



**EDUTECH**

**Jurnal Teknologi Pendidikan**

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>

**EduTech**  
EduTech  
JURNAL TEKNOLOGI PENDIDIKAN

## Hubungan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam

Amira Dwi Qanitha dan Alrefi  
Universitas Sriwijaya, Indonesia  
E-mail: [amiradwiqanita05@gmail.com](mailto:amiradwiqanita05@gmail.com)

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p>The phenomenon of academic procrastination is increasingly common among high school students, especially during late adolescence, which is a crucial phase in the formation of self-identity and academic maturity. This study was conducted to explore the relationship between self efficacy of individual beliefs in the ability to complete tasks with academic procrastination in class XI students at SMA Negeri 4 Pagar Alam City. Self Efficacy is thought to have an important role in reducing the tendency to postpone tasks, because individuals who believe in their abilities tend to be more resilient in the face of academic pressure. This study used a quantitative approach with a correlational method and involved 184 randomly selected respondents. The instruments used are self efficacy scale and academic procrastination scale which have been tested for validity and reliability. The results of the analysis showed a significant negative relationship between Self Efficacy and academic procrastination, meaning that the higher the students' self efficacy, the lower their tendency to postpone academic tasks. This finding confirms the importance of strengthening self efficacy in school guidance and counseling programs to help students manage time and tasks more effectively, and improve the quality of learning outcomes.</p>	<p><b>Article History:</b> <i>Submitted/Received 14 Juli 2025</i> <i>First Revised 22 Juli 2025</i> <i>Accepted 28 Juni 2025</i> <i>First Available online 05 Ags 2025</i> <i>Publication Date 01 Okt 2025</i></p>
<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Fenomena prokrastinasi akademik kian sering ditemukan di kalangan siswa sekolah menengah atas, terutama pada masa remaja akhir yang merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri dan kematangan akademik. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara <i>self-efficacy</i> keyakinan individu terhadap kemampuan menyelesaikan tugas dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam.</p>	<p><b>Keyword:</b> <i>self-efficacy, academic procrastination, high school students</i></p>

*Self-efficacy* diduga memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas, karena individu yang percaya pada kemampuannya cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 184 responden yang dipilih secara acak. Instrumen yang digunakan berupa skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *self-efficacy* siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan *self-efficacy* dalam program bimbingan dan konseling sekolah untuk membantu siswa mengelola waktu dan tugas secara lebih efektif, serta meningkatkan kualitas hasil belajar.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku akademik menunda tugas adalah kecenderungan untuk menunda secara sengaja penyelesaian tugas-tugas akademik meskipun menyadari konsekuensi negatifnya. Perilaku ini merupakan hambatan serius dalam proses belajar peserta didik, sebab mengakibatkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kualitas output belajar yang rendah, serta peningkatan tekanan psikologis seperti kecemasan dan rasa bersalah Nurjan, (2020). Dalam konteks pendidikan, perilaku akademik menunda tugas mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan tugas oleh peserta didik, yang apabila dibiarkan bisa menurunkan capaian akademik secara keseluruhan.

Salah satu faktor internal yang dipandang berdampak pada prokrastinasi adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas atau menghadapi tantangan tertentu Bandura, (1997). Efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk menetapkan target, bertindak melalui tekun, serta mampu menyusun tekanan melalui lebih adaptif. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah bisa menyebabkan individu ragu pada kemampuan diri, merasa mudah gagal, dan akhirnya memilih untuk menghindari atau menunda tugas.

Pada masa remaja, khususnya usia murid SMA, efikasi diri memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku belajar. murid pada jenjang ini sedang berada dalam fase perkembangan identitas menurut Erikson dalam Adi, (2015) di mana mereka mulai mempertanyakan kemampuan, sasaran, dan arah hidupnya. Jika pada fase ini murid tidak memiliki keyakinan pada kapasitas dirinya, mereka cenderung memilih jalan pintas seperti menunda tugas dan menghindari tanggung jawab akademik.

Bukti empiris dari wawancara yang dilakukan peneliti melalui guru di SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam pada Februari 2025 memperkuat bahwa perilaku akademik menunda tugas merupakan kebiasaan yang cukup dominan di kalangan peserta didik kelas XI. Guru menyebutkan bahwa peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah cenderung enggan mengerjakan tugas yang sulit dan memilih menunda pekerjaan, sedangkan peserta didik melalui efikasi diri tinggi terlihat lebih percaya diri dan menyelesaikan tugas secara mandiri dan tepat waktu.

