

## **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Siti Haniifah Az'zahrah<sup>1</sup>**

**Herdi<sup>2</sup>**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cibadak. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 165 siswa kelas IX. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang merupakan hasil adaptasi dari Ramadanti (2021), sedangkan instrumen General Self-Efficacy Scale (GSES) dan instrumen Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) diadaptasi oleh peneliti. Hasil uji validitas menunjukkan semua butir valid. Uji reliabilitas pada GSES sebesar 0.720, MSPSS sebesar 0.864 dan pada PASS sebesar 0,902. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, hal ini menjelaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial tidak terbukti sebagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

*Kata Kunci: Efikasi Diri; Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik, Siswa*

### **Abstract**

*This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination in grade IX students at SMP Negeri 1 Cibadak. This research uses correlation method with quantitative approach. The subjects in this study were 165 students of class IX. Sampling using simple random sampling technique. The data collection tool uses three research instruments, namely the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) instrument which has been adapted by Ramadanti (2021), while the General Self-Efficacy Scale (GSES) instrument and the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) instrument have been adapted by researchers. The results of the validity test show that all items are valid. The reliability test on the GSES is 0.720, the MSPSS is 0.864 and the PASS is 0.902. The results showed that there was no relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination, this explains that self-efficacy and social support are not proven as factors that affect academic procrastination.*

*Keywords: Self-efficacy; Social Support; Academic Procrastination; Student.*

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, [sitihaniifahazzahrah@gmail.com](mailto:sitihaniifahazzahrah@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, [herdi@unj.ac.id](mailto:herdi@unj.ac.id)

## PENDAHULUAN

Individu yang menempati bangku SMP biasanya adalah para remaja sekitar usia 12-14 tahun. Masa transisi yang terjadi pada remaja bisa menimbulkan stres atau tekanan bagi remaja karena mereka banyak mengalami perubahan yang cukup besar, salah satunya ialah perubahan moral siswa. Memiliki dorongan rasa tanggung jawab untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya merupakan salah satu ciri dari remaja yang mengalami perubahan di aspek perkembangan moral. Pada kenyataannya, remaja atau siswa yang berada di jenjang SMP tidak semudah itu untuk menjalankan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas perkembangan akademiknya, banyak hal yang menjadi masalah yang terjadi pada mereka, seperti mulai dituntut untuk belajar mandiri dan mulai kurang mendapat bantuan dari orang tua, guru, maupun teman.

Selain itu, siswa juga banyak lalai dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya, seperti sering menunda-nunda menyelesaikan tugas mata pelajaran. Dalam ruang lingkup akademik, perilaku menunda ini sering dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Tuckman (1990), prokrastinasi banyak dilakukan oleh pelajar dan mahasiswa. Bila prokrastinasi ini terlalu lama dibiarkan dan terus dilakukan secara berulang, maka dapat mengakibatkan kinerja akademik mereka menjadi lebih rendah (Kim & Nembhard, 2019).

Peneliti melakukan survei awal (pra-penelitian) kepada beberapa siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak yang mendapatkan hasil bahwa siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak diketahui cenderung jarang menyelesaikan tugas tepat waktu, lebih mendahulukan hobi dibandingkan mengerjakan tugas, menunda mengerjakan tugas yang didapat dari guru, merasa tertekan, jenuh, dan bosan saat mengerjakan tugas, dan mengumpulkannya di menit-menit terakhir waktu pengumpulan tugas.

Peneliti lain juga banyak yang sudah mencoba meneliti perilaku prokrastinasi pada siswa SMP di berbagai daerah. Salah satunya ialah Titu dkk. (2020) yang dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa siswa kelas VII SMP Santo Kristoforus I Grogol mempunyai tingkat prokrastinasi akademik

yang sangat tinggi. Hal lain ditemukan bahwa mereka cenderung menunda tugas hingga keesokan harinya, siswa juga lebih senang melakukan aktivitas di luar belajar, seperti misalnya menonton TV. Syafira & Kusdiyati (2019) juga melakukan penelitian terkait prokrastinasi akademik dan mendapatkan hasil penelitian bahwa SMP di Kota Bandung banyak mengalami prokrastinasi yang tinggi dengan frekuensi sebanyak 251 siswa atau 71% siswa. Menurut pengamatan peneliti, siswa lebih sering memainkan HP dan baru mau mengerjakan tugasnya apabila sudah dekat dengan *deadline*. Siswa juga berpikir tugas akan terselesaikan dengan cepat walau sudah di akhir tenggat waktu karena merasa mudah mendapatkan akses dari HP mereka sehingga lebih memilih untuk *copy-paste* di akhir menjelang *deadline*.

