

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MANDIRI
PERGURUAN TINGGI NEGERI (PTN)**



Disusun Oleh :
Hilmaniyah Elita Rahmah
1801622011

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MANDIRI
PERGURUAN TINGGI NEGERI (PTN)**



Disusun Oleh :

Hilmaniyah Elita Rahmah

1801622011

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

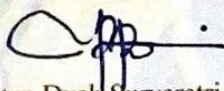
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan
Menghadapi Ujian Mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN)

Nama Mahasiswa : Hilmaniyah Elita Rahmah
NIM : 1801622011
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 10 Juli 2026

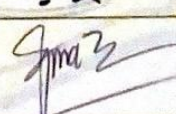
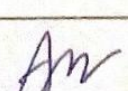
Pembimbing I


Ratna Dyah Suryatri, Ph.D
NIP: 197512162006042001

Pembimbing II


Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog
NIP: 198708182019032012

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		31/8/26
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/ Wakil Penanggungjawab)		3/8/26
Irma Rosalinda, M.Si., Psikolog (Ketua Penguji)		3/8/26
Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc. (Dosen Penguji I)		3/8/26
Ade Siti Mariyam, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		3/8/26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi
Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hilmaniyah Elita Rahmah

NIM : 1801622011

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN)” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 6 Juli 2026



Hilmaniyah Elita Rahmah

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-489221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hilmaniyah Elita Rahmah
NIM : 1801622011
Fakultas/Prodi : Psikologi/S1 Psikologi
Alamat email : hilmaniyahelitaachrizal@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (_____)

yang berjudul:

"Pengaruh Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian
Mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN)"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Juli 2026

Penulis

(Hilmaniyah Elita Rahmah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dunia boleh saja menahanku atau perlahan bongkar mimpiku. Ku punya doa
ibu”

(Perunggu - Tapi)

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, dukungan, pengorbanan, dan kepercayaan tanpa henti dalam setiap langkah. Terima kasih kepada keluarga, sahabat, teman-teman, serta seluruh dosen yang telah memberikan doa, semangat, ilmu, bimbingan, dan motivasi selama perjalanan akademik hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah memilih untuk terus berjuang, bangkit, dan bertahan di tengah berbagai tantangan, keraguan, serta proses yang tidak selalu mudah. Semoga setiap usaha, doa, dan air mata yang menyertai perjalanan ini menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih baik di masa depan serta membawa manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

HILMANIYAH ELITA RAHMAH

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MANDIRI PERGURUAN
TINGGI NEGERI (PTN)**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan menghadapi ujian mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 179 peserta ujian mandiri PTN yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk mengukur efikasi diri, *Academic Procrastination Short Scale* (APS-S) untuk mengukur prokrastinasi akademik, dan *Westside Test Anxiety Scale* (WTAS) untuk mengukur kecemasan menghadapi ujian. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian mandiri PTN, sedangkan prokrastinasi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian mandiri PTN. Secara simultan, efikasi diri dan prokrastinasi akademik berpengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian mandiri PTN dengan kontribusi sebesar 11,2%, sedangkan 88,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi ujian, sedangkan efikasi diri tidak berpengaruh secara signifikan.

Kata Kunci: Kecemasan Ujian, Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Ujian Mandiri PTN

HILMANIYAH ELITA RAHMAH

**THE INFLUENCE OF SELF-EFFICACY AND ACADEMIC
PROCRASTINATION ON ANXIETY IN FACING STATE UNIVERSITY
INDEPENDENT ENTRANCE EXAMINATIONS**

Undergraduate's Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State
University, 2026.*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of self-efficacy and academic procrastination on anxiety in facing the State University Independent Entrance Examination (PTN). This study employed a quantitative approach involving 179 participants of the PTN independent entrance examination selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the General Self-Efficacy Scale (GSES) to measure self-efficacy, the Academic Procrastination Short Scale (APS-S) to measure academic procrastination, and the Westside Test Anxiety Scale (WTAS) to measure test anxiety. The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that self-efficacy did not have a significant effect on anxiety in facing the PTN independent entrance examination, whereas academic procrastination had a positive and significant effect on such anxiety. Simultaneously, self-efficacy and academic procrastination had a significant effect on anxiety in facing the PTN independent entrance examination, explaining 11.2% of the variance, while the remaining 88.8% was influenced by other factors outside the scope of this study. It can be concluded that academic procrastination is a significant factor influencing anxiety in facing the PTN independent entrance examination, whereas self-efficacy does not have a significant effect.