Temuan tersebut juga didukung oleh studi terdahulu yang menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan perilaku akademik menunda tugas Erdianto, (2020). Hal ini mengindikasikan bahwa efikasi diri bisa merupakan prediktor kuat dalam mengontrol perilaku belajar, termasuk dalam pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas. Meski demikian, studi-studi sebelumnya masih terbatas pada konteks umum dan belum banyak menyoroti murid sekolah menengah di wilayah tertentu (Nurshodiq et al., 2023).

Kondisi ini memperkuat urgensi untuk melakukan studi yang lebih kontekstual, khususnya pada peserta didik di wilayah Pagar Alam, yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur akademik. Mengingat peran lingkungan sosial, budaya, dan sistem pendidikan yang bisa memengaruhi karakteristik psikologis peserta didik, maka penting untuk memahami bagaimana efikasi diri terbentuk dan berperan dalam kebiasaan akademik mereka.

Lebih jauh, studi ini juga didasarkan pada asumsi bahwa prokrastinasi bukanlah sekadar masalah disiplin waktu, melainkan mencerminkan proses internal murid dalam mempersepsikan tugas, kemampuan diri, serta harapan akan keberhasilan. Oleh sebab itu, upaya peningkatan efikasi diri bisa merupakan intervensi preventif yang efektif untuk meminimalisir prokrastinasi sejak dini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, riset ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self efficacy* dan penundaan tugas akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam. output riset diharapkan bisa memberikan kontribusi dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran, serta merupakan acuan bagi guru dan pihak sekolah dalam membangun strategi penguatan kepercayaan diri peserta didik guna meningkatkan efektivitas belajar.

Pertanyaan penelitian adalah:

1. Seberapa besar tingkat *self efficacy* siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Pagar Alam?
2. Seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Pagar Alam?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Pagar Alam?

Untuk penelitian ini, hipotesis berikut dirumuskan:

1. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 4 Pagar Alam.
2. Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 4 Pagar Alam.

## 2. METODE

Studi ini memakai pendekatan kuantitatif melalui metode korelasional untuk mengetahui keterkaitan antara *self efficacy* melalui perilaku akademik menunda tugas pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam. Studi dilakukan pada bulan April hingga Mei 2025. Teknik pengambilan sampel yang dimanfaatkan adalah simple random sampling, melalui jumlah sampel sebanyak 184 peserta didik dari total populasi 340 peserta didik kelas XI.

Instrumen yang dimanfaatkan dalam studi ini berupa skala efikasi diri dan skala penundaan tugas akademik. Skala efikasi diri terdiri dari 25 item, sedangkan skala penundaan tugas akademik terdiri dari 18 item, keduanya diadopsi dan dimodifikasi dari studi Ade Indah Sari (2023) melalui validitas dan reliabilitas yang sudah diuji. Penilaian dengan pendekatan skala Likert lima poin, dari “Tidak Pernah” (0) hingga “Selalu” (4). Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan melalui uji coba instrumen kepada 74 peserta didik di luar sampel studi. Analisis validitas dengan pendekatan uji Pearson Product Moment, dan reliabilitas diukur dengan pendekatan koefisien Cronbach’s Alpha. Data dianalisis dengan pendekatan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22 melalui teknik korelasi Pearson untuk menguji hipotesis.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara *self efficacy* melalui perilaku akademik menunda tugas pada murid kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam. Analisis dilakukan pada data yang diraih dari 184 responden dengan pendekatan teknik korelasi Pearson Product Moment. Berikut ini output studi secara kuantitatif dan deskriptif.

**Table 1.** Tingkat *Self efficacy* Siswa

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0%

Rendah	0	0%
Sedang	0	0%
Tinggi	21	11%
Sangat Tinggi	163	89%
<b>Total</b>	<b>184</b>	<b>100%</b>

Sebagian besar murid (89%) memiliki tingkat efikasi diri yang sangat tinggi. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas murid memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan menghadapi tantangan belajar secara mandiri.

**Table 2.** Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa.

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	8	4%
Sedang	117	64%
Tinggi	56	30%
Sangat Tinggi	3	2%
<b>Total</b>	<b>184</b>	<b>100%</b>

Sebanyak 30% murid memperlihatkan tingkat penundaan tugas akademik yang tinggi, dan 64% berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar murid cenderung sering menunda tugas-tugas akademik mereka.

