

Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di UPTD Smp Negeri 2 Gunungsitoli Utara

Katarius Irfan Rahmat Waruwu¹, Hosianna R. Damanik², Justin F. Lase³, Famahato Lase⁴

^{1,2,3,4}Universitas Nias, Gunungsitoli, Sumatera Utara, Indonesia

Email: irfanwaruwu19@gmail.com

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik yang tidak perlu dilakukan, padahal individu sadar bahwa menunda tugas tersebut dapat berdampak buruk bagi dirinya. Prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik siswa, seperti perasaan frustrasi, meningkatnya stres, marah, bersalah, penundaan akademik, hilangnya kesempatan berprestasi dan menurunnya nilai, serta meningkatnya kemungkinan gagal, kriteria-kriteria tersebut dapat mempengaruhi akademiknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Pendekatan penelitian kuantitatif yang hendak digunakan dalam penelitian ini ialah analisis korelatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran angket, dan observasi di kelas. Lokasi penelitian dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara. Sampel penelitian menggunakan kelas VIII. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi dipakai untuk melihat hubungan satu arah antar variabel yang lebih khusus, dimana variabel x berfungsi sebagai variabel independen yang mempengaruhi dan variabel y sebagai variabel dependen yang dipengaruhi. Berdasarkan hasil yang didapati nilai t hitung yaitu 23.848 sedangkan nilai t tabel ialah 1.696 maka dinyatakan secara t hitung dan t tabel H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh ialah $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak untuk pengujian kedua variabel. Sehingga dapat diambil kesimpulan di atas bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikansi antara variabel efikasi diri (X) dengan variabel perilaku prokrastinasi (Y) kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Penulis Korespondensi:

Katarius Irfan Rahmat Waruwu

Universitas Nias

Jl. Yos Sudarso, Kecamatan Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli

irfanwaruwu19@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia guna membentuk karakter dan kepribadian siswa. Pendidikan tidak hanya penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa, tetapi juga membentuk kepribadian dan karakter yang baik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "pendidikan" berasal dari kata dasar "didik", yang berarti "memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran, serta "proses perubahan sikap dan tata cara kerja seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, atau cara mendidik." (Kemendikbudristek RI, 2022).

Dalam mencapai tujuan tersebut, tentunya harus ada usaha dari pihak sekolah dalam mengupayakan hal tersebut. Menjadi guru bukanlah perkara mudah dalam mengajar dan mendidik siswa, dimasa sekarang ada banyak keluhan yang dihadapi oleh guru-guru di sekolah karna sikap dan karakter siswa yang sangat menurun dari tahun-ketahun. Menurut Ki Hajar Dewantara dalam Rahmawati & Fitriani (2019) pendidikan sebagai upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.

Memasuki era globalisasi, seseorang dituntut untuk dapat memanfaatkan waktu secara efektif, sehingga efisiensi waktu menjadi hal yang sangat penting. Namun sejauh ini banyak masyarakat yang belum siap menerapkan persyaratan tersebut. Membuang-buang waktu dan menunda tugas serta tanggung jawab merupakan salah satu bentuk persiapan yang masih ada hingga saat ini. Dalam dunia pendidikan, sering kali terlihat siswa sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan karena berbagai alasan, antara lain menyelesaikan tugas tepat waktu dan terus mengalami kesulitan belajar. Dampaknya banyak

siswa yang melewati tugas dan yang terburuk adalah mereka tetap berada di kelas dan juga membuang-buang waktu. Banyak siswa yang beranggapan bahwa terdesak oleh tekanan tenggat waktu akan membuat mereka menyelesaikan tugas dengan cepat, namun cara ini tidak efektif, dan kenyataannya masih banyak siswa yang tidak menyelesaikan tugasnya (Anjeliza, 2013). Akibat siswa banyak melakukan penundaan tugas sehingga tugas semakin banyak dan menumpuk dan tidak jarang juga siswa yang selalu menyelesaikan tugas dengan cara sks (sistem kebut semalam) yang dianggap kurang efektif, hal ini tidak sesuai dengan kewajiban siswa yang seharusnya belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru (Bañez-Coronel et al., 2018).

