

Dampak *Self-Efficacy* terhadap Penurunan Akademik Prokrastinasi Siswa

Nasywa Khonsa¹, Siti Muyana², Agus Supriyanto³, Agungbudiprabowo⁴

¹Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

Email: 2200001228@webmail.uad.ac.id, siti.muyana@bk.uad.ac.id,
agus.supriyanto@bk.uad.ac.id, agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id

Diterima	19	Mei	2026
Disetujui	27	Juni	2026
Dipublish	27	Juni	2026

Abstract

The phenomenon of academic procrastination is still commonly experienced by junior high school students, who tend to delay completing assignments due to low *self-efficacy*. This study aimed to determine the effect of *self-efficacy* on the level of academic procrastination among eighth-grade students at SMP Muhammadiyah 2 Kalasan in the 2025/2026 academic year. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants were eighth-grade students who exhibited a high tendency toward academic procrastination. Data were collected using Likert-scale questionnaires, namely the General *Self-efficacy* Scale (GSE) and the Academic Procrastination Scale (APS). Validity testing was conducted using the Pearson Product-Moment correlation technique, while reliability testing was performed using Cronbach's Alpha. Data were analyzed using simple linear regression to examine the effect between the two variables. The results indicated that *self-efficacy* had a negative and significant effect on students' academic procrastination, with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), a correlation coefficient of $R = -0.688$, and a contribution of 47.4% ($R^2 = 0.474$). These findings suggest that the higher the students' *self-efficacy*, the lower their level of academic procrastination. The results of this study are expected to serve as a reference for school counselors in designing strategies to strengthen students' *self-efficacy* in order to reduce academic procrastination.

Keywords: *Self-efficacy; Academic Procrastination; Educations; Student*

Abstrak

Fenomena prokrastinasi akademik masih banyak dialami siswa SMP yang cenderung menunda tugas akibat rendahnya keyakinan diri atau *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan tahun ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang memiliki kecenderungan prokrastinasi tinggi. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert menggunakan General *Self-efficacy* Scale (GSE) dan Academic Procrastination Scale (APS),



Uji validitas dilakukan dengan teknik Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), nilai korelasi $R = -0,688$, dan kontribusi sebesar 47,4% ($R^2 = 0,474$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan guru BK dalam merancang strategi penguatan *self-efficacy* untuk menekan perilaku prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *Self-efficacy; Prokrastinasi Akademik; Pendidikan; Siswa*

Pendahuluan

Pendidikan menjadi sarana untuk membentuk remaja sekolah menjadi pribadi yang disiplin, bertanggung jawab, dan mampu mengelola waktu serta tugas dengan baik (Agung dkk., n.d., 2025; Shifa Chaerunnisa dkk., 2024). Remaja seharusnya mampu menunjukkan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan tidak terjebak dalam perilaku prokrastinasi (González-Brignardello dkk., 2023). Maka, sistem pendidikan perlu dirancang secara berkesinambungan untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial remaja sehingga memunculkan pelajar yang produktif dan siap menghadapi tantangan masa depan (Lilis Sumiyati dkk., 2025).

Idealnya siswa yang telah memasuki usia remaja memiliki cara berpikir, khususnya dengan mempertimbangkan dan merencanakan sesuatu yang akan terjadi di masa depan (Rasimin dkk., 2021). Banyak remaja yang dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik, mencerminkan kemampuan untuk mengatur waktu dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik (Suan, 2023). Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang belum sepenuhnya mampu mengelola tanggung jawab tersebut secara optimal. Padahal, setiap sekolah tentunya memiliki harapan dan tuntutan agar seluruh siswa dapat mematuhi peraturan yang telah ditetapkan, termasuk dalam hal kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap tugas belajar (Sofia Dewi dkk., 2021).

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang banyak ditemui pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan, ditandai dengan kecenderungan menunda pengerjaan tugas sekolah meskipun memahami konsekuensi negatifnya (Ahmed dkk., 2023; Sanggasurya, 2021). Perilaku ini tidak hanya menghambat pencapaian akademik, tetapi juga menunjukkan adanya masalah dalam pengelolaan waktu, motivasi, dan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya. Namun, meskipun fenomena ini banyak terjadi, masih ditemukan ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampuan siswa dalam mengelola tugas, termasuk pada konteks siswa SMP.

