

## HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP X DI BEKASI

Velena Amalia Putri<sup>1</sup>, Lenny Utama Afriyenti<sup>2</sup>, Nurwahyuni Nasir<sup>3</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[202110515174@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515174@mhs.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>, [lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>,

[nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Siswa sering menghadapi hambatan dalam mencapai perilaku belajar yang baik, salah satunya adalah prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas. Untuk berhasil menyelesaikan tugas tersebut, diperlukan self-efficacy, yaitu rasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan. Semakin tinggi self-efficacy, semakin kuat keyakinan siswa menghadapi tantangan, sedangkan siswa dengan self-efficacy rendah cenderung cepat menyerah atau mengurangi usaha. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP X di Bekasi. Jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan adalah penelitian korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total Sampling, dengan jumlah responden sebanyak 120 siswa SMP X. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik dengan tingkat hasil signifikansi ( $p$ ) sebesar 0 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,425$ . Kategorisasi menunjukkan mayoritas siswa memiliki tingkat self-efficacy dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy seorang siswa, semakin rendah kemungkinan melakukan prokrastinasi akademik. Hasil membuktikan self-efficacy berperan penting mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP X.

**Kata Kunci:** *Self-Efficacy*, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP.

### PENDAHULUAN

Pendidikan berperan sebagai sarana utama dalam mengembangkan potensi individu sekaligus membentuk karakter dan perilaku masyarakat yang berakhlak serta berdaya guna untuk mewujudkan kehidupan yang berlandaskan intelektualitas, sebagaimana tujuan pendidikan nasional (Nuzulia & Hidayah, 2022). Salah satu jenjang pendidikan yang memegang peranan penting dalam proses tersebut adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena pada fase ini siswa mulai memasuki masa pubertas, umumnya pada rentang usia 13–16 tahun. Dari perspektif psikologi perkembangan, masa remaja dipandang sebagai periode transisi krusial dari kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial (Hamidah & Rizal, 2022). Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada berbagai perubahan sikap, perilaku, dan kondisi mental, sementara hanya sebagian kecil individu yang mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan secara optimal pada awal pubertas (Dimastuti et al., 2024).

Dalam upaya mencapai perilaku belajar yang optimal, siswa kerap menghadapi berbagai hambatan yang berpotensi mengganggu pemanfaatan kemampuan yang (Ashaf et al., 2021). Salah satu hambatan dalam ranah akademik adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas yang seharusnya segera dikerjakan. Fenomena ini telah menjadi permasalahan yang banyak ditemukan di sekolah-sekolah di Indonesia (Meo et al., 2024), termasuk pada siswa SMP (Suherman, 2023). Penelitian di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat prokrastinasi sedang hingga tinggi (Munawaroh et al., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan di SMP Negeri 22 Kota Jambi, di mana faktor internal dan eksternal berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik siswa kelas VIII (Dimastuti et al., 2024). Penundaan tugas tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi

akademik, seperti keterlambatan pengumpulan dan penilaian yang kurang optimal, tetapi juga memicu stres serta gangguan psikologis, termasuk kecemasan menjelang ujian atau evaluasi akhir (Gultom et al., 2023).

Adinda (2021) mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa umumnya ditandai dengan kegagalan menyelesaikan tugas sesuai jadwal, kecenderungan menunda memulai pekerjaan, memilih aktivitas lain yang kurang bermanfaat, serta penyelesaian tugas yang tidak tepat waktu sehingga memengaruhi kualitas hasil.

Memperkuat temuan tersebut, survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 22 siswa SMP X menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas. Mayoritas siswa mengaku enggan memulai tugas karena merasa kurang mampu, kesulitan mengelola waktu, cenderung menghindari tugas sekolah, serta lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Sebagian siswa juga baru mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan atau menunda karena keraguan dan ketakutan akan hasil yang tidak memuaskan. Berdasarkan indikator tersebut, peneliti menduga bahwa sebagian besar siswa SMP X mengalami prokrastinasi akademik, yang mencerminkan lemahnya pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas.

Hasil tersebut diperkuat melalui wawancara dengan guru mata pelajaran, yang menyatakan bahwa mayoritas siswa SMP X menunjukkan perilaku menunda tugas, bahkan hingga tidak mengumpulkan tugas sesuai jadwal. Guru juga mengamati bahwa siswa kerap mengerjakan tugas di sela-sela kegiatan belajar mengajar. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya keaktifan siswa, faktor internal, serta lingkungan, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik.

Selain memengaruhi prestasi, prokrastinasi juga menimbulkan dampak negatif lain yang sering terabaikan. Menurut Masykur (2024) penundaan tugas dapat meningkatkan kecemasan dan stres, menurunkan kualitas hasil pekerjaan, menyebabkan hilangnya kesempatan berharga, memicu efek berantai pada tugas berikutnya, serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental akibat stres kronis.