Hal di atas merupakan suatu bentuk penundaan akademik yang mengarah kepada perilaku prokrastinasi akademik. Penundaan pada pengerjaan tugas-tugas akademik biasa di sebut prokrastinasi (pelaku prokrastinasi disebut prokrastinator). Salah satu perilaku siswa yang dapat menghambat proses belajar mengajar adalah perilaku prokrastinasi akademik. Banyak contoh perilaku prokrastinasi pada kalangan pelajar yang berdampak pada berbagai aspek. Ketika menerima tugas dari guru, sebagian besar siswa menunda mengerjakannya karena tenggat waktu yang masih jauh. Akibat dari perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik mempunyai dampak yang cukup serius, seperti dapat menurunkan tingkat produktivitas seseorang dan semakin merusak mental dan etika kemandirian seseorang. Penundaan juga akan berakibat pada rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri.

Menurut Arnar (2022) prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak perlu dalam belajar, yang dilakukan oleh seseorang karena adanya ketakutan akan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan tugas dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal (Arnar et al., 2022). Perasaan takut gagal inilah yang melatarbelakangi berkembangnya kecemasan. Hal ini dilanjutkan dengan upaya menghindari perasaan cemas dengan cara menunda-nunda tugas, sedangkan kecemasan meningkat karena tugas yang belum selesai (Fauziah & Pujiastuti, 2020). Prokrastinasi ini sendiri terjadi karena munculnya perasaan cemas dalam belajar dan hal ini di karenakan adanya perasaan tidak mampu dengan beban dari mata pelajaran tertentu yang dianggap berat. Selain itu, ketika tugas dianggap semakin tidak bernilai atau tidak memiliki bobot nilai yang cukup besar akan membuat seseorang menunda mengerjakan tugas sehingga batas akhir pengumpulan.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik yang tidak perlu dilakukan, padahal individu sadar bahwa menunda tugas tersebut dapat berdampak buruk bagi dirinya. Prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik siswa, seperti perasaan frustrasi, meningkatnya stres, marah, bersalah, penundaan akademik, hilangnya kesempatan berprestasi dan menurunnya nilai, serta meningkatnya kemungkinan gagal, kriteria-kriteria tersebut dapat mempengaruhi akademiknya. Prokrastinasi akademik juga dapat berdampak negatif terhadap aspek-aspek lain dalam kehidupan siswa, seperti hubungan sosial, kesehatan mental, dan kesehatan fisik.

Menurut Noran (Akinsola, 2007) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran tugas yang seharusnya diselesaikan individu. Orang yang suka menunda-nunda lebih suka berkumpul dengan teman atau mengerjakan pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting dibandingkan tugas-tugas yang harus diselesaikan tepat waktu.

Penundaan akademik mengacu pada tindakan menunda tugas akademik formal atau kinerja akademik. Siswa melakukan prokrastinasi akademik karena mereka lebih memilih untuk menunda penyelesaian tugas sampai batas waktu yang ditentukan dengan memberikan alasan untuk memperoleh waktu tambahan atau karena mereka tidak menyukai tugas tersebut dan memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan, dan sebagainya (Styawan, 2015). Penundaan akademik melibatkan penundaan tanggung jawab akademik seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, mengelola tugas administratif yang berkaitan dengan tugas, menghadiri kelas, dan menyelesaikan tugas akademik (Kuswidyawati1, 2023).

Ghufroon (2019) mengartikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Keterlambatan ini terjadi secara sadar dan tanpa alasan yang kuat, padahal orang tersebut mengetahui bahwa penundaan tersebut mempunyai akibat negatif yang membuat pekerjaan menjadi sulit dan tugas tidak pernah selesai tepat waktu. Jadi, penundaan adalah kecenderungan untuk menunda atau sama sekali menghindari tugas, keputusan, atau tugas.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung percaya diri dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, sehingga kecil kemungkinannya untuk menunda-nunda. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, sehingga lebih cenderung melakukan penundaan.

Menghadapi penundaan akademik mengharuskan siswa untuk memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka menghadapi tantangan secara langsung dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas guna mencapai hasil yang diharapkan. Bandura menyatakan bahwa keefektifan seseorang sangat ditentukan oleh upaya yang dilakukannya dan seberapa baik seseorang menoleransi rintangan dan pengalaman menyakitkan. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Seseorang dengan efikasi diri rendah ketika dihadapkan pada tantangan akan melemah atau bahkan menyerah, sedangkan seseorang dengan efikasi diri tinggi berusaha memanfaatkan peluang lebih banyak (Widanarti, 2002).