Gap risetnya, meskipun prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, masih sedikit penelitian yang secara khusus meninjau peran *self-efficacy*, terutama pada siswa SMP. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa atau siswa SMA, sehingga penelitian ini berfokus pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan. Gap fakta ini terlihat di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan, di mana hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa banyak siswa kelas VIII masih sering menunda tugas karena merasa kesulitan memahami materi, kurangnya dorongan dari dalam diri, serta lebih memilih aktivitas yang dianggap lebih menarik.

Menurut Ferrari (1995) dalam Muyana, 2018 menjelaskan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran tugas yang dilakukan secara sadar dan berulang, sehingga individu memilih



aktivitas lain yang kurang penting daripada menyelesaikan kewajiban yang lebih mendesak. Ferrari juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Finanto dkk., 2022). Sementara itu, McCloskey, 2011 memandang prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang muncul dalam konteks pembelajaran formal, mencakup aspek keyakinan terhadap kemampuan, distraksi, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, hingga kemalasan. Individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti kesulitan mengelola waktu, mudah teralihkan, sering merasa cemas terhadap tugas, memiliki perfeksionisme yang tidak realistis, serta kurang percaya diri terhadap kemampuan menyelesaikan pekerjaan (Sari & Lestari, 2023). Perilaku ini dilatar belakangi tindakan tersebut, diantaranya faktor internal dan eksternal (X. Chen dkk., 2025; Munawaroh dkk., 2017).

Faktor internal merupakan hal-hal yang berasal dari dalam diri siswa, seperti pikiran bahwa tugas tidak menarik, takut gagal, terlalu memperhatikan kualitas hasil, serta lebih suka melakukan kegiatan yang menyenangkan dibanding mengerjakan tugas belajar. Sedangkan faktor eksternal merupakan hal-hal yang datang dari luar diri siswa, seperti cara mengajar guru yang kurang baik, pengaruh teman sebaya, dan kegiatan lain yang lebih menarik perhatian sehingga siswa meninggalkan tugas-tugas akademiknya. Dengan demikian, prokrastinasi merupakan hasil interaksi antara kondisi internal individu dan pengaruh lingkungan yang mendorong terjadinya perilaku menunda secara konsisten (Murdani dkk., 2025).

Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku prokrastinasi adalah self efficacy, yaitu sejauh mana individu meyakini

kemampuan dalam menyelesaikan tugas (Munawaroh dkk., 2017). Secara umum *self-efficacy* dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk merencanakan, mengendalikan, serta melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Athia Mayalianti & Fatimahtuzzahro, 2021). Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya, sehingga lebih mudah menunda pekerjaan ketika menghadapi tugas yang sulit (J. Chen & Lopez, 2024). Menurut Albert Bandura dalam, (Amir dkk., n.d, 2024) *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang perlu untuk mencapai performa tertentu, konsep ini bukan hanya tentang kemampuan nyata, tetapi tentang keyakinan mengenai apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan tersebut. Bandura juga menjelaskan bahwa *self-efficacy* memiliki tiga dimensi utama, yaitu magnitude yang berkaitan dengantingkat kesulitan, strength yaitu tingkat kekuatan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, dan generality yaitu sejauh mana keyakinan tersebut dapat diterapkan pada berbagai situasi (Suartini & Sarifah, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Asep (2023) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berperan signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian Zannah & Laily (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting yang berkontribusi dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Untuk mendeksi gap faktual dan gap riset dari



