

**Hubungan antara Dukungan Sosial dan Ciri Kepribadian Extraversion  
dengan *Self-Efficacy* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi**

Nidia Nastiti

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

[nidianastiti@gmail.com](mailto:nidianastiti@gmail.com)

**INTISARI**

Self-efficacy merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi, akan memiliki tingkat usaha tinggi untuk lebih bekerja keras dan bertahan ketika menghadapi kesulitan dalam pengerjaan skripsinya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran dukungan sosial dan ciri kepribadian extraversion dengan self-efficacy pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam menjelaskan hubungan variabel, peneliti menggunakan teori kognitif sosial milik Bandura. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan cara penyebaran kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa seluruh fakultas di Universitas Surabaya. Sebanyak 138 mahasiswa menjadi responden dalam penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi ganda. Hasil dari pengujian statistik didapatkan nilai F sebesar 26,463, nilai r sebesar 0,282, dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan lain selanjutnya adalah aspek dukungan penilaian merupakan aspek yang memiliki sumbangan efektif paling tinggi terhadap self-efficacy, yaitu 22,9%. Hasil temuan ini mendukung hipotesis adanya hubungan antara dukungan sosial dan extraversion dengan self-efficacy.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Extraversion, *Self-Efficacy*, Pengerjaan Skripsi

## **PENDAHULUAN**

Salah satu syarat mahasiswa dalam menyelesaikan studi tingkat perguruan tinggi dan memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana adalah dengan menyusun tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah berupa hasil penelitian yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa (Wirartha, 2006).

Sebagai tahap akhir dari kegiatan akademik di bangku kuliah, mahasiswa akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan skripsi guna mendapatkan hasil penelitian yang baik dan dapat menyelesaikannya tepat waktu. Di sisi lain, pengerjaan skripsi merupakan hal yang tidak serta merta mudah untuk diselesaikan. Hal tersebut didukung oleh data dari Fakultas Psikologi Universitas YARSI tahun 2015 (dalam Zusya & Akmal, 2016) bahwa setiap tahunnya terdapat lebih dari 50% mahasiswa tidak lulus tepat waktu atau lebih dari 4 tahun.

Beberapa kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi ialah kurangnya kemampuan akademis, kurang terampil dalam melakukan penulisan, serta kurang tertarik terhadap penelitian tersebut (Slamet dalam Wiranti & Supriyadi, 2015). Selain itu, tak jarang mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam menentukan judul skripsi, mencari literatur, terbatasnya dana, serta mengalami kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto dalam Wiranti & Supriyadi, 2015). Adanya hambatan tersebut dapat membuat mahasiswa meragukan kemampuan dan keyakinannya dalam menyelesaikan skripsi sehingga mereka tidak dapat menyelesaikannya secara tepat waktu (Kingofong, 2004).

Keyakinan diri individu dalam melakukan tindakan ini disebut sebagai *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan penilaian pribadi terhadap kemampuan diri sendiri untuk menentukan dan melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu pencapaian (Bandura dalam Zimmerman, 2000). Menurut teori *self efficacy*, pada umumnya seseorang hanya akan

mengerjakan sesuatu yang mereka percayai untuk bisa dilakukan dan tidak akan mengerjakan sesuatu yang mereka percayai akan gagal dalam pengerjaannya.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menghadapi tantangan dengan mudah, bekerja keras, dan bertahan untuk mengerjakan tugas hingga selesai (Bandura, 1997). Individu yang memiliki tingkat usaha tinggi akan lebih bekerja keras dan bertahan ketika menghadapi kesulitan dalam pengerjaan skripsinya. Ia akan menghadapi situasi yang sulit dengan percaya bahwa dirinya mampu menghadapi hal tersebut dengan baik. Maka dari itu, apabila mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, ia akan mampu bertahan dalam menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsinya dan mengerahkan seluruh kemampuan untuk menyelesaikannya.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self-efficacy* yaitu pengalaman terhadap keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan keadaan emosi (Bandura, 1997).

Prestasi masa lalu yang bagus dapat meningkatkan *self-efficacy*, sedangkan kegagalan akan menurunkan *self-efficacy*. Pengalaman vikarius diperoleh dari pengamatan keberhasilan orang lain. *Self-efficacy* individu akan meningkat apabila mengamati figur yang setara dengan dirinya mengalami keberhasilan.

