



Vol.16, No. 1, Januari - Juni 2026  
Doi: 10.30829/alirsyad.v16i1.30098

## JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>  
ISSN 2686-2859 (online)  
ISSN 2088-8341 (cetak)

### PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 8 PATI

Umi Syafa'atun Nikmah<sup>1</sup>, Agus Setiawan<sup>2</sup>, Desi Maulia<sup>3</sup>

1. Universitas Perguruan Guru Republik Indonesia Semarang, Email: [ummisyafaa@gmail.com](mailto:ummisyafaa@gmail.com)
2. Universitas Perguruan Guru Republik Indonesia Semarang, Email: [agussetiawan@upgris.ac.id](mailto:agussetiawan@upgris.ac.id)
3. Universitas Perguruan Guru Republik Indonesia Semarang, Email: [desimaulia@upgris.ac.id](mailto:desimaulia@upgris.ac.id)

#### Kata Kunci:

*Self-Efficacy,  
Prokrastinasi  
Akademik, Peserta  
Didik SMP*

#### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Pati yang diduga dipengaruhi oleh rendahnya *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Pati. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi berjumlah 242 peserta didik, dengan sampel 192 peserta didik yang ditentukan melalui teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik, kemudian dianalisis dengan uji korelasi *Product Moment* dan regresi linier sederhana menggunakan SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,057, yang berarti *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 5,7% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 94,3% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* peserta didik, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

#### Keywords :

*Self-Efficacy,  
Academic  
Procrastination,  
Junior High School  
Students*

#### Abstract

*This study was motivated by the observed prevalence of academic procrastination among seventh-grade students at SMP Negeri 8 Pati, a behavior suspected to be influenced by low self-efficacy—defined as an individual's belief in their ability to complete academic tasks. The study aimed to determine the influence of self-efficacy on academic procrastination among these students. A quantitative approach utilizing a correlational method was employed. The population consisted of 242 students, with a sample of 192 selected via cluster random sampling. Data were collected using self-efficacy and academic procrastination scales and subsequently analyzed using the Product Moment correlation test and simple linear regression via SPSS 22. The results revealed a coefficient of determination (*R-squared*) of 0.057, indicating that self-efficacy contributed 5.7% to academic*

---

*procrastination, while the remaining 94.3% was influenced by factors outside the scope of this study. Thus, it can be concluded that self-efficacy has a significant negative effect on academic procrastination; the higher the students' self-efficacy, the lower their level of academic procrastination.*

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan dasar yang sangat penting untuk membentuk sumber daya manusia yang memiliki kualitas yang baik, kompetitif, dan mempunyai budi pekerti. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan peserta didik, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam menjalankan tanggung jawab belajar secara optimal. Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan yang penting karena peserta didik berada pada fase remaja awal (12–14 tahun), yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Santrock, 2007 (dalam Rahmania et al., 2021). Pada fase ini, remaja mengalami transformasi yang signifikan dan fundamental terkait dengan perkembangan fungsi psikologis mereka, termasuk dalam dimensi kognitif, emosional, dan moral (Rahmania et al., 2021). Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai tantangan dalam proses belajar, salah satunya adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari, 1995 (dalam Dewi et al., 2025) Perilaku prokrastinasi adalah suatu tindakan yang berupa keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan yang sedang dilakukan, jarak waktu antara rencana dan realitas yang sebenarnya, serta lebih tertarik melakukan hal atau kegiatan lainnya daripada menyelesaikan tugas. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Hanjani (2022) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa Prokrastinasi dapat dipahami sebagai perilaku menunda suatu kegiatan atau ketidakmampuan untuk memulai sebuah tugas. Namun, prokrastinasi dapat diartikan sebagai metode untuk menghindari pekerjaan karena merasa tidak nyaman dengan tugas itu dan merasa khawatir gagal dalam menyelesaikannya.