kajian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Muhammadiyah sebagai dasar dalam memahami faktor psikologis yang berkontribusi terhadap perilaku menunda tugas. Novelty penelitian ini untuk menemukan strategi pertumbuhan *self-efficacy*, yang berdampak pada reduksi prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian ini menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale* (GSE) dan *Academic Procrastination Scale* (APS) untuk mengukur pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Temuan penelitian ini diharapkan memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling, yaitu sebagai acuan guru BK dalam merancang intervensi yang berfokus pada peningkatan keyakinan diri siswa dalam mengerjakan tugas akademik, sehingga dapat membantu menekan perilaku prokrastinasi dan meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier sederhana. Dipilihnya pendekatan ini karena memungkinkan peneliti untuk mengetahui seberapa banyak pengaruh variabel independen, yaitu *self-efficacy*, terhadap variabel dependen, yaitu prokrastinasi akademik siswa. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan yang berjumlah 140 siswa yang teringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah
VIII A	28
VIII B	28
VIII C	29
VIII D	27
VIII E	28
Total	140

Sampel penelitian merupakan siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan secara sample jenuh dengan alasan semua anggota populasi dijadikan sampel karena jumlahnya kecil atau masih memungkinkan untuk diteliti semua. Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup berbentuk skala likert yang telah disusun berdasarkan teori dan indikator dari masing-masing variabel. Skala *self-efficacy* diukur menggunakan *General Self-efficacy Scale* (GSE) yang diyakini Bandura dalam (Amalia & Nashori, 2021; Oktami, 2025) sebagai aspek-aspek *self-efficacy* dan dapat dijabarkan ke dalam dimensi utama, yaitu: tingkat (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan generalitas (*generality*). Sementara itu, prokrastinasi akademik diukur dengan *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh Justin McCloskey yang memuat enam aspek, yaitu Keyakinan terhadap kemampuan diri, mudah terdistraksi, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, kemalasan (Paula., 2021). Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan keakuratan dan konsistensi pengukuran. Dilakukan uji validitas dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

Setelah data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *self-efficacy* berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi hubungan antar variabel penelitian.



Hasil dan Pembahasan

Hasil

a. Uji Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 140 responden, variabel *self-efficacy* memiliki skor minimum 27 dan maksimum 51 dengan nilai rata-rata sebesar 36,20 serta standar deviasi 4,599. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori cukup baik. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memiliki skor minimum 27 dan maksimum 71 dengan nilai rata-rata 52,12 serta standar deviasi 9,004. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tergolong cukup tinggi. Detail analisa terlihat pada Tabel 2.

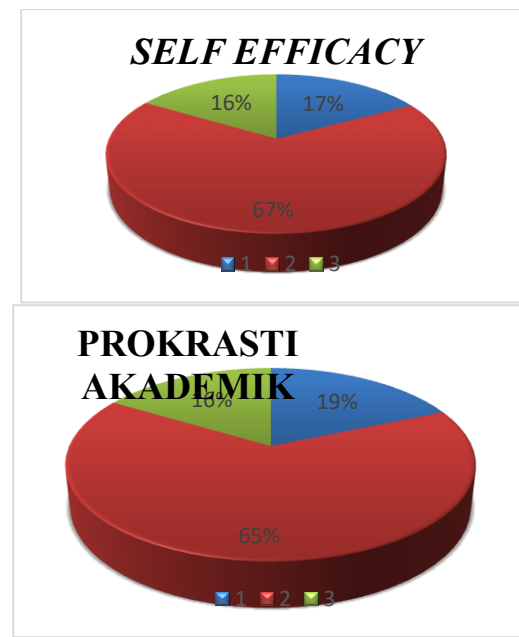
Tabel 2. Statistik Deskriptif *Self-efficacy* dan Prokrastinasi Akademik

Descriptive Statistics					
N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	
<i>Self-efficacy</i>	140	27	51	36,20	4,599
Prokrastinasi Akademik	140	27	71	52,12	9,004
Valid N	140				

Sumber Data Primer (2026)

