

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MURID SMP NEGERI 2 SUKOHARJO

¹Delfira Meinestu, ¹Jessica Dhoria Arywibowo

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

delfiraameyy31@gmail.com

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik yaitu fenomena penundaan tugas yang dapat berdampak negatif pada prestasi dan kesejahteraan mental murid. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel 183 murid yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan pada metode *self-report* menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik (34 item, $\alpha = 0.914$) dan Skala *Self-Efficacy* (40 item, $\alpha = 0.932$). Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linier sederhana menggunakan aplikasi JASP versi 0.16.4 dan SPSS versi 31.0.2. Hasil analisis memberi suatu petunjuk koefisien regresi -0.619 pada nilai signifikansi $p < 0.001$ ($p < 0.05$), yang berarti hipotesis diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) 0.523 memberi suatu petunjuk jika *self-efficacy* memberi sumbangan efektif 52.3% terhadap prokrastinasi akademik. Analisis deskriptif mengungkap jika mayoritas subjek mempunyai tingkatan *self-efficacy* yang tinggi (53%) dan tingkatan prokrastinasi akademik yang rendah (42.1%). Kesimpulan penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Berarti, makin tinggi *self-efficacy* yang ada pada murid, maka makin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Kata Kunci: *self-efficacy*; prokrastinasi akademik; murid SMP.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS OF SMP NEGERI 2 SUKOHARJO

¹Delfira Meinestu, ¹Jessica Dhoria Arywibowo

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario St., Tembalang, Semarang, 50275

delfiraameyy31@gmail.com

ABSTRACT

Academic procrastination is a phenomenon of delaying academic tasks that can negatively affect students' academic achievement and mental well-being. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic procrastination among students at SMP Negeri 2 Sukoharjo. This study employed a quantitative approach involving 183 students selected using a cluster random sampling technique. Data were collected using a self-report method through an Academic Procrastination Scale (34 items, $\alpha = 0.914$) and a Self-Efficacy Scale (40 items, $\alpha = 0.932$). Data analysis was conducted using simple linear regression with JASP version 0.16.4 and SPSS version 31.0.2. The results showed a regression coefficient of -0.619 with a significance value of $p < 0.001$ ($p < 0.05$), indicating that the hypothesis was accepted. The coefficient of determination (R^2) was 0.523 , indicating that self-efficacy contributed 52.3% to academic procrastination. Descriptive analysis revealed that the majority of participants had high levels of self-efficacy (53%) and low levels of academic procrastination (42.1%). In conclusion, the findings indicate a significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, meaning that higher self-efficacy is associated with lower levels of academic procrastination among students.

Keywords: self-efficacy; academic procrastination; junior high school students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dipahami sebagai suatu proses yang esensial dan menjadi kewajiban bagi setiap individu untuk menjalaninya. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi akademik, sosial, dan emosional secara optimal. Dalam konteks pendidikan formal, murid dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang menuntut tanggung jawab, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola waktu secara efektif. Murid diharapkan mampu menyisihkan waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik sebagai bentuk tanggung jawab terhadap proses pembelajaran yang sedang dijalaninya.

Namun, pada praktiknya, tuntutan akademik tersebut tidak selalu direspons secara adaptif oleh murid. Ketika murid mendapatkan tugas akademik, tugas tersebut sering kali dipersepsikan sebagai beban yang tidak menyenangkan, terlebih apabila tugas dirasa sulit, membutuhkan usaha besar, atau memicu perasaan tidak mampu. Kondisi ini mendorong munculnya reaksi penundaan ketika mengerjakan tugas dan kecenderungan memilih kegiatan lain yang menghibur, seperti bermain permainan daring, menonton televisi, atau melakukan kegiatan rekreasi lainnya (Rahmania dkk., 2021).