## PEMBAHASAN

Temuan studi ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan penundaan tugas akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam. Artinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh peserta didik, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini sejalan melalui teori Bandura, (1997) yang menyatakan bahwa *self efficacy* adalah salah satu determinan penting dalam perilaku manusia, termasuk dalam konteks akademik.

Mayoritas peserta didik dalam studi ini memiliki tingkat efikasi diri yang sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa mereka yakin pada kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, mengambil keputusan, dan menghadapi tantangan akademik. Hal ini memungkinkan mereka untuk bertindak lebih proaktif dan tidak menunda tugas, sebab mereka merasa mampu untuk mengatasinya. Sebaliknya, peserta didik melalui efikasi diri rendah cenderung merasa ragu akan kemampuan mereka sendiri, sehingga memilih untuk menunda tugas sebagai bentuk penghindaran dari potensi kegagalan.

Penelitian ini didukung oleh hasil studi yang dilakukan oleh Honicke, (2016) yang menemukan bahwa *self efficacy* memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan regulasi diri murid, termasuk dalam hal pengelolaan waktu dan strategi belajar. Selain itu rendahnya *self efficacy* berkorelasi melalui perilaku prokrastinasi akibat kecemasan dan kurangnya motivasi internal.

Tas et al., (2023) dalam penelitiannya mengatakan apabila keyakinan dan perilaku individu yang memiliki kepercayaan diri akan berdampak signifikan pada kemampuan mereka dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini mengindikasikan bahwa hasil

pembelajaran dan kinerja seseorang sangat bergantung pada keyakinan dan kepercayaan diri mereka pada kemampuan yang dimiliki.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, temuan ini penting untuk menjadi perhatian guru dan konselor sekolah. Intervensi yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri peserta didik, seperti pemberian umpan balik positif, penguatan keberhasilan kecil, serta pelatihan strategi belajar mandiri, bisa merupakan pendekatan efektif dalam mengurangi penundaan tugas akademik.

Secara keseluruhan, hasil dari studi ini memberikan bukti empiris bahwa penguatan *self efficacy* adalah langkah strategis dalam membentuk perilaku akademik yang produktif dan disiplin. Dengan demikian, sekolah sebagai lembaga pendidikan perlu memberikan dukungan yang berkelanjutan dalam mengembangkan *self efficacy* murid pada potensi akademiknya.

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan temuan analisis dan pembahasan yang sudah dilakukan, bisa disimpulkan bahwa mayoritas murid kelas XI SMA Negeri 4 Kota Pagar Alam memiliki tingkat *self efficacy* yang sangat tinggi, yang mencerminkan keyakinan kuat pada kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Di sisi lain, sebagian besar murid juga mengindikasikan tingkat perilaku akademik menunda tugas yang tinggi, yang menandakan adanya kecenderungan untuk menunda tugas meskipun mereka memiliki kemampuan. Dari hasil uji korelasi Pearson mengindikasikan adanya keterkaitan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan perilaku akademik menunda tugas, melalui nilai koefisien sebesar -0.307 dan signifikansi 0.000. Artinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* murid, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku akademik menunda tugas. Temuan ini memperkuat bahwa *self efficacy* adalah salah satu faktor psikologis penting yang mempunyai pengaruh pada perilaku belajar murid, khususnya dalam menyusun waktu dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Oleh sebab itu, penguatan *self efficacy* melalui strategi pembelajaran yang efektif, pemberian motivasi, serta dukungan dari guru dan konselor sekolah merupakan langkah penting untuk membantu murid mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan keterlibatan akademik mereka.

Untuk penelitian yang akan datang, disarankan agar dilakukan upaya intervensi secara terencana dan sistematis yang difokuskan pada peningkatan *self-efficacy* peserta didik. Intervensi ini diharapkan mampu memberikan pengaruh positif secara langsung terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan meningkatnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, maka kecenderungan untuk menunda pekerjaan dapat diminimalkan. Hal ini penting sebagai langkah preventif maupun kuratif dalam mengatasi prokrastinasi yang berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

#### **5. PERNYATAAN PENULIS**

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

#### **6. REFERENSI**

Adi, A. (2015). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Paper Knowledge . Toward*

- a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.  
<https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32–43. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Nurshodiq, W., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 6(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v6i2.9739>
- Tas, Y., Demiral-Uzan, M., & Uzan, E. (2023). Self-Efficacy for Research: Development and Validation of a Comprehensive Research Self-Efficacy Scale (C-RSES). *International Journal on Social and Education Sciences*, 5(2), 275–294. <https://doi.org/10.46328/ijonses.472>