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis saat melaksanakan magang tiga, kendala yang biasa di alami siswa siswi adalah kurangnya kemampuan pengaturan diri, penyesuaian diri, tugas yang diberikan dirasa siswa masih sulit, rendahnya motivasi siswa dan serta wawancara kepada guru mata pelajaran yang ujarnya "karena faktor utamanya adalah kemalasan dalam menyelesaikan tugas, sehingga sering mengakibatkan seringnya penundaan dalam mengerjakan tugas. Kondisi sekolah yang penulis lihat dalam kegiatan belajar mengajar di UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara para siswa siswi jika diberikan tugas minggu lalu, maka kebanyakan siswa baru mengerjakan tugas tersebut di sekolah pada saat hari itu juga akan serahkan dan diperiksa. Guru mata pelajaran dalam menyikapi persoalan siswa yang sering melakukan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas di serahkan kepada guru BK, namun dalam pelayanan bimbingan dan konseling mengalami keterbatasan seperti frekuensi pertemuan yang terbatas yang artinya waktu pertemuan dengan guru BK di biasanya terbatas, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan intervensi secara intensif. Karena di UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara untuk penyelenggaraan layanan BK tidak terjadwal melainkan jika guru mata pelajaran tidak masuk atau izin baru digantikan dengan pelayanan bimbingan dan konseling.

Ada Penelitian serupa yang dilakukan Dinata (2018) juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup serius di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 25-75% siswa melaporkan bahwa penundaan merupakan masalah utama dalam bidang akademik mereka. Rendahnya efikasi diri siswa dapat menyebabkan tingginya tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi siswa. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ilham (2010) MA Al-Hidayah Wajak di Malang dengan jumlah siswa sebanyak 53 siswa, prokrastinasi sedang sebanyak 34 siswa (64,2%), prokrastinasi tinggi sebanyak 11 siswa (20,8%) dan prokrastinasi rendah sebanyak 8 siswa (15%) prokrastinasi rendah. Serta penelitian di Amerika Utara menggambarkan keadaan pendidikan, dengan sekitar 70% siswa menunjukkan sikap menunda-nunda. Akibat negatif dari penundaan ini antara lain kinerja yang buruk, penurunan kualitas hidup individu, pengaruh negatif, dan penurunan prestasi (Dini Ahmaini, 2004).

Temuan ini sejalan dengan penelitian saya yang menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi, dan penelitian yang saya lakukan mengenai hubungan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sangat relevan dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul: "**Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara**".

2. PEMBAHASAN

2.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Konsep penundaan pertama kali diperkenalkan oleh Holtzman pada tahun 1967. Istilah "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin, dengan "pro" yang berarti "maju" dan "crastinus" yang berarti "besok". Pada dasarnya, penundaan mengacu pada "menunda sampai besok atau menunda sampai hari berikutnya." Meskipun demikian, konsep penundaan lebih rumit dari sekedar penundaan. Penundaan mencakup perilaku (menunda, menghindari), kognisi (pikiran dan keyakinan), dan emosi (Poppy Amalya, 2019).

Solomon & Rothblum (dalam Kuswidyawati1, 2023) menguraikan lebih lanjut bahwa prokrastinasi akademik meliputi penundaan tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, mengatur administrasi tugas, menghadiri kelas, dan menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan atau tugas, meskipun individu menyadari dampak negatifnya. Selain penundaan, orang yang suka menunda-nunda memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung penyelesaian tugas akademik, termasuk penghindaran dan penggantian tugas penting dengan aktivitas yang kurang penting atau sama sekali tidak penting, yang pada akhirnya menimbulkan kondisi emosional yang tidak menyenangkan bagi individu (Singkil, 2021).

Menurut Akinsola (dalam Kuswidyawati1, 2023) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku yang dianggap sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan sebuah tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Menurut Ghufroon (2010) pengertian prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai

batasan tertentu, yaitu: prokrastinasi hanya dipandang sebagai perilaku penundaan, bahwa setiap tindakan penundaan dalam mengerjakan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempertanyakan maksud dan alasan penundaan; prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki oleh individu, yang mengarah pada suatu sifat, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak rasional; prokrastinasi sebagai salah satu ciri kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi bukan sekedar perilaku menunda-nunda, namun prokrastinasi merupakan suatu sifat yang melibatkan komponen-komponen perilaku yang saling berhubungan dan struktur mental lainnya yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda tugas yang seharusnya diselesaikan. Dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas yang disengaja dan berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain, yang merupakan ketidakmampuan dalam mengelola waktu dengan efisien mengakibatkan penurunan kinerja, dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan selalutelat hadir di kelas.

2.2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Irmawati (2009) prokrastinasi akademik dapat terlihat melalui indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri perilaku penundaan tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihipi.

