kategori yang bervariasi. Penelitian Suhadianto dan Ananta (2022) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang diteliti berada pada kategori prokrastinasi sedang hingga tinggi. Penelitian Muntazhim (2022) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Penelitian Pertiwi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa penyusun skripsi berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penundaan dalam penyelesaian tugas akademik merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi karena memiliki tuntutan penyelesaian yang relatif kompleks. Temuan tersebut juga relevan dengan penelitian oleh Khoirunnisa et al. (2021) mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai prokrastinasi akademik pada kelompok mahasiswa yang menghadapi tuntutan penyelesaian studi.

Prokrastinasi akademik dapat berkaitan dengan berbagai karakteristik individu dan konteks sosial. Penelitian ini, berfokus pada pengujian dua variabel, yaitu perbandingan sosial dan efikasi diri.

Dalam konteks sosial, perbandingan sosial dapat memberikan respons yang berbeda tiap individu. Ketika mahasiswa menilai dirinya lebih rendah dari teman sebayanya, maka akan menimbulkan kondisi emosional negatif seperti ketidakpercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan diri.

Dalam kondisi tertentu, perbandingan sosial juga dapat menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan usaha dan menyelesaikan tugas akademik sesuai target. Sedangkan karakteristik individu seperti efikasi diri juga memiliki keterkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung yakin bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai hambatan, menyelesaikan revisi, memperoleh sumber penelitian, serta menyelesaikan tugas sesuai target.

Berdasarkan data akademik Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I masih terdapat mahasiswa dari beberapa angkatan yang belum menyelesaikan tugas akhir. Hasil wawancara dengan 11 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I menunjukkan adanya penundaan pengerjaan skripsi yang berkaitan dengan distraksi, keterbatasan waktu, penurunan motivasi, dan hambatan penelitian. Beberapa mahasiswa juga mengalami kekhawatiran akibat membandingkan kemajuan skripsinya dengan mahasiswa lain serta memiliki keyakinan diri yang bervariasi dalam menyelesaikan skripsi. Hasil wawancara ini digunakan sebagai gambaran awal kondisi mahasiswa, bukan sebagai dasar pengujian hubungan antarvariabel.

Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji perbandingan sosial dan efikasi diri secara terpisah dengan variabel lain. Sementara itu, penelitian yang menguji perbandingan sosial dan efikasi diri secara simultan sebagai prediktor prokrastinasi

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menguji peran perbandingan sosial dan efikasi diri secara simultan sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran perbandingan sosial dan efikasi diri dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, baik secara parsial maupun simultan. Hipotesis penelitian adalah: (H_1) perbandingan sosial memprediksi prokrastinasi akademik secara positif dan signifikan, (H_2) efikasi diri memprediksi prokrastinasi akademik.

2. LANDASAN TEORI

PROKRASTINASI AKADEMIK

Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda suatu tugas secara sukarela, meskipun individu mengetahui bahwa perilaku tersebut menyebabkan dampak negatif. Pada mahasiswa tingkat akhir, prokrastinasi tidak hanya berhubungan dengan penundaan dalam mengerjakan tugas, melainkan juga berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengelola tugas, menetapkan prioritas dan mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan suatu tugas.

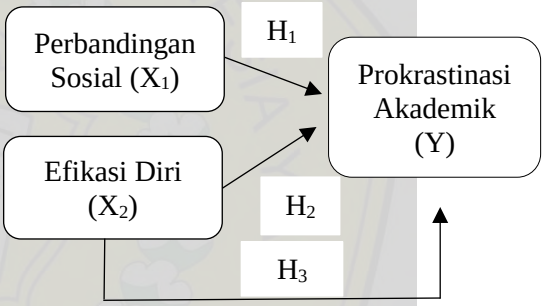
Pengukuran prokrastinasi akademik yang didasarkan pada aspek-aspek Tuckman (1991), yaitu kecenderungan menunda tugas, kesulitan melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan, dan kecenderungan menyalahkan orang lain. Ketiga aspek tersebut digunakan sebagai penyusunan skala karena mencerminkan perilaku mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.

Festinger (1954) mendefinisikan perbandingan sosial sebagai penilaian subjektif tentang kemampuan dan pendapat dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan sosial dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ketika mahasiswa membandingkan kemampuan akademik, progres penyelesaian tugas akhir, maupun keberhasilan yang diraih oleh teman sebaya.