Berdasarkan hasil kategorisasi data, responden memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang 67%, diikuti kategori rendah 17% dan tinggi 16%. Sementara itu, pada variabel prokrastinasi akademik, sebagian besar responden berada pada kategori sedang 65%, dengan 19% pada kategori rendah dan 16% pada kategori tinggi. Pola distribusi ini kategorisasi sedang pada *self-efficacy* diikuti oleh dominasi kategori sedang pada prokrastinasi akademik. Temuan ini mengidentifikasi bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan dalam membentuk perilaku akademik siswa. Responden yang memiliki *self-efficacy* pada tingkat memadai cenderung menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengelola

tugas dan tuntutan akademik. Sebaliknya, proporsi prokrastinasi akademik rendah sebesar 19% dan *self-efficacy* rendah sebesar 17% menunjukkan masih adanya siswa yang mengalami keraguan terhadap kemampuannya sehingga berpotensi memengaruhi cara mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Detail analisa tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Kategorisasi data *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik (Data Primer 2026)

b. Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Nilai residual pada variabel *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, diperoleh Sig. 0,33. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi dengan normal. Detail analisa terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

N	Sig	Keterangan
140	0,33	Berdistribusi Normal



Sumber Data Primer (2026)

c. Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan uji heteroskedastisitas yang dilakukan untuk mengetahui adakah perbedaan gejala heteroskedastisitas residual dalam regresi. Regresi dinyatakan baik apabila tidak terjadi heteroskedastisitas yang dapat dilihat dari hasil uji yang dilakukan, diperoleh Sig. 1,000 yang menunjukkan lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi. Model regresi telah memenuhi dan boleh untuk digunakan. Detail analisa terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Analisis	Sig	Keterangan
Uji heteroskedasitas	1,000	Tidak terdapat gejala heteroskedastisitas

Sumber Data Primer (2026)

d. Uji Linieritas

Berdasarkan uji linieritas, diperoleh nilai korelasi R sebesar -0,688 dan nilai R Square sebesar 0,474 antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa, yang ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar $R = -0,688$. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori hubungan kuat. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* siswa, maka semakin tinggi kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Detail analisa terlihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

	R	R Square	Eta	Eta Square
Prokrasti-	-0,688	0,474	0,733	0,538

nas
Akademik
(*Self-efficacy*)

Sumber Data Primer (2026)

e. Uji Regresi Linear Sederhana

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Artinya, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik dapat diterima. Selain itu, diperoleh nilai R Square sebesar 0,474, yang berarti *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 47,4% terhadap variasi prokrastinasi akademik siswa. Sementara itu, sisanya sebesar 52,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Detail analisa terlihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Data	Nilai	Keterangan
Signifikansi	0,001	Signifikan (Terdapat pengaruh X terhadap Y)
R Square	0,474	X berkontribusi terhadap Y sebesar 47,4%

Sumber Data Primer (2026)

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 140 responden yang merupakan siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik. Nilai korelasi sebesar $R = -0,688$ menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif. Nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,474 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 47,4%



terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil kategorisasi data, sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang sebesar 67%, diikuti kategori rendah sebesar 17% dan kategori tinggi sebesar 16%. Pada variabel prokrastinasi akademik, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 65%, kategori rendah sebesar 19%, dan kategori tinggi sebesar 16%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada tingkat yang cukup baik, namun masih ditemukan kecenderungan melakukan penundaan tugas akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam membentuk perilaku akademik siswa. Siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih berani menghadapi tugas, memiliki ketekunan dalam belajar, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, siswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Adanya penelitian ini selinier dengan teori yang diungkapkan oleh Bandura yang mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Asep dkk., 2023). *Self-efficacy* terdiri atas tiga dimensi utama yaitu magnitude, strength, dan generality (Suartini & Sarifah, 2023). Ketiga dimensi tersebut memiliki keterkaitan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Pertama, dimensi magnitude berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan oleh individu. Siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas sulit akan lebih terdorong untuk segera mengerjakan

tugas tanpa melakukan penundaan (Syapira dkk., 2022). Kedua, dimensi strength berkaitan dengan kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya. Semakin kuat keyakinan yang dimiliki siswa, semakin besar ketekunan dan usaha yang ditunjukkan ketika menghadapi hambatan akademik. Ketiga, dimensi generality berkaitan dengan kemampuan individu menerapkan keyakinannya pada berbagai situasi. Siswa dengan generality yang baik akan tetap percaya diri menghadapi berbagai jenis tugas akademik sehingga lebih mampu menghindari perilaku prokrastinasi.