Persuasi sosial sering disampaikan dengan cara dipengaruhi oleh orang lain dengan kata-kata berdasarkan kepercayaannya, memberikan nasihat (Alwisol, 2016), dan memberikan *feedback* positif yang bersifat evaluatif (Bandura, 1997). Pemberian *feedback* positif dapat diperoleh dari dukungan sosial yang bersifat penilaian. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh individu yang berarti bagi pihak penerima.

Suasana hati juga memiliki pengaruh terhadap penilaian individu terhadap efektivitas pribadi mereka (Kavanagh dan Bower dalam Bandura, 1995). Individu yang cenderung

memiliki suasana hati yang positif adalah individu dengan kepribadian extraversion atau biasa disebut individu extrovert. Ciri kepribadian extraversion memiliki kecenderungan untuk bersosialisasi, bersifat dominan dan positif (Watson dan Clark dalam Judge dan Illies, 2002).

### ***Self-Efficacy***

*Self-efficacy* menurut Bandura (1995) mengacu pada keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan suatu kegiatan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang prospektif. Menurut teori *self-efficacy*, individu dapat termotivasi oleh persepsi dan kepercayaannya, bukan karena dorongan atau penguatan eksternal serta *self-efficacy* juga merupakan kekuatan di balik motivasi individu untuk mencapai tujuan, menciptakan, dan membangun diri sendiri (Ellis & Abrams, 2009).

Keyakinan bahwa individu dapat berhasil dalam beberapa tugas akan memberikan motivasi untuk menerapkan perilaku yang mendukung keberhasilan tersebut. Bahkan,

keyakinan mengenai kemampuan untuk mencapai tujuan tersebut seringkali lebih penting daripada kemampuan yang sebenarnya (Ellis & Abrams, 2009). *Self-efficacy* berbeda dengan niat, karena niat melibatkan kemauan untuk melakukan suatu perilaku, namun *self-efficacy* melibatkan kepercayaan bahwa individu dapat melakukan suatu perilaku (Bandura dalam Williams, 2010).

Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi percaya bahwa mereka dapat menangani segala situasi dengan efektif. Mereka memiliki harapan akan berhasil dalam mengatasi hambatan, sehingga memiliki tekad untuk menghadapi hambatan tersebut dengan baik. Individu ini memiliki kepercayaan diri yang besar terhadap kemampuan mereka dan tidak memiliki keraguan diri dalam menghadapi tugas-tugasnya.

Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan merasa tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Mereka mempercayai bahwa usaha yang

mereka lakukan akan sia-sia. Apabila mereka menghadapi suatu hambatan, mereka akan menyerah dengan mudah jika usaha awal mereka dalam menghadapi hambatan tersebut gagal. Individu yang rendah tingkat *self-efficacy*-nya cenderung tidak akan berusaha untuk mengatasi hambatan dalam kehidupannya karena mereka yakin bahwa apa yang mereka lakukan tidak akan menghasilkan perbedaan yang lebih baik (Schultz & Schultz, 2009).

### **Dukungan Sosial**

Menurut Taylor et al. (dalam Baron & Branscombe, 2012), dukungan sosial mengacu pada persepsi atau pengalaman bahwa individu dicintai, dihargai, dirawat oleh orang lain dan merupakan bagian dari lingkungan sosial. Penerimaan dukungan merupakan pengalaman individu dalam menerima tindakan dan perilaku suportif dari orang lain dalam membangun kebutuhan emosional, instrumental, informasional, penilaian dan persahabatan (Nurullah, 2012).

Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) menyatakan bahwa dukungan

sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau memberikan bantuan kepada individu atau kelompok, seperti pasangan, anak, keluarga, teman, dan komunitas. Individu yang diberikan dukungan sosial akan mempercayai bahwa dirinya berharga, dicintai, dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari hidup orang lain.

Dukungan sosial mengacu pada persepsi atau pengalaman individu yang dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain, serta menjadi bagian dari hubungan sosial (*social network*) untuk saling membantu (Taylor dalam Baron & Branscombe, 2012). Beberapa peneliti menggunakan istilah "*social network*" untuk mendeskripsikan individu penting yang merupakan sumber dari dukungan sosial.