Dimensi yang digunakan mencakup *evaluation of ability* dan *evaluation of opinion* (Festinger, 1954)**,** serta arah perbandingannya *upward comparison* dan *downward comparison* Gibbons dan Buunk (1999).

Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi untuk mencapai tujuan. Mahasiswa dengan efikasi diri positif cenderung lebih mampu menghadapi tantangan yang kompleks selama skripsi dan tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan.

Gambar 2.1
Bagan Kerangka Berpikir



3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif dan desain *cross-sectional*. Metode asosiatif digunakan untuk menguji hubungan antara variabel-variabel penelitian, sedangkan desain *cross-sectional* menunjukkan bahwa data dikumpulkan dalam satu waktu atau satu periode tertentu. Penelitian melibatkan seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian berjumlah 107 mahasiswa. Karena seluruh anggota populasi dapat dijangkau dan dilibatkan sebagai responden, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, sehingga 107

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

anggota populasi ditetapkan sebagai sampel penelitian.

Sebelum pengumpulan data utama, instrumen diuji melalui tahap uji kelayakan dan uji coba. Uji kelayakan instrumen dilakukan melalui *expert judgment* terhadap enam panel ahli, yang terdiri atas lima dosen Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I dan satu mahasiswa profesi Psikologi. Validitas isi dianalisis menggunakan indeks Aiken's V. 24 item awal pada skala prokrastinasi akademik, 24 item pada skala perbandingan sosial, dan 12 item pada skala efikasi diri memperoleh nilai Aiken's V pada rentang 0,89–1,00.

Tabel 3.1
Instrumen Penelitian

Variabel	Landasan	Item awal	Item final	*Cronbach's Alpha*
Prokrastinasi Akademik	Tuckman (1991)	24	16	0,814
Perbandingan Sosial	Festinger (1954); Gibbons & Buunk (1999)	24	16	0,859
Efikasi Diri	Bandura (1997)	12	12	0,843

Pengumpulan data utama dilakukan pada 23 Juli–8 Agustus 2026 menggunakan kuesioner daring melalui *Google Form.* Instrumen final terdiri atas 16 item prokrastinasi akademik, 16 item perbandingan sosial, dan 12 item efikasi diri. Data yang terkumpul dari 107 responden kemudian dianalisis menggunakan JASP versi 0.98.1.

Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji asumsi, dan regresi linear berganda. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan linearitas diperiksa melalui pola residual. Hasil pemeriksaan linearitas menunjukkan bahwa residual tidak membentuk pola melengkung yang sistematis.

Hipotesis parsial diuji melalui koefisien regresi dan uji t, sedangkan pengujian simultan menggunakan uji F.

Besarnya variasi prokrastinasi akademik yang dapat dijelaskan oleh model dinilai melalui R^2.

Tabel 3.2
Uji Normalitas Kolmogorov–Smirnov

Variabel	*p*
Prokrastinasi Akademik	0,042
Perbandingan Sosial	0,730
Efikasi Diri	0,900

Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria nilai signifikansi (p) > 0,05. Hasil uji normalitas Variabel perbandingan sosial mendapatkan nilai 0,730 dan efikasi diri mendapatkan nilai 0,900, yang menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, artinya data tersebut berdistribusi normal. Sementara pada variabel prokrastinasi akademik mendapatkan nilai signifikansi 0,042 (p < 0,05). Meskipun variabel prokrastinasi akademik menunjukkan nilai di bawah 0,05, analisis regresi linear berganda berfokus pada pemenuhan asumsi normalitas residual yang menunjukkan bahwa residual tidak membentuk pola melengkung yang sistematis, sehingga asumsi regresi linear tetap terpenuhi dan analisis regresi dilaksanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil melibatkan 107 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 65 mahasiswa perempuan (61%) dan 42 mahasiswa laki-laki (39%). Berdasarkan usia, 99 mahasiswa (92,5%) berada pada rentang 20–24 tahun, 7 mahasiswa (6,5%) berusia 25–29 tahun, dan 1 mahasiswa (0,9%) berusia 30 tahun atau lebih.