Fenomena prokrastinasi akademik masih banyak ditemukan pada peserta didik. penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani et al. (2020) menyatakan bahwa level penundaan akademis di kalangan peserta didik berada dalam kategori yang tinggi. Di samping itu, penelitian Munawaroh et al. (2024) menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik di tingkat SMP mengalami penundaan akademis dalam

kategori menengah hingga tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penundaan akademis masih memerlukan perhatian serius dalam dunia pendidikan.

Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilaksanakan di SMP Negeri 8 Pati, ditemukan bahwa peserta didik masih sering menunda tugas sekolah dan kurang percaya diri saat mengerjakan tugas akademik. Selain itu dari hasil wawancara dengan peserta didik, Guru mata pelajaran dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga menunjukkan bahwa sebagian peserta didik sering menunda tugas karena lebih tertarik bermain gawai, merasa lelah, serta kurang yakin terhadap kemampuannya dalam memahami materi pelajaran.

Penelitian yang dilakukan Steel (Wahyuningsih et al., 2021) menghasilkan temuan bahwa terdapat berbagai faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya prokrastinasi akademik. Di antaranya adalah ketidakmampuan individu dalam mengatur diri, rendahnya kepercayaan diri, kurangnya kendali atas diri sendiri, serta adanya rasa takut yang berlebihan terhadap kegagalan dan sikap perfeksionis yang menyebabkan keyakinan yang tidak rasional. Herawati et al., (2019) Banyak peserta didik yang mengalami prokrastinasi karena beberapa faktor, di antaranya adalah rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh mereka. Pemahaman yang terbangun dalam diri siswa memiliki peran krusial dalam menyelesaikan pekerjaan. Rasa percaya diri ini menentukan apakah tugas tersebut akan dikerjakan atau tidak. Dari analisis yang dilakukan, bisa disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penundaan akademik, seperti pengaturan diri, kontrol diri, keyakinan yang tidak rasional, dan salah satunya adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Mawaddah (2021) *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri dan cara-cara yang dipakai untuk mengatasi hambatan demi mencapai keberhasilan serta pertumbuhan diri yang berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik dan memiliki *self-efficacy* rendah. Kondisi ini menjadi masalah penting karena berdampak pada prestasi belajar, kedisiplinan, dan perkembangan karakter peserta didik. Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah mengungkap adanya keterkaitan antaran *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik, penelitian tersebut umumnya dilakukan

pada konteks, jenjang pendidikan, dan karakteristik peserta didik yang berbeda. Secara khusus, belum terdapat kajian empiris yang menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP Negeri 8 Pati berdasarkan data kebutuhan peserta didik di sekolah tersebut. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self-efficacy* serta mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Menurut Amruddin dkk. (2022:9) metode kuantitatif adalah cara penelitian yang didasarkan pada falsafat positivme untuk mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian dan kemudian dianalisis secara kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian korelasional digunakan untuk memahamihubungan antara dua variabel atau lebih berdasarkan data yang menunjukkan keterkaitan atau saling ketergantungan antar variabel (Sutja dkk,2017: 63). Metode ini dipilih karena ingin memahami pengaruh antar variabel. Peneliti fokus meneliti pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik.

Populasi penelitian berjumlah 242 peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Pati, dengan sampel 192 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang meliputi skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan dengan cara menguji normalitas, homogenitas, linieritas, korelasi, serta regresi linier sederhana, dan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.

## **HASIL**

Adapun data hasil penelitian mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik disajikan sebagai berikut:

### **a. Skala *self-efficacy***

Berdasarkan dari perhitungan dapat diketahui bahwa panjang kelas interval pada skala *self-efficacy* yaitu 21. Dengan hasil rekapitulasi sebagai berikut :

**Tabel 1. Rekapitulasi Skala *Self-efficacy***

Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Sangat Rendah</b>	2	1%
<b>Rendah</b>	105	55%
<b>Tinggi</b>	83	43%
<b>Sangat Tinggi</b>	2	1%
<b>Jumlah</b>	192	100%