Siswa yang suka menunda pekerjaan tahu bahwa tugas yang harus diselesaikan segera, namun ia terus menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas tersebut sampai akhirnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Siswa yang suka menunda-nunda membutuhkan waktu yang lebih lama dari biasanya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu berlebihan untuk mempersiapkan diri atau melakukan hal-hal yang tidak perlu dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa mempertimbangkan keterbatasan waktu yang tersedia. Terkadang, perilaku ini mengakibatkan seseorang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Keterlambatan dalam arti lambatnya siswa dalam menyelesaikan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik.

2.3. Pengertian Efikasi Diri

Teori efikasi diri berasal dari teori pembelajaran sosial sebagai salah satu teori psikologi terakhir dalam tradisi panjang teori tentang kompetensi dan efikasi pribadi, yang mungkin telah menghasilkan lebih banyak penelitian di bidang psikologi klinis, sosial, dan kepribadian dalam 12 tahun terakhir dibandingkan teori dan model serupa lainnya.

Menurut Anjeliza (2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai “keyakinan manusia terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tingkat kendali tertentu atas fungsi diri mereka sendiri dan kejadian-kejadian di lingkungannya.”Manusia percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu, mempunyai potensi untuk mengubah kejadian di lingkungannya, lebih mungkin untuk mengambil tindakan, dan lebih dekat dengan kesuksesan dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah. Bandura mengatakan bahwa, “keyakinan manusia terhadap efikasi dirinya akan mempengaruhi arah tindakan yang dipilih untuk ditempuh, seberapa besar upaya yang akan diinvestasikan dalam aktivitas tersebut, berapa lama mereka akan bertahan di tengah badai dan kegagalan, dan seberapa besar keinginan mereka untuk bangkit. lagi.”Efikasi diri sering dikombinasikan dengan lingkungan, perilaku masa lalu, dan variabel kepribadian lainnya, terutama ekspektasi hasil, untuk menciptakan pola perilaku tertentu.

Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan atau berperilaku dengan baik. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mencapai hasil yang lebih baik karena memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil, dan kemampuan untuk berhasil melakukan aktivitas atau perilaku. Menurut Pervin dalam Anjeliza (2013), efikasi diri mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan dalam tugas atau situasi tertentu. Ketika memutuskan suatu perilaku tertentu, seseorang tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang potensi kerugian atau keuntungan, tetapi juga mempertimbangkan seberapa besar mereka dapat mengendalikan perilaku tersebut.

Bandura mengatakan bahwa untuk mencapai “perubahan yang diarahkan pada diri sendiri” seseorang memerlukan lebih dari sekedar makna dan sumber daya. Pengaturan diri perilaku tidak dapat dicapai secara efektif hanya dengan kemauan keras. Hal ini membutuhkan motivasi diri dan keterampilan manajemen diri tertentu. Efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang bahwa mereka dapat mengendalikan motivasi pribadi, perilaku, dan lingkungan sosialnya (Anjeliza, 2013)

Seseorang dapat memiliki efikasi diri yang tinggi dalam situasi tertentu. Efikasi diri bervariasi dari satu situasi ke situasi yang lain, tergantung pada kompetensi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas yang berbeda, kehadiran orang lain, tingkat persaingan antarpribadi, terutama jika persaingan sangat ketat, kecenderungan pribadi untuk gagal, dan alasan fisiologis terkait lainnya. . terhadap kondisi. terutama kelelahan, kecemasan, apatis atau kesedihan. (Jess, 2008).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merujuk pada keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol diri saat melakukan aktivitas tertentu sehingga aktivitas tersebut sesuai dengan harapan. Seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki motivasi internal dan yakin bahwa ia mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Penilaian positif terhadap harga diri dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Efikasi diri yang dirasakan mencakup keyakinan individu bahwa masalah dapat diatasi, serta ia mampu mengendalikan situasi yang sulit. Keyakinan ini menciptakan rasa percaya diri bahwa kita mampu mengelola masalah dengan efektif.