Perilaku menunda pengerjaan tugas akademik tersebut sering mengakibatkan tugas baru dikerjakan mendekati batas akhir pengumpulan. Akibatnya, murid cenderung mengalami keterbatasan waktu dalam menyelesaikan

tugas, sehingga hasil yang diperoleh menjadi kurang maksimal (Triyono & Khairi, 2018). Fenomena penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik inilah yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Berbagai penelitian menemukan jika prokrastinasi akademik menjadi masalah yang umum dialami oleh peserta didik di berbagai jenjang pendidikan dan menjadi isu penting dalam konteks pembelajaran karena berdampak langsung pada proses dan hasil belajar (Kim & Seo, 2015).

Prokrastinasi akademik tidak sekedar muncul di jenjang pendidikan tinggi, tapi juga banyak ditemukan pada jenjang pendidikan menengah pertama. Murid Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan adanya perubahan kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Pada masa ini, murid mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya, sementara kemampuan regulasi diri dan pengelolaan emosi masih dalam proses perkembangan. Kondisi ini menjadikan murid SMP rentan menemukan hambatan ketika mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas akademik dengan tepat waktu (Putri & Nuraini, 2023; Sulaiman dkk., 2022).

Beberapa penelitian empiris menunjukkan tingginya prevalensi prokrastinasi akademik pada murid SMP. Penelitian yang dilaksanakan oleh Putri dan Nuraini (2023) menemukan bahwa sekitar 17.2% murid SMP di Kota Yogyakarta berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, 77.1% pada kategori sedang, dan hanya 5.7% pada kategori rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Dimastuti dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar murid SMP berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi.

Selain itu, penelitian Kuswidyawati dan Setyandari (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 60.97% murid tergolong dalam kategori prokrastinasi akademik sedang, 4.87% tergolong tinggi, 29.26% rendah, dan 4.87% sangat rendah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan menunda penyelesaian tugas sekolah merupakan permasalahan yang masih sering terjadi dan perlu mendapat perhatian serius pada jenjang pendidikan SMP.

Prokrastinasi akademik dapat tampak secara nyata dalam perilaku sehari-hari murid. Misalnya, ketika murid telah mendapatkan pekerjaan rumah namun memilih menundanya dengan alasan akan dikerjakan nanti, seperti mengatakan “nanti malam saja” atau “besok masih bisa”, sementara waktu luang justru digunakan untuk bermain game, menonton, atau melakukan kegiatan lain yang menghibur. Perilaku penundaan tersebut dilakukan secara sadar meskipun murid memahami adanya kewajiban akademik yang harus diselesaikan. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat membentuk pola perilaku yang berulang dan semakin sulit dihentikan.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam temuan awal peneliti di SMP Negeri 2 Sukoharjo. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa murid kelas VIII, diketahui bahwa murid sering menunda mengerjakan tugas karena merasa malas, terutama ketika tugas dirasa sulit dan menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikannya. Murid cenderung memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain game atau menggunakan media sosial, sehingga tugas akademik baru dikerjakan mendekati batas akhir pengumpulan. Akibatnya, murid sering kehabisan waktu dan tidak dapat menyelesaikan tugas

secara optimal, yang kemudian berdampak pada kualitas hasil tugas dan capaian akademik.

Fenomena ini diperkuat oleh keterangan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan guru mata pelajaran matematika kelas VIII SMP Negeri 2 Sukoharjo, yang menyatakan bahwa masih ditemukan murid yang terlambat mengumpulkan tugas, mengumpulkan tugas secara tidak maksimal, bahkan tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Kondisi tersebut tentu berdampak pada penilaian akademik murid serta menghambat proses pembelajaran yang telah direncanakan oleh guru.

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai perilaku menunda pelaksanaan tugas atau kewajiban belajar hingga mendekati tenggat waktu, bahkan terkadang dilakukan setelah batas waktu yang telah ditentukan (Winarso, 2023). Perilaku ini membawa berbagai dampak negatif dalam kegiatan akademik. Novita dan Kristiono (2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat memicu munculnya perasaan bersalah, penyesalan, serta stres akibat ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kondisi tersebut sering disertai dengan rendahnya hasil belajar karena murid tidak menjalankan kewajiban belajarnya secara optimal.