Keywords: *test anxiety, self-efficacy, academic procrastination, Independent Entrance Examination for Indonesian State Universities (PTN).*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN)" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan proses pembelajaran yang berharga. Berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, serta selaku dosen pembimbing akademik.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. Selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, serta dukungan kepada Penulis dalam proses penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran.
7. Mba Santi Yudhistira, S.Psi., M.Psi. Selaku dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan bimbingan kepada Penulis selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman belajar terbaik bagi Penulis.

9. Kedua orang tua penulis, Bunda Eni dan Ayah Ferry, atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tidak pernah berhenti. Penulis menyadari bahwa setiap langkah yang berhasil penulis tempuh tidak pernah terlepas dari perjuangan, kesabaran, dan keikhlasan Bunda dan Ayah dalam mendampingi penulis. Dalam setiap proses yang tidak selalu mudah, keyakinan Bunda dan Ayah menjadi salah satu alasan terbesar bagi penulis untuk terus berusaha. Semoga pencapaian ini dapat menjadi bentuk kecil dari rasa terima kasih penulis atas segala cinta dan perjuangan yang telah Bunda dan Ayah berikan.
10. Kepada Eyang Uti dan Eyang Kumis, yang selalu kebersamai penulis dalam setiap proses dengan iringan tawa, canda dan juga doa yang tidak pernah berhenti.
11. Keluarga besar penulis, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan kepada penulis. Setiap perhatian, nasihat, dan semangat yang diberikan menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendiri dalam proses ini. Penulis bersyukur dapat tumbuh di dalam keluarga yang turut mendoakan, menguatkan, dan merayakan setiap langkah kecil penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Kepada Delvianti Syahfitri dan Shanika Sachi Emelin, terima kasih telah kebersamai proses perkuliahan penulis dari masa orientasi mahasiswa baru hingga tugas akhir ini selesai. Tangis dan tawa yang kita lalui bersama menjadi semangat untuk penulis bertahan dalam menjalani perkuliahan ini.
13. Kepada Nayla, Khansa, Tania, Azzahra, dan Kak Halwa, terima kasih karena selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah Penulis hingga skripsi ini dapat selesai.
14. Kepada salah satu mahasiswa Universitas Islam Bandung, sosok yang menjadi sandaran penulis untuk berbagi cerita dan keluh kesah. Di tengah waktu dan kesempatan yang tidak selalu banyak, dukungan, perhatian, dan kesediaan untuk tetap hadir menemani penulis menjadi salah satu kekuatan.
15. Kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah terus belajar, bangkit dari

setiap kesulitan, serta tetap berusaha menyelesaikan setiap proses dengan penuh tanggung jawab. Semoga segala usaha dan perjuangan yang telah dilalui menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih baik di masa depan.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kecemasan	9
2.1.1 Kecemasan Ujian	10
2.1.2 Aspek Kecemasan Ujian	11
2.1.3 Faktor - Faktor Kecemasan	12
2.1.4 Dampak Kecemasan terhadap Ujian	13
2.2 Efikasi Diri.....	14
2.2.1 Dimensi Efikasi Diri	15
2.2.2 Faktor-Faktor Efikasi Diri.....	16