2.4. Komponen Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam Romi (2011) menunjukkan bahwa perbedaan efikasi diri antar individu disebabkan oleh tiga faktor: ukuran, kekuatan, dan umum. Masing-masing mempunyai implikasi kinerja yang penting, yang dapat dijelaskan lebih jelas sebagai berikut:

a. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)

Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*) mengacu pada tingkat kesulitan tugas seseorang. Komponen ini mengharuskan seseorang memilih suatu perilaku berdasarkan ekspektasi efikasi diri terhadap tingkat kesulitan tugas. Orang-orang berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu yang mereka yakini dapat mereka selesaikan, dan mereka menghindari situasi dan perilaku yang mereka anggap di luar kemampuan mereka.

b. Kekuatan keyakinan (*Strength*)

Strength (kekuatan keyakinan), yang mengacu pada kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Harapan seseorang yang kuat dan teguh mendorong kegigihan dalam mengejar tujuan, bahkan tanpa adanya pengalaman yang mendukung. Sebaliknya, orang dengan ekspektasi rendah dan keraguan terhadap diri sendiri mudah terguncang oleh pengalaman buruk.

c. *Generality* (generalitas)

Generality (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan cakupan domain perilaku yang luas dimana seorang individu merasa yakin akan kemampuannya. Tergantung pada pemahaman mereka yang terbatas tentang kemampuan mereka dalam aktivitas dan situasi tertentu, atau rentang aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi, individu dapat merasa percaya diri dengan kemampuannya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen efikasi diri yang dimiliki individu adalah pertama, keunggulan adalah tingkat kepercayaan diri seseorang terhadap usaha atau tindakan yang dapat dilakukannya, yang kedua kekuatan adalah rasa percaya diri seseorang. Seseorang dapat menggunakan keterampilan tertentu untuk mencapai efisiensi, dan juga dapat menggeneralisasi fleksibilitas efikasi diri untuk digunakan dalam situasi yang berbeda.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik serta dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme.

Adapun pendekatan penelitian kuantitatif yang hendak digunakan dalam penelitian ini ialah analisis korelatif. Penelitian korelatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan atau manipulasi terhadap data yang ada. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa angka- angka, selanjutnya data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan metode kuantitatif.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran angket, dan observasi di kelas. Lokasi penelitian dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara. Sampel penelitian menggunakan kelas VIII. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi dipakai untuk melihat hubungan satu arah antar variabel yang lebih khusus, dimana variabel X berfungsi sebagai variabel independen yang mempengaruhi dan variabel Y sebagai variabel dependen yang dipengaruhi.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara, yang berlokasi Jl. Karet No. 34, Ilir, Kec. Gunungsitoli, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan April sampai Mei sesuai dengan jadwal yang disepakati. Dalam penelitian, data diperoleh melalui pengumpulan data-data menggunakan kuesioner mengenai Hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi siswa kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara. Hasil penyebaran instrumen akan dijadikan sebagai analisis data untuk mengetahui Hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi siswa

kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 peserta didik yang diambil dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling.

a. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan membagi kuesioner kepada 31 orang, untuk kuesioner efikasi diri terdapat 24 pernyataan dan kuesioner perilaku prokrastinasi terdapat 24 pernyataan. Pengujian validitas dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor item instrumen dengan skor total. Nilai koefisien korelasi antara skor setiap item dengan skor total dihitung dengan analisis corrected item total correlation. Suatu instrumen dinyatakan valid apabila koefisien korelasi r hitung lebih besar dibandingkan koefisien korelasi r tabel pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 1.
Uji Validitas Variabel X

No. Item	R hitung	R table	Keterangan
1	0.830	0.355	Valid
2	0.861	0.355	Valid
3	0.871	0.355	Valid
4	0.866	0.355	Valid
5	0.865	0.355	Valid
6	0.827	0.355	Valid
7	0.838	0.355	Valid
8	0.859	0.355	Valid
9	0.874	0.355	Valid
10	0.772	0.355	Valid
11	0.809	0.355	Valid
12	0.745	0.355	Valid
13	0.775	0.355	Valid
14	0.787	0.355	Valid
15	0.783	0.355	Valid
16	0.830	0.355	Valid
17	0.861	0.355	Valid
18	0.871	0.355	Valid
19	0.866	0.355	Valid
20	0.865	0.355	Valid
21	0.827	0.355	Valid
22	0.838	0.355	Valid
23	0.859	0.355	Valid
24	0.874	0.355	Valid

(Sumber: hasil pengolahan data SPSS V.25 for windows)

Untuk menentukan valid atau tidaknya masing-masing item berdasarkan nilai R hitung dan R tabel, bila R hitung $>$ R tabel maka item tersebut dinyatakan valid, namun apabila R hitung $<$ R tabel maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas terdapat 24 item pernyataan variabel X yang memiliki nilai R hitung $>$ R tabel sehingga item pernyataan tersebut dinyatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel.