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

Tabel 4.1
Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	65	61%
Laki-laki	42	39%
Total	107	100%

Tabel 4.2
Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
20-24 tahun	99	92,5%
25-29 tahun	7	6,5%
≥ 30 tahun	1	0,9%

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor prokrastinasi akademik memiliki *mean* 33,77, dan standar deviasi 5,113. Perbandingan sosial memiliki *mean* 36,63, dan standar deviasi 4,929. Efikasi diri memiliki *mean* 36,21, dan standar deviasi 3,888. Berdasarkan kategorisasi teoritis yang digunakan dalam skripsi, prokrastinasi akademik berada terutama pada kategori sedang (77 mahasiswa; 72,0%), perbandingan sosial terutama pada kategori sedang (95 mahasiswa; 88,8%), sedangkan efikasi diri terbagi antara kategori sedang (53 mahasiswa; 49,5%), dan tinggi (54 mahasiswa; 50,5%).

Tabel 4.3
Statistik deskriptif variabel penelitian

Variabel	Min	Maks	*Mean*	SD
Prokrastinasi Akademik	18	48	33,77	5,113
Perbandingan Sosial	17	49	36,63	4,929
Efikasi Diri	28	48	36,21	3,888

Hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki koefisien regresi positif sebesar 0,2583, dengan t = 2,684 dan p = 0,008.

Dengan demikian, pada model penelitian ini, skor perbandingan sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan skor prokrastinasi akademik yang lebih tinggi setelah memperhitungkan efikasi diri. Efikasi diri memiliki koefisien regresi negatif sebesar -0,3175, dengan t = -2,603 dan p = 0,011. Artinya, skor efikasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan skor prokrastinasi akademik yang lebih rendah setelah memperhitungkan perbandingan sosial.

Tabel 4.4
Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	B	t	p
Perbandingan Sosial	0.2583	2.684	0,008
Efikasi Diri	-0.3175	-2.603	0,011

Secara simultan, model regresi signifikan, F(2,104) = 8,884, p < 0,001, dengan R^2 = 0,146. Dengan demikian, kombinasi perbandingan sosial dan efikasi diri menjelaskan 14,6% variasi skor prokrastinasi akademik pada sampel penelitian. Sebesar 85,4% variasi lainnya belum dijelaskan oleh variabel yang dimasukkan dalam model ini. Nilai R^2 tersebut tidak boleh ditafsirkan sebagai 14,6% pengaruh kausal atau sebagai bukti bahwa 85,4% pasti disebabkan oleh faktor tertentu yang belum diukur.

Tabel 4.5
Model Summary

R	R^2	*F*	*Sig*
0,382	0,146	*8,884*	*<0,001*

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I (B = 0,2583; t = 2,684; p = 0,008).

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan diri dengan orang lain, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Koppenborg dan Klingsieck (2022), yang menemukan bahwa faktor sosial berkaitan dengan perilaku prokrastinasi mahasiswa. Sementara itu, penelitian Amanda et al. (2021) mengkaji orientasi perbandingan sosial pada remaja pengguna Instagram dan kaitannya dengan kualitas hidup. Selain itu, penelitian Le Blanc-Brillon et al. (2025) membahas keterkaitan perbandingan sosial di media sosial dengan kesehatan mental dewasa muda. Meskipun kedua penelitian tersebut mengkaji variabel hasil yang berbeda, temuan keduanya memberikan konteks tambahan mengenai relevansi perbandingan sosial dalam pengalaman dan kondisi psikologis individu.

Secara psikologis, perbandingan sosial yang tinggi dapat berkaitan dengan prokrastinasi akademik, karena mahasiswa memusatkan perhatian pada pencapaian orang lain yang dapat mengalami menurunnya ketidakmampuan diri dan merasa tertinggal. Oleh sebab itu, keterkaitan positif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai keterkaitan antara proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan kecenderungan prokrastinasi, bukan sebagai bukti bahwa setiap bentuk perbandingan sosial secara langsung mengakibatkan prokrastinasi.

Pada variabel efikasi diri, hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I (B = -0,3175; t = -2,603; p = 0,011). Dalam konteks mahasiswa akhir, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengalami berbagai tuntutan seperti mengerjakan revisi, memperoleh data, dan menyelesaikan tugas sesuai target. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya ketika menghadapi kesulitan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Martono et al. (2023) dan Nemtcan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa efikasi diri merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, hasil penelitian tidak dapat dimaknai bahwa peningkatan efikasi diri secara langsung menyebabkan penurunan prokrastinasi akademik.