**b. Skala prokrastinasi akademik**

Selanjutnya dapat diketahui bahwa panjang kelas interval pada skala prokrastinasi akademik yaitu 21. Dengan hasil rekapitulasi sebagai berikut :

**Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Skala Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Sangat Rendah</b>	14	7%
<b>Rendah</b>	103	54%
<b>Tinggi</b>	65	34%
<b>Sangat Tinggi</b>	10	5%
<b>Jumlah</b>	192	100%

Berdasarkan hasil distribusi dan rekapitulasi data, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik peserta didik secara umum tergolong rendah, ditunjukkan oleh dominasi kategori rendah dan sangat rendah. Meskipun demikian, masih terdapat peserta didik yang ada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi sehingga memerlukan perhatian serta pendampingan lebih lanjut.

Selanjutnya data skor skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik dianalisis melalui serangkaian uji yang meliputi sebagai berikut:

**c. Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas disajikan sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		192
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.99889635
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.036
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

#### d. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas disajikan sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
LagY			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.173	38	145	.249

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians (*Levene's Test*), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,249 ( $> 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen dan memenuhi asumsi untuk analisis statistik lebih lanjut.

#### e. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas disajikan sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi akademik * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	11760.238	45	261.339	1.700	.010
		Linearity	1932.850	1	1932.850	12.572	.001
		Deviation from Linearity	9827.388	44	223.350	1.453	.052
	Within Groups		22446.132	146	153.741		
	Total		34206.370	191			

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi 0,052 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik bersifat linier.

#### f. Uji Korelasi

Hasil uji korelasi disajikan sebagai berikut :

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi**

Correlations			
		Self-Efficacy	Prokrastinasi Akademik
Self-Efficacy	Pearson Correlation	1	-.238**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	192	192
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.238**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	192	192

Dari tabel diatas, terlihat bahwa ada hubungan yang berlawanan dan terasa jelas antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik paka peserta didik SMP Negeri 8 Pati. Ini terlihat dari nilai signifikansi 0,001 ( $< 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,244. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* peserta didik, semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### g. Uji Regresi Linier sederhana

Hasil uji regresi linier sederhana disajikan sebagai berikut :

**Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

Coefficientsa						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	88.050	6.230		14.134	.000
	Self Efficacy	-.302	.089	-.238	-3.373	.001

Berdasarkan tabel *Coefficients*, diperoleh nilai konstanta sebesar 88,050 dan koefisien regresi *self-efficacy* sebesar -0,302 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $< 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

**Tabel 8. Koefisien Determinasi**

Model Summaryb				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.238a	.057	.052	13.033

Berdasarkan tabel di atas, nilai *R Square* sebesar 0,057 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 5,7%, sedangkan 94,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam

penelitian ini. Sementara itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,052 menunjukkan besarnya pengaruh *self-efficacy* setelah disesuaikan dengan jumlah sampel dan variabel penelitian.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian yang sudah dilakukan, penelitian ini menunjukkan adanya kaitan yang penting antara *self-efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik SMP Negeri 8 Pati. Temuan penelitian ini sejalan dengan fenomena yang ditemukan melalui AKPD dan wawancara.

Demikian hasil penelitian membuktikan bahwa *self-efficacy* hanya memberikan kontribusi sebesar 5,7% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 94,3% sisanya terdapat variabel di luar batas penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan, kontribusinya masih tergolong rendah. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi salah satu faktor saja, namun dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian seperti dari indikator maupun teori.

Menurut Bandura (1995), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan sendiri dalam merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu, individu yang lebih percaya diri terhadap kemampuannya cenderung lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu, memiliki ketekunan yang lebih baik, serta mampu menghadapi tantangan dan hambatan yang muncul dalam proses penyelesaian tugas. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung mempertanyakan kemampuan mereka sendiri, mudah menyerah, dan memiliki keraguan mengambil resiko. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peserta didik menunda pengerjaan tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Dalam bukunya *Self-efficacy in Changing Societies*, (Bandura 1995) menjelaskan terdapat tiga aspek utama dalam *self-efficacy*, yakni *level*, *generality*, dan *strength*. Aspek-aspek tersebut dapat digunakan untuk menjelaskan hasil penelitian secara lebih mendalam.