Agar siswa mampu menyelesaikan tugas secara efektif, diperlukan self-efficacy yang memadai. self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan tertentu (Wachyuni, 2022). Individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung menunjukkan usaha yang lebih besar ketika menghadapi tantangan, sedangkan individu dengan keyakinan diri rendah lebih mudah menyerah (Lianto, 2019). Bandura (1997) menyatakan bahwa self-efficacy merupakan aspek psikologis yang melekat pada individu dan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam menyelesaikan tugas (Bhati & Sethy, 2022). Self-efficacy juga dipahami sebagai keyakinan serta pengambilan keputusan individu terkait kecakapannya dalam menyelesaikan masalah (Mufidah et al., 2022). Individu dengan self-efficacy yang kuat umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan pola pikir yang lebih positif, sedangkan rendahnya self-efficacy dapat melemahkan motivasi serta kemampuan diri (Hussain & Khan, 2022).

Setelah melakukan penggalan lebih lanjut, peneliti tidak menemukan penelitian serupa di Indonesia yang berkonsentrasi pada siswa SMP X di Bekasi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut "Apakah terdapat hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP X di Bekasi?"

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Mccloskey & Scielzo (2015) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda atau memperlambat aktivitas yang berkaitan dengan sekolah secara tidak diperlukan. Penundaan akademik kerap memicu stres dan kecemasan ketika individu harus menyelesaikan tugas secara terburu-buru untuk memenuhi tenggat waktu, serta berpotensi mengganggu relasi sosial dan kesehatan psikologis akibat tidak terpenuhinya kewajiban akademik.

Sirois & Pychyl (2016) memandang prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang belum selesai guna mengurangi emosi negatif yang menyertainya. Keputusan untuk menunda pengerjaan tugas turut memengaruhi kondisi emosional individu yang bersangkutan.

Steel & Klingsieck (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi ketika tugas dan aktivitas yang relevan dengan proses belajar sengaja ditunda.

Sejalan dengan itu, Svartdal & Løkke (2022) menegaskan bahwa penundaan tetap dilakukan meskipun individu menyadari bahwa perilaku tersebut akan memperburuk keadaan.

Berdasarkan pemaparan definisi dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat disimpulkan sebagai perilaku penundaan sengaja terhadap tugas dan aktivitas akademik yang sebenarnya penting untuk diselesaikan. Perilaku ini dilakukan meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan, baik terhadap prestasi belajar, kondisi emosional, maupun hubungan sosial.

Bandura (1997) memaknai self-efficacy sebagai keyakinan umum individu terhadap kemampuannya dalam mengoordinasikan serta mengembangkan keterampilan kognitif, sosial, emosional, dan perilaku secara efektif untuk mencapai tujuan.

Guo et al. (2023) menjelaskan self-efficacy sebagai ekspektasi individu terhadap kemampuannya dalam melakukan perilaku tertentu, yang terbentuk melalui proses penilaian dan kognisi terhadap kapasitas diri.

Selaras dengan itu, Honicke & Broadbent (2016) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan diri dalam mengendalikan tindakan serta menyusun langkah-langkah yang diperlukan guna mencapai kinerja sesuai target.

Maddux (2016) menegaskan bahwa self-efficacy mencerminkan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk meraih tujuan tertentu.

Dari berbagai penjelasan definisi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola, mengarahkan, dan melaksanakan tindakan secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu, yang dibentuk melalui penilaian kognitif terhadap kapasitas diri dan berperan penting dalam menentukan usaha, ketekunan, serta keberhasilan kinerja.

## **METODE**

Populasi penelitian ditetapkan sebagai keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan dasar penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini melibatkan seluruh siswa SMP X di Bekasi sebanyak 120 orang, yang berasal dari kelas I, II, dan III berdasarkan data sekolah.

Dalam penelitian kuantitatif, sampel merepresentasikan karakteristik populasi. Teknik non-probability sampling digunakan karena tidak seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Sugiyono, 2017). Melalui penerapan sampling total, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan Academic Procrastination Scale (APS) yang disusun berdasarkan enam aspek, yaitu keyakinan psikologis terhadap kemampuan, manajemen waktu, gangguan perhatian, kurangnya inisiatif, kemalasan, dan faktor sosial (McCloskey & Scielzo, 2015). Skala yang telah digunakan dalam penelitian Fauzi & Yuliana (2024) ini dimodifikasi dengan memparafrase aitem agar sesuai dengan karakteristik responden, sehingga diperoleh 25 aitem.