### **Extraversion**

Menurut Eysenck (dalam Feist, Feist, Roberts, 2013) individu extrovert memiliki penilaian yang objektif dan sedikit melibatkan penilaian personal, sedangkan individu introvert pada dasarnya memiliki cara yang subjektif atau individual dalam

melihat dan menilai sesuatu. Individu extrovert memiliki karakteristik yang ramah, impulsif, jujur, aktif, dan optimis (Eysenck dalam Feist, Feist, Roberts, 2013).

McCrae dan Costa (dalam Feist & Feist, 2010) setuju dengan gagasan Eysenck bahwa ciri kepribadian extraversion merupakan salah satu sifat kepribadian yang paling kuat dan terjadi di mana-mana, bersamaan dengan ciri kepribadian neuroticism. Individu dengan nilai tinggi pada extraversion cenderung penuh kasih sayang, ceria, senang berbicara dan berkumpul, serta menyenangkan. Sebaliknya, individu yang memiliki nilai yang rendah pada extraversion biasanya cenderung tertutup, pendiam, penyendiri, pasif, dan tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengekspresikan perasaannya (Feist & Feist, 2010).

Ciri kepribadian extraversion disebut sebagai ciri kepribadian yang positif secara emosional karena individu yang memiliki nilai tinggi pada ciri kepribadian extraversion memiliki karakteristik ramah, optimis, mudah berteman dengan orang lain,

percaya diri secara dalam bersosialisasi, dan ceria (Weiten, 2010). Pada umumnya, individu extravert dapat berteman dengan mudah dan ramah. Mereka mudah untuk bersosialisasi dengan berperilaku aktif, banyak bicara, serta cenderung mengejar hal-hal yang menyenangkan (Roccas, Sagiv, Schwartz, Knafo, 2002).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *correlational research* atau penelitian korelasional. Skala dukungan sosial berjumlah 28 item dan disusun oleh Nurwahyuni (2015) berdasarkan jenis dukungan sosial milik House. Skala extraversion terdiri dari 12 item yang diambil dari NEO-FFI milik McCrae dan Costa (2003). Skala *self-efficacy* terdiri dari 31 item dan disusun oleh Rachmawati (2015) berdasarkan konsep teori *self-efficacy* milik Bandura. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif di Universitas Surabaya, sedang mengerjakan skripsi, serta berusia 18 hingga 25 tahun. Pemilihan responden pada penelitian ini menggunakan

teknik *non probability* yaitu *incidental sampling*.

### HASIL DAN BAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (63,8%) serta sebagian besar dari responden berusia 21 tahun (50,7%). Sebanyak 114 responden merasa bahwa dukungan dari orang-orang terdekat memiliki pengaruh terhadap pengerjaan skripsi (82,6%), sedangkan sebanyak 6 responden merasa bahwa dukungan dari orang-orang terdekat tidak memiliki pengaruh terhadap pengerjaan skripsi (4,3%).

*Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden*

Variabel		f	%
Jenis Kelamin	Perempuan	88	63,8
	Laki-Laki	50	36,2
Usia	21 tahun	70	50,7
	22 tahun	43	31,2
	23 tahun	12	8,7
	20 tahun	7	5,1
	24 tahun	4	2,9
	25 tahun	2	1,4
Pengaruh Dukungan Terhadap Pengerjaan Skripsi	Ya	114	82,6
	Tidak	6	4,3

Berdasarkan kategori nilai pada tabel 2 dapat diketahui bahwa

mayoritas responden (56,5%) mendapatkan dukungan sosial yang tinggi.

*Tabel 2. Kategori Nilai Variabel Dukungan Sosial*

Kategori	Interval Nilai	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 113$	44	31,9
Tinggi	92 – 113	<b>78</b>	<b>56,5</b>
Sedang	70 – 92	16	11,6
Rendah	49 – 70	0	0,0
Sangat Rendah	$\leq 49$	0	0,0
Total		138	100

Berdasarkan kategori nilai pada tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden (48,6%) memiliki ciri kepribadian *extraversion* yang tinggi.