Nilai R^2 sebanyak 14,6% menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan efikasi diri secara simultan menjelaskan variasi prokrastinasi akademik. Sementara sebesar 85,4% variasi prokrastinasi akademik belum dijelaskan oleh prediktor penelitian.

Keterbatasan model tersebut dipahami karena prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang kompleks. Selain perbandingan sosial dan efikasi diri terdapat faktor lain yang berkaitan seperti regulasi emosi, motivasi, maupun situasi yang dihadapi individu. Sebagai konteks tambahan, penelitian Sari dan Rahayu (2022) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun mengkaji variabel hasil yang berbeda, penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai relevansi efikasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Implikasi Hasil

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan fakultas untuk menyelenggarakan program pendampingan mahasiswa tingkat akhir. Pendampingan tersebut dapat mencakup penentuan skala prioritas dalam pengerjaan skripsi, membuat target pengerjaan, dan mengevaluasi target secara mandiri. Dari aspek perbandingan sosial, mahasiswa memanfaatkan progres teman sebaya sebagai sumber informasi tanpa menjadikan tolok ukur terhadap keberhasilan diri.

Dalam aspek efikasi diri, dukungan dapat diarahkan pada pengalaman keberhasilan secara bertahap, serta pemecahan tugas besar menjadi target yang lebih terukur.

Implikasi tersebut tidak dimasukkan sebagai bukti bahwa program tertentu telah terbukti menurunkan prokrastinasi, karena penelitian ini tidak menguji efektivitas intervensi. Penelitian ini digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam merancang bentuk pendampingan yang sesuai dengan kondisi mahasiswa tingkat akhir.

Keterbatasan penelitian

Pertama, penelitian hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Kedua, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring sehingga jawaban bergantung pada laporan diri responden. Ketiga, nilai R^2 sebesar 14,6% menunjukkan bahwa masih terdapat variasi prokrastinasi akademik yang belum dijelaskan oleh model. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain dan menggunakan sampel dari konteks perguruan tinggi yang lebih beragam. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengaruh kedua prediktor dengan prokrastinasi akademik memiliki arah yang berbeda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial merupakan prediktor positif dan signifikan bagi prokrastinasi akademik, sedangkan efikasi diri merupakan prediktor negatif pada 107 mahasiswa tingkat akhir yang diteliti. Secara simultan, model regresi signifikan dan menjelaskan 14,6% variasi skor prokrastinasi akademik. Hasil ini mendukung perlunya memperhatikan cara mahasiswa mengevaluasi pencapaian teman sebaya serta keyakinan menyelesaikan skripsi. Pendampingan akademik dapat dirancang untuk membantu penetapan target realistis dan evaluasi diri adaptif, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lintas institusi, pengukuran longitudinal, dan pemeriksaan asumsi regresi yang terdokumentasi. Temuan ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang telah memberikan dukungan administratif dan pelaksanaan izin penelitian, serta kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang telah menjadi responden dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para ahli yang terlibat dalam proses penilaian instrumen penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda, J., Rostiana, R., & Marella, B. (2021). Peran orientasi perbandingan sosial terhadap kualitas hidup remaja yang menggunakan situs jejaring sosial Instagram. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, *14*(2), 35–58. https://doi.org/10.24912/provitae.v14i2.13413

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(1), 129–142. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129

Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *11*(3), 278–292. https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292

Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Social factors of procrastination: Group work can reduce procrastination among students. *Social Psychology of Education*, *25*(1), 249–274. https://doi.org/10.1007/s11218-02 1-09682-3

Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Hétu, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1597241. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241

Martono, P. N. I., Minarni, & Zubair, A. G. H. (2023). Pengaruh *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(2), 660–665. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3504

Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, *4*(1),21–28. https://doi.org/10.21831/ap.v4i1. 47654

Nemtcan, E., Sæle, R. G., Gamst-Klaussen, T., & Svartdal, F. (2022). Academic self-efficacy, procrastination, and attrition intentions. *Frontiers in Education*, *7*, 768959. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.768959

Pertiwi, D. W., Suroso, S., & Rista, K. (2023). Prokrastinasi pada mahasiswa penyusun skripsi: Adakah peranan kematangan emosi? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(2), 422–430. https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9936

Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(4), 741–751. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.1 33.1.65

Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa Indonesia pada masa pandemi Covid-19?: Pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, *3*(1), 71–81. https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, *51*(2), 473–480. https://doi.org/10.1177/0013164491 512022