Secara teoritis, prokrastinasi akademik menurut McCloskey terdiri atas enam aspek, yaitu belief about abilities, distractibility, social factors, time management, personal initiative, dan laziness (Paula dkk., n.d., 2021). *Self-efficacy* memiliki hubungan yang erat dengan seluruh aspek tersebut. Pada aspek belief about abilities, siswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung yakin terhadap kemampuannya sehingga tidak mudah merasa takut gagal ketika menghadapi tugas akademik. Pada aspek distractibility, keyakinan diri yang tinggi membantu siswa tetap fokus pada tujuan akademiknya dan tidak mudah terdistraksi oleh aktivitas lain. Pada aspek time management, siswa yang percaya pada kemampuannya cenderung lebih mampu mengatur waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, *self-efficacy* juga mendorong munculnya personal initiative yang lebih tinggi sehingga siswa memiliki dorongan untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas akademik tanpa harus menunggu tekanan dari luar (Saks, 2024).

Karakteristik siswa SMP yang berada pada masa remaja awal juga dapat menjelaskan hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Pada fase perkembangan ini, remaja sedang membentuk identitas diri serta



mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya (Ketut Mahardika dkk., 2024). Ketika siswa memperoleh pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas, mereka akan membangun *self-efficacy* yang lebih kuat (Martono dkk., 2023). Sebaliknya, pengalaman kegagalan yang berulang dapat menurunkan keyakinan diri dan meningkatkan kecenderungan untuk menghindari tugas. Oleh karena itu, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana siswa merespons tuntutan akademik yang dihadapi.

Besarnya kontribusi *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 47,4% menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang cukup dominan dalam memengaruhi perilaku menunda tugas. Namun demikian, masih terdapat 52,6% faktor lain yang turut memengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa keyakinan diri, tetapi juga oleh berbagai faktor eksternal yang berinteraksi dengan kondisi psikologis siswa (Munawaroh dkk., 2017).

Implikasi penelitian ini dalam layanan bimbingan dan konseling adalah pentingnya pengembangan program yang berorientasi pada peningkatan *self-efficacy* siswa. Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan klasikal, konseling individu, maupun konseling kelompok yang berfokus pada penguatan *self-efficacy* siswa dalam menghadapi tugas akademik. Selain itu, pemberian pengalaman keberhasilan, modeling dari teman sebaya yang berhasil, penguatan verbal, serta pelatihan keterampilan manajemen waktu dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkan prokrastinasi akademik. Dengan meningkatnya *self-efficacy*, siswa diharapkan mampu mengembangkan tanggung jawab belajar, menyelesaikan tugas

tepat waktu, dan mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $R = -0,688$ yang menunjukkan hubungan negatif kuat antara kedua variabel. Hal ini menjelaskan, bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Namun, siswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas akademik.

Selain itu, nilai R Square sebesar 0,474 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 47,4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 52,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuannya merupakan salah satu faktor penting dalam mengurangi perilaku menunda tugas. Oleh karena itu, upaya peningkatan *self-efficacy* melalui layanan bimbingan dan konseling maupun strategi pembelajaran yang mendukung perlu dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan tanggung jawab belajar dan mengurangi prokrastinasi akademik.

Daftar Pustaka

Bunga Oktami. (2025). Faktor Determinan Intensi Berwirausaha Mahasiswa Universitas Sriwijaya Tahun 2025. Jurnal Pradigma.
<https://doi.org/10.53682/kt58mc60>