Tabel 2.
Uji Validitas Variabel Y

No. Item	R hitung	R table	Keterangan
1	0.953	0.355	Valid
2	0.927	0.355	Valid
3	0.865	0.355	Valid
4	0.886	0.355	Valid
5	0.906	0.355	Valid
6	0.953	0.355	Valid
7	0.927	0.355	Valid
8	0.865	0.355	Valid
9	0.886	0.355	Valid
10	0.906	0.355	Valid

11	0.860	0.355	Valid
12	0.836	0.355	Valid
13	0.854	0.355	Valid
14	0.911	0.355	Valid
15	0.837	0.355	Valid
16	0.866	0.355	Valid
17	0.906	0.355	Valid
18	0.953	0.355	Valid
19	0.927	0.355	Valid
20	0.865	0.355	Valid
21	0.886	0.355	Valid
22	0.906	0.355	Valid
23	0.836	0.355	Valid
24	0.846	0.355	Valid

(Sumber: hasil pengolahan data SPSS V.25 for windows)

Untuk menentukan valid atau tidaknya masing-masing item berdasarkan nilai R hitung dan R tabel, bila R hitung > R tabel maka item tersebut dinyatakan valid, namun apabila R hitung < R tabel maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan tabel uji validitas terdapat 24 item pernyataan variabel Y yang memiliki nilai R hitung > R tabel sehingga item pernyataan tersebut dinyatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel.

b. Hasil Uji Reabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Untuk mengukur reliabilitas dengan menggunakan statistic Cronbach Alpha (α). Suatu variabel dikatakan reliabel jika memiliki Cronbach Alpha > 0,6. Hasil pengujian reliabilitas instrumen menggunakan alat bantu oleh program SPSS v.25. Adapun hasil output dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.
Uji Reabilitas

Variabel	N of Items	Cronbach's Alpha	Standar reabilitas	Keterangan
Efikasi Diri	24	0,981	0,60	Reliable
Perilaku Prokrastinasi	24	0,988	0,60	Reliabel

(Sumber: hasil pengolahan data SPSS V.25 for windows)

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa nilai cronbach's alpha semua variabel lebih dari 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel atau kuesioner yang digunakan yaitu variabel efikasi diri dan perilaku prokrastinasi dapat dipercaya sebagai alat ukur variabel.

c. Hasil Uji Kolerasi

Tabel 4.
Uji Kolerasi

		Efikasi Diri	Prokrastinasi
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.975**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31
Prokratinasi	Pearson Correlation	.975**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(Sumber: hasil pengolahan data SPSS V.25 for windows)

Dari analisa diketahui bahwa responden sebanyak 31 dihasilkan nilai kolerasi sebesar 0,975. Untuk melakukan interpretasi kekuatan hubungan antara dua variabel dilakukan dengan melihat angka koefisien kolerasi hasil perhitungan dengan menggunakan interpretasi nilai r adalah sebagai berikut :

- 0 : tidak ada korelasi
- >0-0,25 : korelasi sangat lemah

- >0,25 – 0,5 : korelasi cukup
- >0,5-0,75 : korelasi kuat
- >0,75-0,99 : korelasi sangat kuat
- 1 : korelasi sempurna

Berdasarkan hasil output dan dasar penginterpretasi nilai tersebut maka nilai korelasi sebesar 0,975 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel efikasi diri (X) dengan variabel prokrastinasi (Y) mempunyai nilai hubungan atau kolerasi sangat kuat.

d. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Oleh karena itu harus diujikan kebenarannya secara empiris. Dalam penelitian ini menggunakan teknik product moment untuk melihat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui bahwa hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Adapun hipotesis yang dimaksudkan adalah sebagai berikut:

- Hipotesis nihil (Ho) : Tidak ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara.
- Hipotesis alternatif (Ha) : Ada hubungan negatif antara hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara.

Sebelum dilakukan analisis statistik pembuktian hipotesis alternatif (Ha) terlebih dahulu diajukan hipotesis nihilnya (Ho). Hal ini dimaksudkan agar dalam pembuktian hipotesis tidak mempunyai prasangka dan tidak terpengaruh dari pernyataan hipotesis alternatifnya. Adapun hipotesis nihilnya (Ho) yang diajukan adalah, “Tidak ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara”.