Pertama, aspek *level* (tingkat kesulitan tugas yang mampu dihadapi) berkaitan dengan keyakinan peserta didik dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tertentu. Berdasarkan hasil penelitian dan temuan lapangan, masih terdapat peserta didik yang merasa kurang mampu menyelesaikan tugas yang dianggap sulit. Kondisi ini terlihat dari kebiasaan menunda pengerjaan tugas, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit dipahami. Peserta didik cenderung menunggu bantuan teman atau mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *level* dapat memunculkan perilaku prokrastinasi berupa penundaan dalam mengawali dan menyelesaikan tugas.

Kedua, aspek *generality* (keyakinan pada berbagai situasi) berkaitan dengan sejauh mana keyakinan diri peserta didik berlaku pada berbagai kondisi dan mata pelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri peserta didik dalam menghadapi tantangan akademik masih belum stabil. Peserta didik cenderung percaya diri pada mata pelajaran tertentu, namun kurang yakin pada mata pelajaran lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kesenjangan antara rencana dan realitas, di mana peserta didik telah merencanakan untuk belajar atau mengerjakan tugas, tetapi gagal melaksanakannya karena merasa tidak mampu menghadapi tugas tertentu.

Ketiga, aspek *strength* (kekuatan keyakinan dalam menghadapi tantangan) berkaitan dengan keteguhan individu dalam mempertahankan keyakinannya ketika menghadapi hambatan. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa peserta didik mengaku lebih memilih bermain gawai, media sosial, atau aktivitas lain yang lebih menyenangkan ketika mengalami kesulitan dalam belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki *strength* rendah cenderung mudah menyerah, kehilangan motivasi, dan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menarik daripada menyelesaikan tugas akademik. Akibatnya, muncul perilaku prokrastinasi berupa keterlambatan pengerjaan tugas dan kecenderungan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas sekolah.

Selanjutnya, apabila ditinjau berdasarkan aspek prokrastinasi akademik. Menurut pendapat Ferrari (dalam Sanggasurya and Mamahit, 2021) Prokrastinasi dapat didefinisikan dari beberapa perspektif, yaitu: (1) sebagai perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas tanpa memperhatikan tujuan atau

alasanya; (2) sebagai kebiasaan atau pola perilaku (trait) yang muncul sebagai respons terhadap tugas dan umumnya disertai keyakinan irasional; serta (3) sebagai sebuah watak, penundaan bukan sekedar tindakan mengulur waktu tetapi merupakan cerminan dinamika psikologis dan keyakinan seseorang saling terhubung.

Menurut Ferarri dkk (dalam Manan & Widyarto 2022) terdapat empat aspek utama. Pertama, penundaan dalam mengawali dan menyelesaikan tugas. Kedua, kelambanan dalam mengerjakan tugas. Ketiga, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan realita. Keempat, memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Pertama, penundaan dalam mengawali dan menyelesaikan tugas. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peserta didik sering menunda pengerjaan tugas karena merasa kurang yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Kedua, keterlambatan dalam pengerjaan tugas. Beberapa peserta didik mengaku sering mengerjakan tugas secara bertahap atau mendekati batas waktu pengumpulan sehingga tugas tidak dapat diselesaikan secara optimal. Ketiga, adanya kesenjangan antara rencana dan realitas. Peserta didik sering merencanakan untuk belajar atau mengerjakan tugas, namun pelaksanaannya tertunda karena kurangnya disiplin dan pengendalian diri. Keempat, memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa penggunaan gawai, media sosial, permainan daring, dan aktivitas bersama teman menjadi salah satu penyebab peserta didik menunda penyelesaian tugas akademik.