Lebih lanjut, Dianis dkk. (2025) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak pada penurunan prestasi akademik, menurunnya kualitas tugas, meningkatnya tingkat stres, serta terganggunya kemampuan manajemen waktu murid. Dalam jangka panjang, prokrastinasi akademik juga berpotensi membentuk pola perilaku negatif yang berulang. Dampak prokrastinasi akademik tidak hanya dirasakan oleh individu murid, tetapi juga memengaruhi dinamika

kegiatan belajar mengajar di kelas. Keterlambatan pengumpulan tugas dapat mengganggu jadwal pembelajaran, menghambat pemberian umpan balik yang tepat waktu dari guru, serta mengurangi efektivitas interaksi dan diskusi dalam proses pembelajaran (A'yun dkk., 2025).

Mengingat besarnya dampak negatif yang ditimbulkan, prokrastinasi akademik memerlukan perhatian dan upaya penanganan yang serius. Apabila perilaku prokrastinasi akademik telah terbentuk sejak masa remaja, kecenderungan tersebut berpotensi terus berlanjut pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Khoirunnisa dkk. (2021) menyatakan jika prokrastinasi akademik cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya durasi waktu studi individu. Dengan demikian, diperlukan pemahaman terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik sejak jenjang sekolah menengah pertama agar upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara lebih dini dan tepat sasaran.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beragam faktor, baik secara internal atau eksternal. Kooren dkk. (2024) mengemukakan jika prokrastinasi akademik bisa dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti rasa tanggung jawab, konsep diri, regulasi diri, kontrol diri, serta keyakinan individu terhadap kemampuannya yang dikenal sebagai *self-efficacy*. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, sehingga lebih mudah menunda pekerjaan akademik, terutama ketika tugas dirasa sulit atau menantang.

Self-efficacy merupakan suatu konsep yang dikemukakan oleh Bandura (1977), yang merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kapasitas dirinya dalam mengatur serta melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (1977), *self-efficacy* berperan dalam menentukan pilihan perilaku individu, tingkat usaha yang dicurahkan, ketahanan dalam menghadapi berbagai hambatan, serta kemampuan untuk tetap bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi umumnya menunjukkan rasa percaya diri yang lebih kuat, bersikap gigih, dan mampu menghadapi tantangan secara efektif. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah menyerah dan menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit.

Meskipun prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak semua faktor memiliki peran yang sama pada setiap konteks pendidikan dan karakteristik peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan faktor internal lain, seperti regulasi diri, kontrol diri, motivasi belajar, serta karakteristik kepribadian. Regulasi diri berperan dalam kemampuan individu mengelola waktu, menetapkan tujuan belajar, dan memonitor perilaku akademik, sedangkan kontrol diri berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan kewajiban akademik. Faktor kepribadian, seperti *conscientiousness* dan *neuroticism*, juga diketahui memiliki keterkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik (Kooren dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa

prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal.

Namun demikian, di antara berbagai faktor internal tersebut, *self-efficacy* dipandang memiliki posisi yang penting karena berkaitan langsung dengan cara individu mengevaluasi kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. *Self-efficacy* tidak sekedar memengaruhi motivasi dan ketekunan, tapi juga berperan dalam proses pengambilan keputusan ketika individu dihadapkan pada tugas yang dianggap sulit atau menantang (Bandura, 1997). Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah umumnya akan meragukan kemampuannya, sehingga lebih memilih menunda tugas sebagai bentuk penghindaran terhadap potensi kegagalan. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi umumnya lebih berani menghadapi tugas dan tetap bertahan ketika berada di situasi yang menekan.