Untuk melihat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, digunakan analisis korelasi product moment. Adapun ringkasan hasil korelasi kedua variable tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4.5
Hubungan Yang Negatif Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara

Hubungan Variabel	N	Koefisien Korelasi (r _{xy})	Sig (p)	Keterangan
X-Y	31	0,975	0,000	Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas, dijadikan sebagai pedoman terhadap pengujian hipotesis yang diajukan sebelumnya. Hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, apabila nilai signifikansi atau $p < 0,05$.

Dari data tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa uji hipotesis dengan menggunakan korelasi product moment, diperoleh nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan perilaku akademik siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara” dinyatakan diterima dengan demikian hipotesis nihilnya (Ho) ditolak.

Dari hasil analisis korelasi (r xy). antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik diperoleh nilai sebesar -0,975. Tanda negatif pada angka koefisien korelasi (r xy) tersebut berarti menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif. Artinya, adanya kenaikan atau peningkatan pada variabel efikasi diri (X) akan diikuti penurunan pada variabel perilaku prokrastinasi akademik (Y). Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan pada table pedoman interpretasi terhadap koefisien korelasi dari hasil koefisien korelasi sebesar -0,975. Besarnya angka tersebut menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara variabel efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dapat dinyatakan sangat kuat.

Dari hasil tersebut, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang negatif dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil tersebut dapat ditunjukkan secara statistik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,975$ dan bernilai negatif. Selain dari nilai koefisien korelasi, dapat juga dilihat dari taraf signifikansi yang ditunjukkan dengan nilai $p(\text{Sig}) = 0,000$ atau $p < 0,05$.

Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi di atas, menunjukkan adanya arah hubungan yang bersifat negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Maksud dari arah negatif dari hubungan ini adalah apabila efikasi diri pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara semakin tinggi, maka perilaku prokrastinasi akademiknya semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila efikasi diri pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara semakin rendah, maka perilaku prokrastinasi akademiknya semakin tinggi. Hasil analisis korelasi ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa efikasi diri merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengolahan koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini, di mana diperoleh nilai sebesar $0,951$ (atau $95,1\%$) sehingga langkah berikutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan koefisien determinan R^2 yang dinyatakan dalam persentase. Dari hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel X terhadap Y sebesar $95,1\%$ dan selebihnya yang $4,9\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara efikasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara. Artinya semakin tinggi efikasi diri, maka perilaku prokrastinasi akademiknya semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, hubungan antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara dinyatakan terdapat dan positif serta jika dikontraskan dengan teori yang dikemukakan. Bandura menyatakan bahwa efikasi diri sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses.

Berdasarkan teori tersebut di atas, maka ditemukan hasil dari penelitian ini bahwa pengaruh efikasi diri terhadap hubungan perilaku prokrastinasi akademik siswa VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara dinyatakan terdapat dan positif. Digambarkan dalam hal ini yaitu siswa kelas VIII di UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara yang memiliki efikasi diri yang tinggi, tidak akan pantang menyerah dalam melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan. Sebaliknya siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah pantang menyerah dan kurang siap dalam menghadapi kesulitan-kesulitan.

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memotivasi dirinya sendiri dan beranggapan bahwa dia mampu menyelesaikan tugas dengan baik, misalnya pada siswa ketika mendapatkan tugas sekolah, akan segera mengerjakan tugas tersebut tepat waktu tanpa perlu menunda-nunda waktu. Sebaliknya pada seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah, karena merasa kurang mampu untuk menyelesaikan tugas tersebut, misalnya saat diberikan tugas sekolah oleh guru mata pelajaran, siswa memiliki persepsi bahwa dia tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik. Karena siswa berfikir tugas tersebut sangat sulit untuk dikerjakan. Akibatnya siswa malas dan biasanya mengerjakan tugas ketika mendekati deadline atau mengerjakan dengan sistem kebut semalam (SKS).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara tingkat kepercayaan diri atau efikasi diri siswa dengan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi dalam konteks akademik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran efikasi diri dalam keberhasilan belajar siswa. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, semakin kecil kemungkinan mereka akan menunda-nunda pekerjaan.

Efikasi diri tidak hanya sekadar mempengaruhi motivasi belajar, tetapi juga secara langsung berkaitan dengan prestasi akademik. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan, lebih optimis dalam mencapai tujuan, dan lebih mampu mengatur waktu dengan efektif. Dengan kata lain, kepercayaan diri yang kuat menjadi fondasi bagi siswa untuk mencapai potensi akademik mereka secara maksimal.