Selain itu menurut teori Knaus (dalam Burhan & Herman, 2019), prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh buruknya pengelolaan waktu, kesulitan berkonsentrasi, ketakutan akan kegagalan, serta kebosanan terhadap tugas. Selain itu, Ghufron dan Risnawita (2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri seperti motivasi, kemampuan mengatur diri, kondisi mental, dan kondisi tubuh, serta faktor-faktor dari luar seperti cara orang tua mendidik dan lingkungan sosial.

Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, di mana peserta didik mengaku lebih tertarik menggunakan gawai

dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Guru BK dan guru mata pelajaran juga mengungkapkan bahwa sebagian peserta didik kurang mampu mengatur waktu belajar, memiliki kebiasaan mengerjakan tugas mendekati batas pengumpulan, dan tidak bertanggung jawab dalam tugas yang diberikan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa selain *self-efficacy*, terdapat faktor lain seperti manajemen waktu, kontrol diri, motivasi belajar, penggunaan media sosial, serta lingkungan belajar yang turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berdampak negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Pati. Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin kecil mereka melakukan prokrastinasi akademik. Namun, karena kontribusi yang diberikan relatif kecil, upaya mengurangi prokrastinasi akademik tidak cukup hanya dengan peningkatan *self-efficacy*, tetapi juga perlu disertai dengan pengembangan keterampilan manajemen waktu, peningkatan motivasi belajar, penguatan regulasi diri, pengawasan penggunaan gawai, serta dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial peserta didik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 8 Pati, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* peserta didik, prokrastinasi akademiknya maka akan semakin rendah, dan sebaliknya. Namun, kontribusi *self-efficacy* hanya sebesar 5,7%, sehingga prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti motivasi belajar, kemampuan mengatur diri sendiri, kemampuan mengelola waktu, penggunaan gawai, serta lingkungan keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, upaya mengurangi prokrastinasi akademik perlu dilakukan tidak hanya dengan meningkatkan *self-efficacy*, tetapi juga dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amruddin, dkk. 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif (F. Sukmawati (ed.); Cetakan pe)
- Bandura, Albert. 1995. *Self-Efficacy In Changing Societies*. Cambridge:

Cambridge University Press.

- Burhan & Herman, Prodi Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial, And Universitas Negeri Makassar. 2019. "Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial © 2019 Issn 123-4567," 1–10.
- Dewi Neviyarni, Bimbingan D A N. 2025. "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik" 4 (9).
- Ghufron, N. M & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (cetakan ke dua) . Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Hanjani, Anjarrahma D. 2022. "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Likupang Barat" 3 (3).
- Herawati, Mirna, And Indra Suyahya. 2019. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni* 2: 646–55. <https://doi.org/10.30998/Prokaluni.V2i0.148>.
- Mawaddah, Hasnul. 2021. "Analisis Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Unimal." *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)* 2 (2): 19. <https://doi.org/10.29103/Jpt.V2i2.3633>.
- Manan, Maftuhah, And Wikan Galuh Widyarto. 2022. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan ...* 8 (2): 129–49.
- Munawaroh, Martika Laely, Said Alhadi, Wahyu Nanda, And Eka Saputra. 2024. "Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta" 2 (1).
- Rahmania, Andi Maulida, Widjajaning Budi, Dessy Nur Utami, Fakultas Psikologi, And Universitas Hang. 2021. "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Di Daerah."
- Ramadhani, Erfan, Hikmatius Sadiyah, Ramtia Darma Putri, And Rizky Andana Pohan. 2020. "Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah." *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 7 (1): 45. <https://doi.org/10.37064/Consilium.V7i1.6448>.
- Sanggasurya, Lois, And Christine Mamahit. 2021. "Prokrastinasi Akademik Siswa" 19 (2): 151–65.
- Sutja, Dkk. 2017. *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta:Wahana Resolusi.
- Wahyuningsih, Puput, Rahmawati, And Alfiandy Warih Handoyo. 2021. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Sistema: Jurnal Pendidikan* 2 (1): 39–45.