Self-efficacy diukur melalui Self-Efficacy for Learning and Performance Subscale (SES) yang mengacu pada tiga aspek, yakni level, generality, dan strength (Bandura, 1997). Instrumen yang diadaptasi dari Wei et al. (2024) tersebut dimodifikasi melalui penerjemahan lintas budaya, penyesuaian redaksi aitem, serta penambahan jumlah aitem dari 8 menjadi 24.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data self-efficacy dan prokrastinasi akademik memenuhi persyaratan analisis. Uji normalitas Kolmogorov–Smirnov menghasilkan nilai 0,200 pada kedua variabel ( $p > 0,05$ ), yang menandakan distribusi normal. Uji linearitas juga mengonfirmasi hubungan linear, dengan nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan Deviation from Linearity sebesar 0,383 ( $p > 0,05$ ). Temuan ini selaras dengan penelitian (Putra et al., 2023) yang melaporkan hubungan normal dan linear antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan terpenuhinya uji asumsi, analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi.

Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik ( $r = -0,425$ ;  $p = 0,000$ ). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan self-efficacy berkaitan dengan menurunnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Utaminingsih & Hermasari, 2024) yang menyatakan bahwa semakin tinggi self-efficacy, semakin rendah perilaku penundaan akademik, dan sebaliknya.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP X di Bekasi. Hubungan tersebut bersifat negatif dengan tingkat kekuatan sedang, yang menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy berkaitan dengan menurunnya perilaku prokrastinasi akademik, demikian pula sebaliknya, rendahnya self-efficacy berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Maka dapat dikatakan hipotesis diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R. (2021). Pengertian Prokrastinasi: Sebuah Kebiasaan Menunda-Nunda Pekerjaan. Gramedia.Com. <https://www.gramedia.com/best-seller/prokrastinasi/>
- Ashaf, A. R., Samad, S., & Anas, D. H. M. (2021). Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa Di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng) Academic Procrastination Behavior (Case Study on Students at SMPN 1 Gantarangkeke Bantaeng Regency). 2, 2–4.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In W.H Freeman and Company New York (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Bhati, K., & Sethy, T. P. (2022). Self-Efficacy: Theory to Educational Practice. The International Journal of Indian Psychology, 10(1), 1123–1128. <https://doi.org/10.25215/1001.112>
- Dimastuti, S., Gutji, N., & Rahmayanty, D. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa: Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII SMP. 7(1), 211–220.
- Fauzi, R., & Yuliana, Y. V. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK X. Jurnal Sublimapsi, 1(1), 155–162. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10461>
- Gultom, T., Hasanuddin, H., & Sitompul, H. (2023). Hubungan Motivasi Diri dan Pola Asuh Permisif dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia di Medan. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS), 5(4), 2824–2838. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i4.1738>
- Guo, L., Li, L., Lu, Y., Li, T., Chen, L., Jiang, L., Zhang, S., & Yuan, M. (2023). Effects of empowerment education on the self-management and self-efficacy of liver transplant patients: a randomized controlled trial. BMC Nursing, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01298-6>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Pantti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. Journal of Community Engagement in Health, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. Educational Research Review, 17, 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>

- Hussain, M. S., & Khan, D. S. A. (2022). Self-Efficacy of Teachers: A Review. *Jamshedpur Research Review*, 1(50 (January-February)), 110–116.
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In *Interpersonal and Intrapersonal Expectancies* (pp. 55-60). Routledge.
- Masykur, Z. M. (2024). Dilema Hari Esok: Benang Kusut Prokrastinasi di Era Digital. *Kompasiana.Com*. <https://www.kompasiana.com/zmmsykr/6697de7934777c40f23c3af3/dilema-hari-esok-benang-kusut-prokrastinasi-di-era-digital>
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Research Gate*, January, 1–43. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Meo, T. V. T., Matulesy, A., & Suhadianto. (2024). Prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas : Bagaimana peran dukungan sosial dan efikasi diri ? *Pendahuluan Metode*. 4(1), 9–17.
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kurikulum Merdeka*, 30–35.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2024). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 13. <https://citeus.um.ac.id/jkbbkAvailableat:https://citeus.um.ac.id/jkbbk/vol2/iss1/13>
- Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24455>
- Putra, N. A., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2023). Exploring the Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination : A Study among Psychology Students. 5(2).
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, Health, and Well-Being. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/c2014-0-03741-0>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cet Ke-26). ALFABETA.
- Suherman, S. S. (2023). Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa. 3–7.
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Utaminingsih, E. S., & Hermasari, B. K. (2024). Association Between Self-Efficacy And Academic Procrastination Midwifery Students. 10(2), 1189–1199.
- Wachyuni, E. (2022). Peningkatan Self-Efficacy Siswa Melalui Model Pembelajaran Direct Instruction. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v3i1.7161>
- Wei, Z., Hassan, N. C., Hassan, S. A., Ismail, N., Gu, X., & Dong, J. (2024). Psychometric Properties of the Self-Efficacy Subscale of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire ( MSLQ ) among Chinese Undergraduates. 14(12), 3614–3634. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i12/24328>.