Memahami pentingnya efikasi diri dalam mencegah prokrastinasi akademik membuka peluang untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Dengan merancang program-program yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, kita dapat membantu mereka menjadi lebih produktif dan mencapai prestasi yang lebih baik. Selain itu, intervensi yang tepat juga dapat membantu siswa mengembangkan

kemampuan untuk mengontrol diri dan mengatur waktu dengan lebih baik, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa hasil hubungan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sangat menunjukkan bahwa efikasi diri adalah faktor kunci yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik serta memainkan peran penting dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dengan memahami dan meningkatkan peran penting efikasi diri dan mengembangkan intervensi yang tepat, sehingga siswa menjadi lebih produktif dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik dan juga keyakinan dirinya terhadap kemampuan untuk mengontrol diri dalam melakukan suatu kegiatan sehingga kegiatan tersebut sesuai dengan harapan.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara, yang ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0,975 dan $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel efikasi diri (X) dengan variabel prokrastinasi (Y) mempunyai nilai hubungan atau korelasi sangat kuat. Artinya, semakin tinggi efikasi diri pada siswa, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada siswa, maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya. Kemudian bahwa ada pengaruh variabel X terhadap Y sebesar 95,1% dan selebihnya yang 4,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh ialah $0,00<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak untuk pengujian kedua variabel. Sehingga dapat diambil kesimpulan di atas bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikansi antara variabel efikasi diri (X) dengan variabel perilaku prokrastinasi (Y) kelas VIII UPTD SMP 2 Gunungsitoli Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, Tella & Tella. (2007). Correlates Of Academic Procrastination and Mathematics Achievement Of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal Of Mathematics, Science & Technology Education*. Hlm. 70-100.
- Anjeliza, R. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 3(1), 10-18.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arnan, M. F., Khairani, L., & Muharlina, E. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 1-14.
- Asrof, M. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Pustaka Setia.
- Ayu Candra. (2010). Prokrastinasi Akademik: Faktor-Faktor Penyebab dan Upaya Penanggulangannya. *Jurnal Psikologi Universitas Sebelas Maret*, 1(1), 24-34.
- Bañez-Coronel, C., Piqueras-Rodríguez, J. A., & Martínez-Monteagudo, J. C. (2018). *Academic procrastination and its relationship with self-regulated learning strategies in university students*. *Frontiers in Psychology*, 9, 1122.
- Burka, J. B., & Yuen, L. D. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Da Capo Press.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Depdiknas. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications (4th ed.)*. Sage Publications.
- Dinata, D. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. *Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya*, 3(1), 1-10.
- Dwi Irmawati. (2009). Prokrastinasi Akademik: Faktor Penyebab dan Upaya Mengatasinya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 29-38.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education (6th ed.)*. McGraw-Hill.
- Ghufron, M. (2019). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Al-Azhar*, 7(2), 137-152.
- Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA (Fauziah & Pujiastuti, 2020)
- Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA (Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 16, No. 1, 2019)
- Ilham, A. (2010). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa MA Al-Hidayah Wajak Malang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(2), 101-112.
- Ips, I. N. W., Suartini, & Widhiastuti, D. (2019). Pengaruh Efikasi Diri, Motivasi Belajar, dan Self-Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha*, 13(2), 151-162.
- Kemendikbudristek RI. (2021). *Panduan Pengembangan Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek RI.
- Kuswidyawati1, Setyandari. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Levine, D. M., Stephan, D., Krehbiel, T., & Frey, J. (2019). *Elementary statistics*. Pearson.

- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry (7th ed.)*. Pearson.
- Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Minat Belajar dan Prestasi Belajar Siswa SMA (Jurnal Psikologi dan Pendidikan, Vol. 17, No. 1, 2020)
- Prokrastinasi: Mengatasi Kebiasaan Menunda-nunda (2019) oleh Poppy Amalya
Psikologi Pembelajaran (Slavin, 2019)
- Putri, A. S., & Susanti, D. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Padang. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 223-234.
- Rahmawati, L., & Fitriani, S. (2019). Relevansi Pemikiran Ki Hadjar Dewantara tentang Pendidikan Karakter dalam Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 226-240.
- Santrock, J. W. (2007). *Child development (11th ed.)*. McGraw-Hill.
- Sirois, F. M. (2004). *Procrastination*. Guilford Press.
- Styawan, H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Sebelas Maret*, 1(1), 1-12.
- Sugiyono, E. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed
V. Jakarta: Rineka Cita.
- Widanarti, Y. (2002). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Young, J. S. (2004). *The procrastination workbook: Your guide to overcoming procrastination and getting things done*. New Harbinger Publications.