- Agung, A., Sutyaningsih, A. D., Made, N., Darma Putri, Y., Luh, N., Widiani, P. P., Jonihartawan, K., Guru, P., & Dasar, S. (2025). *Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa SD: Perspektif Psikopedagogik*.
- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal*, 7(3), 363–370. https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj_64_23
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Amir, N., Samad, S., & Pandang, A. (2024). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa di SMP 2 Pangsid Application Of Group Counseling Using Symbolic Modeling Techniques To Improve Students' Self Efficacy at Smp 2 Pangsid.
- Asep, R., Purnomo, A., Rahmalilla, A., Susanto, A., & Oktavianisa, N. A. (2023). *The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student*. 15(1), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n01p74-86>
- Athia Mayalianti, R., & Fatimahtuzzahro, L. (2021). Self-Efficacy Academic Pada Mahasiswa. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikolo>
- Chen, J., & Lopez, E. R. (2024). Academic procrastination, self-efficacy, and self-control among Chinese college students. *International Journal of Research Studies in Education*, 13(19). <https://doi.org/10.5861/ijrse.2024.24770>
- Chen, X., Wu, M., Dong, G., Cui, L., Qu, B., & Zhu, Y. (2025). Social support and academic procrastination in health professions students: the serial mediating effect of intrinsic learning motivation and academic self-efficacy. *Advances in Health Sciences Education*, 30(4), 1143–1160. <https://doi.org/10.1007/s10459-024-10394-4>
- Finanto, M., Bangun, A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575–582. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7388684>
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. In *Children* (Vol. 10, Number 6). MDPI. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Ketut Mahardika, I., Adma Winanda, I., Suci, S. D., Rofiqoh, V. F., Pendidikan, S., Fkip, I., Jember, U., & Fkip, F. (2024). Tugas-Tugas Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Usia 12-15 Tahun (SMP). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 370–374. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11424293>
- Lilis Sumiyati, Fadya Shofa Nada, Fahmi Lestari Prasetiadi, & Abdul Aziz. (2025). Menerapkan Pendidikan Holistik dan



- Komprehensif untuk Meningkatkan Perkembangan Moral, Intelektual, dan Sosial Siswa. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(3), 165–180. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i3.1206>
- Martono, P. N., Minarni, M., & 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>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., Eka, W. N., Program, S., Bimbingan, S., Konseling, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Murdani, I., Duana, M., & Fadillah, M. (2025). Analysis of Internal, External Factors, Academic Procrastination in Completing Final Assignments in College Students. 6(3), 2986–7754. <https://doi.org/10.59733/medalion.v6i3.219>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Paula, M., Kogoya, V., & Psikologi, J. (2021). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Miftakhul Jannah*.
- Rasimin, R., Yusra, A., & Wahyuni, H. (2021). Penerapan Bimbingan Belajar Berbasis Prinsip-Prinsip Belajar dalam Islam untuk Meningkatkan Etika Belajar Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 321–332. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.262>
- Saks, K. (2024). The effect of self-efficacy and self-set grade goals on academic outcomes. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324007>
- Sanggasurya, L., & HENNY CHRISTINE MAMAHIT Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa, dan. (2021). Prokrastinasi Akademik Siiswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. 19, 151–165.
- Sari, I. N., & Lestari, S. (2023). *Jurnal Psikogenesis Volume* (Vol. 11, Number 1).
- Shifa Chaerunnisa, N., Angelina aharani, Y. M., Cahya Sholikhah, N., & Zein Tarsidi, D. (2024). Optimizing Pancasila Education Learning With PBL: Time Management Strategies To Build Students' Discipline And Independence. *Cakrawala: Journal of Citizenship Teaching and Learning*, 2(2), 101–112.
- Sofia Dewi, I., Hendracipta, N., Syachruraji, A., Pendidikan Guru Sekolah Dasar, P., & Sultan Ageng Tirtayasa, U. (2021). The Implementation of Student Discipline Through School Rules. *IVCEJ*, (2), 48.
- Suan, A. F. (2023). Self-Regulation as an Antecedent of Academic Achievement: A Mixed Method Study. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 4(4), 20–43. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0246>



- Suartini, K., & Sarifah, I. (2023). Meta-Analysis: Hubungan antara Self-Efficacy dan Academic Achievement. *Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*, 7(3).
<https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5467/http>
- Syapira, S. A., Budiman, B., & Selamat, M. N. (2022). Self-Efficacy and Self Regulation with Academic Procrastination in Muslim Adolescents During The Online Learning Period. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 88–101.
 Click or tap here to enter text.
- <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.11894>
- Zannah, M. M., & Laily, N. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik Mirzalia Miftakhul Zannah. In *Nadhirotul Laily*.