Pemilihan *self-efficacy* di dalam penelitian ini juga didasarkan pada kesesuaiannya dengan karakteristik perkembangan murid sekolah menengah pertama. Murid SMP berada pada fase remaja awal, di mana masa ini ditandai dengan perkembangan kemampuan kognitif dan regulasi diri yang masih berlangsung. Pada fase ini, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi landasan penting dalam menentukan bagaimana murid merespons tuntutan akademik. Murid dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kesulitan ketika mengatur waktu dan mengelola perilaku belajar, sehingga menjadi lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik (Putri & Nuraini, 2023).

Selain pertimbangan teoretis, pemilihan *self-efficacy* juga didukung oleh temuan awal peneliti di SMP Negeri 2 Sukoharjo. Berdasarkan hasil wawancara

awal, murid kelas VIII mengungkapkan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas karena merasa ragu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang dianggap sulit. Keraguan tersebut mencerminkan evaluasi negatif terhadap kapabilitas diri, yang secara konseptual selaras dengan konstruk *self-efficacy*. Dengan demikian, penelitian ini tidak memposisikan *self-efficacy* sebagai satu-satunya penyebab prokrastinasi akademik, melainkan sebagai salah satu faktor internal yang relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks murid sekolah menengah pertama.

Sejumlah studi empiris mengungkapkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Muktiyaningtyas (2013) menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada murid SMP di Kecamatan Purwodadi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nisfary dkk. (2023) yang melaporkan jika *self-efficacy* berpengaruh negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada murid sekolah menengah. Penelitian internasional oleh Cutipa-Flores dkk. (2025) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* individu, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik yang ditampilkan.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Ashraf dkk. (2023) menemukan jika efikasi diri dan prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya inkonsistensi temuan dan mengindikasikan bahwa hubungan di antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik masih dipengaruhi oleh

konteks, karakteristik subjek, serta perbedaan instrumen pengukuran yang digunakan. Oleh karena itu, hasil penelitian yang berbeda ini tidak dapat diabaikan dan justru memperkuat urgensi dilakukannya penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor penting prokrastinasi akademik, masih terdapat celah penelitian, khususnya pada subjek murid sekolah menengah pertama. Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan di antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada murid kelas VIII SMP Negeri 2 Sukoharjo belum banyak dilakukan. Melihat itu, perlu dilakukan penelitian terkait hal tersebut.

Secara khusus, penelitian ini berupaya mengkaji hubungan di antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada murid kelas VIII SMP Negeri 2 Sukoharjo tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan subjek penelitian ini dipertimbangkan berdasarkan bahwa murid kelas VIII sedang ada di fase perkembangan yang rentan terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik, serta belum adanya penelitian sejenis yang dilakukan pada konteks sekolah tersebut.

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi bagi guru serta pihak sekolah dalam memahami peran *self-efficacy* dalam perilaku prokrastinasi akademik murid. Pemahaman ini bisa menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran dan intervensi yang lebih tepat sasaran guna membantu murid mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dan meningkatkan efektivitas proses belajar mengajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, terdapat permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini, yakni “Apakah terdapat hubungan korelasional yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

Pada rumusan masalah itu, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan korelasional yang signifikan di antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada murid SMP Negeri 2 Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat berbagai kebermanfaatan yang ingin dicapai pada penelitian ini, yakni:

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan kontribusi atas upaya pengembangan keilmuan, khususnya pada ranah Psikologi Pendidikan dan Psikologi Perkembangan, melalui pendalaman pemahaman mengenai keterkaitan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada murid sekolah menengah pertama.

2. Manfaat praktis

a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan bisa memberi peningkatan kesadaran murid mengenai pentingnya keyakinan pada *self-efficacy* dalam mengatasi kecenderungan menunda-nunda tugas akademik.

b. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi suatu acuan dalam proses menyusun suatu program konseling murid perihal memberi peningkatan *self-efficacy* dalam hal mengatasi adanya sikap prokrastinasi akademik.

c. Bagi peneliti berikutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi berbagai penelitian lanjutan yang memiliki korelasi pada topik hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada murid.