2.2.3 Pentingnya Efikasi Diri pada Siswa.....	17
2.3 Prokrastinasi Akademik	18
2.3.1 Dimensi Prokrastinasi Akademik.....	19
2.3.2 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	21
2.3.3 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	22
2.4 Karakteristik Peserta Ujian Mandiri.....	23
2.5 Dinamika Antar Variabel.....	24
2.6 Kerangka Pemikiran.....	26
2.7 Hipotesis Penelitian.....	27
2.8 Penelitian Terdahulu.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Tipe Penelitian.....	29
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel	29
3.2.1 Definisi Konseptual Kecemasan Ujian	48
3.2.2 Definisi Konseptual Efikasi Diri.....	48
3.2.3 Definisi Konseptual Prokrastinasi Akademik	48
3.2.4 Definisi Operasional Kecemasan Ujian	48
3.2.5 Definisi Operasional Efikasi Diri.....	49
3.2.6 Definisi Operasional Prokrastinasi Akademik	49
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	49
3.3.1 Populasi Penelitian.....	49
3.3.2 Sampel Penelitian.....	50
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	50
3.4 Teknik Pengumpulan Data	51
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	51
3.4.2 Instrumen Penelitian Kecemasan Ujian	51
3.4.3 Instrumen Penelitian Efikasi Diri.....	53
3.4.4 Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik	54
3.5 Analisis Data	55
3.5.1 Analisis Deskriptif.....	55
3.5.2 Uji Instrumen	56
3.5.3 Uji Asumsi Klasik	59
3.5.4 Uji Korelasi	61
3.5.5 Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64

4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	64
4.2	Prosedur Penelitian.....	64
4.2.1	Persiapan Penelitian	64
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	65
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	66
4.3.1	Hasil Data Deskriptif.....	66
4.3.2	Hasil Uji Asumsi	71
4.3.3	Hasil Uji Korelasi.....	73
4.3.4	Hasil Uji Hipotesis	74
4.4	Pembahasan.....	76
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		80
5.1	Kesimpulan	80
5.2	Implikasi.....	80
5.3	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		83
LAMPIRAN.....		88



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Blueprint WTAS.....	52
Tabel 3.2 Sor WTAS	52
Tabel 3.3 Blueprint GSES	53
Tabel 3.4 Skor GSES.....	53
Tabel 3.5 Blueprint APS-S	54
Tabel 3.6 Skor APS-S.....	55
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan ujian.....	56
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Diskriminasi Kecemasan Ujian.....	57
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Daya Diskriminasi Efikasi Diri	58
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik	58
Tabel 3.12 Hasil Uji Daya Diskriminasi Prokrastinasi Akademik	59
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	64
Tabel 4.2 Data Deskriptif Kecemasan Ujian.....	67
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Kecemasan Ujian	67
Tabel 4.4 Frekuensi Kecemasan Ujian.....	68
Tabel 4.5 Data Deskriptif Efikasi Diri	68
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	69
Tabel 4.7 Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik.....	69
Tabel 4.8 Kategori Skor Prokrastinasi Akademik	70
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri.....	71
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik	72
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas	72
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Efikasi Diri	73
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Prokrastinasi Akademik	74
Tabel 4.15 Hasil Signifikansi Model Regresi (Simultan)	74
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	75
Tabel 4.17 Hasil Koefisien Regresi Secara Parsial	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	26
Gambar 4.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Mengadopsi Alat Ukur	88
Lampiran 2 Expert Judgement Satu	89
Lampiran 3 Expert Judgement Dua	92
Lampiran 4 Instrumen Final Westside Test Anxiety Scale	95
Lampiran 5 Instrumen Final General Self Efficacy (GSES)	96
Lampiran 6 Instrumen Final Academic Procrastination Short (APS-S)	97
Lampiran 7 Bukti Kuesioner	98
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas	98
Lampiran 9 Hasil Diskriminan	99
Lampiran 10 Data Demografi Domisili Partisipan	100
Lampiran 11 Data Deskriptif	100
Lampiran 12 Uji Normalitas	101
Lampiran 13 Uji Linieritas	102
Lampiran 14 Uji Multikolinearitas	103
Lampiran 15 Uji Heteroskedastisitas	103
Lampiran 16 Uji Korelasi	104
Lampiran 17 Uji Regresi Linier Berganda	104
Lampiran 18 Uji T	105
Lampiran 19 Uji F	105
Lampiran 20 Uji Koefisien Determinasi	105
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup	106