*Tabel 3. Kategori Nilai Variabel Extraversion*

Kategori	Interval Nilai	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 25$	46	33,3
Tinggi	20 – 25	<b>67</b>	<b>48,6</b>
Sedang	16 – 20	25	18,1
Rendah	11 – 16	0	0,0
Sangat Rendah	$\leq 11$	0	0,0
Total		138	100

Berdasarkan kategori nilai pada tabel 4 dapat diketahui bahwa mayoritas responden (63%) memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi.

*Tabel 4. Kategori Nilai Variabel Self-Efficacy*

Kategori	Interval Nilai	f	%
Sangat Tinggi	≥ 80	26	18,8
Tinggi	65 – 80	<b>87</b>	<b>63,0</b>
Sedang	49 – 65	25	18,1
Rendah	34 – 49	0	0,0
Sangat Rendah	≤ 34	0	0,0
Total		138	100

Berdasarkan hasil uji analisis regresi ganda (tabel 5), diperoleh nilai signifikansi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial dan ciri kepribadian extraversion dengan *self efficacy*. Nilai *r square* dalam uji hipotesis adalah 0,282 yang berarti dukungan sosial dan ciri kepribadian extraversion memiliki kontribusi secara bersama-sama terhadap *self-efficacy* sebesar 28,2%, sedangkan 71,8% lainnya disumbang oleh variabel-variabel lain di luar penelitian.

*Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Mayor*

Variabel	R	R Square	F	p
<i>Self-efficacy-Dukungan Sosial-Extraversion</i>	0,531	0,282	26,463	0,000

**Hubungan antara Dukungan Sosial dan Extraversion dengan *Self-Efficacy***

Dalam menjelaskan hubungan antara variabel dukungan sosial dan ciri kepribadian extraversion dengan *self-efficacy*, peneliti menggunakan teori kognitif sosial milik Bandura. Dalam teori kognitif sosial, Bandura (1997) menyatakan bahwa pikiran, perilaku, dan lingkungan individu merupakan hubungan timbal balik satu sama lain, yang mana manusia merupakan individu yang dikendalikan oleh kekuatan lingkungan maupun sepenuhnya bebas melakukan apapun yang ingin mereka pilih. Manusia memiliki kebebasan untuk dapat memengaruhi kondisi di masa depan, namun perilakunya juga terikat oleh



hubungan timbal balik dengan kognisi, perilaku, dan lingkungan.

Dalam teori extraversion menunjukkan bahwa individu extrovert cenderung mencari interaksi dengan orang lain untuk meningkatkan semangat mereka (Swickert, Rosentreter, Hittner, Mushrush, 2002). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa individu extrovert membutuhkan adanya kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Didukung oleh hasil penelitian dari Nakano (1992), bahwa individu extrovert diindikasikan lebih banyak mencari dukungan sosial daripada individu introvert dan hasil penelitian oleh Siedlecki, Salthouse, Oishi, dan Jeswani (2014), yang menyatakan bahwa kepribadian, khususnya extraversion, berkaitan dengan adanya dukungan yang diberikan oleh individu tersebut.

Dalam kaitannya dengan teori kognitif sosial, individu extrovert menciptakan lingkungan yang suportif bagi dirinya. Adanya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memberikan evaluasi yang positif bagi dirinya. Evaluasi yang positif tersebut akan membentuk keyakinan bahwa ia diterima oleh lingkungannya. Penilaian positif individu mengenai lingkungan tersebut akan membentuk *self-efficacy* yang tinggi, dan sebaliknya apabila individu memiliki penilaian negatif mengenai lingkungannya, hal tersebut akan membentuk *self-efficacy* yang rendah.

Dalam konteks pengerjaan skripsi, mahasiswa extrovert membutuhkan orang lain untuk terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pengerjaan. Oleh karena itu, mereka akan terbuka terhadap lingkungan dengan harapan akan

mendapatkan dukungan dalam segala situasi. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, dukungan akan berperan untuk meyakinkan dirinya bahwa ia mampu menghadapi situasi tersebut dengan baik. Apabila mahasiswa dalam situasi aman pun, dukungan yang diberikan oleh orang-orang sekitar dapat berperan untuk meyakinkan diri individu tersebut, memantapkan pikiran, dan membantu membuat keputusan atau pilihan mengenai skripsinya. Apabila mahasiswa extrovert mendapatkan lingkungan yang suportif, maka ia akan memiliki evaluasi positif bagi dirinya dan akan membentuk *self-efficacy* yang tinggi.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, terdapat simpulan dari penelitian ini antara lain:

- 1) Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan ciri kepribadian extraversion dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- 2) Dukungan sosial memiliki sumbangan terhadap *self-efficacy* lebih besar apabila dibandingkan dengan sumbangan ciri kepribadian extraversion terhadap *self-efficacy*.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan data demografis, seperti usia responden, jenis kelamin, fakultas, serta lama pengerjaan skripsi.

Berikut merupakan beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian:

- 1) Bagi penelitian selanjutnya, dapat lebih menggali mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan ciri kepribadian seluruh dimensi dalam *Big Five Personality* dengan menggunakan alat ukur NEO-FFI secara utuh, dan sebaiknya terapkan penelitian pada ruang lingkup yang lebih luas baik dari segi usia maupun pendidikan agar data dapat digeneralisasikan. Selain itu, pertimbangkan ciri kepribadian *extraversion* sebagai moderator antara dukungan sosial dengan *self-efficacy*. Lebih lanjut, penelitian selanjutnya perlu melakukan survey awal untuk memperkaya data yang dapat melengkapi latar belakang penelitian.
- 2) Bagi mahasiswa, dukungan merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam segala situasi. Individu mungkin tidak akan menerima dukungan apabila ia tidak ramah, tidak membantu orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa ia membutuhkan bantuan, sehingga individu diharapkan mampu terbuka terhadap lingkungan sekitar agar dapat menerima dukungan dari lingkungannya. Mahasiswa dapat berusaha membangun interaksi dengan cara melakukan diskusi, bertukar pikiran, bercerita dan bersikap ramah terhadap orang lain agar dapat menerima dukungan yang diharapkan.

3) Bagi lembaga, berdasarkan hasil penelitian dapat terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi membutuhkan dukungan sosial yang tinggi dari orang lain. Hal tersebut merupakan salah satu karakteristik bahwa mahasiswa memiliki tingkat kemandirian yang rendah atau cenderung bergantung terhadap orang lain. Demi membentuk mahasiswa yang mandiri, lembaga perlu mengadakan kegiatan tahunan untuk mahasiswa mengenai peningkatan kemandirian serta peningkatan kualitas diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. United States of America: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social Psychology* (13rd ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Ellis, A., & Abrams, M. (2009). *Personality Theories: Critical Perspectives*. California: Sage Publications, Inc.
- Feist, J., & Feist, G. (2010). *Teori Kepribadian = Theories of Personality* (7th ed.). (Handriatno, Trans.) Jakarta: Salemba Empat.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2013). *Theories of Personality Eight Edition* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Judge, T. A., & Illies, R. (2002). Relationship of Personality to Performance Motivation: A Meta-Analytic Review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 797-807.
- Kingofong, S. M. (2004). Penghambat pada Pengerjaan Skripsi. *Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya*.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2nd ed.). New York: The Gullford Press.
- Nakano, K. (1992). Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors. *Psychological Reports*, 687-690.
- Nurullah, A. S. (2012). Received and Provided Social Support: A Review of Current Evidence

- and Future Directions. *American Journal of Health Studies*, 27(3), 173-188.
- Nurwahyuni, R. D. (2015). Hubungan Sense of Humor dan Dukungan Sosial dengan Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya*.
- Rachmawati, F. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi, tidak diterbitkan, Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang, Semarang*.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The Big Five Personality Factors and Personal Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 789-801.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Schultz, D., & Schultz, S. (2009). *Theories of Personality* (9th ed.). Canada: Nelson Education.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Swickert, R., Rosentreter, C., Hittner, J., & Mushrush, J. (2002). Extraversion, Social Support Processes, and Stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 877-891.
- Weiten, W. (2010). *Psychology Themes and Variations Eight Edition*. Canada: Cengage Learning.
- Williams, D. (2010). Outcome Expectancy and Self-Efficacy: Theoretical Implications of an Unresolved Contradiction. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 417-425.
- Wiranti, N. N., & Supriyadi. (2015). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 100-112.
- Wirartha, I. M. (2006). *Pedoman Penulisan: Usulan Penelitian, Skripsi, dan Tesis*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.