Masalah prokrastinasi juga terjadi pada siswa SMP Abdi Agape Singkawang, dimana, berdasarkan hasil analisis Nopita dkk. (2021) sebagai peneliti, siswa SMPS Abdi Agape Singkawang sering kali terlambat mengumpulkan tugas mata pelajaran tertentu kepada guru, terutama pada mata pelajaran yang dianggap tidak menyenangkan. Peneliti juga menyebutkan bahwa perilaku dan sebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mereka yaitu menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Sebuah penelitian di SMP Kristen Sendang Tulungagung juga mendapatkan hasil bahwa siswa melakukan prokrastinasi akademik yang alasannya didominasi oleh kesibukan atau memiliki kegiatan lain (50%) dan kurang mengerti tugas yang diberikan (28%). Sebesar 84% lainnya bahkan mengerjakan tugas di malam hari menjelang *deadline* (Selan, 2017). Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa akibat dari seringnya mereka melakukan prokrastinasi terhadap tugas, siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak cenderung menjadi tidak yakin dan ragu jika nilai mereka akan tetap bagus. Dilain sisi, siswa perlu memiliki keyakinan dan kepercayaan pada kemampuannya agar bisa melaksanakan tugas yang diberikan guru dengan baik. Keyakinan pada kemampuan diri ini biasanya dalam psikologis dinamakan efikasi diri.

Peneliti melakukan survei awal (pra-penelitian) kepada beberapa siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak dengan hasil bahwa mereka merasa yakin bisa mencapai tujuan

hidup yang mereka buat dan mampu bersaing secara positif dengan teman yang lain, namun dalam akademik mereka cenderung kurang yakin akan kemampuannya, yang dicirikan dengan lebih sering melihat internet dan melihat pekerjaan teman saat menghadapi tugas yang sulit dibandingkan yakin berusaha mengerjakannya sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari di ruang lingkup belajar, mereka cenderung merasa tidak yakin untuk mengungkapkan pendapatnya termasuk lebih memilih diam ketika ditanya oleh guru karena tidak yakin bisa menjawab pertanyaan tersebut. Wijaya dkk. (2020) melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Baubau dan mendapatkan gambaran bahwa tingkat efikasi diri siswa kelas IX di SMP tersebut rendah, dimana mereka belum yakin mampu menghadapi situasi atau keadaan. Fenomena lain terjadi di SMPN X yang diteliti oleh Jagad dan Khoirunnisa (2018) dimana siswa di SMP tersebut memiliki tugas atau PR dan kegiatan yang sangat banyak sehingga cenderung tidak yakin akan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Bandura (1997) menyatakan bahwa remaja cenderung mau belajar jika mereka yakin akan kemampuannya dan yakin bahwa keinginan atau tujuannya bisa berhasil. Hurlock (2001) juga menegaskan bahwa dukungan sosial seperti misalnya dari keluarga bisa meningkatkan kebahagiaan pada diri remaja sehingga akan muncul motivasi agar terus berusaha meraih tujuannya karena adanya perasaan bahagia dan percaya diri.

Penelitian dari Raharjayanti (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP 'X' kelas IX mempunyai dukungan sosial rendah yang disebabkan karena tidak adanya waktu luang orang tua untuk mereka. Bukan hanya itu, hasil kajian dari Raharjayanti (2019) memperlihatkan bahwa orang tua siswa banyak yang tidak tertarik untuk mendengarkan minat anaknya, termasuk enggan memberikan pujian kepada anak. Penelitian lain dari Malwa (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial siswa di salah satu MTs di Banyuasin terbilang rendah karena kurangnya waktu kebersamaan dengan keluarga terutama ketika kunjungan orang tua dan masa izin pulang atau liburan siswa. Bukan hanya keluarga, dukungan dari teman juga cukup penting dalam kehidupan individu. Penelitian terkait dari Surasa dan Murtiningsih (2021) mendapatkan hasil bahwa sebanyak 34

siswa kelas VIII di salah satu SMP di Jakarta Timur mempunyai dukungan sosial dari teman sebaya yang rendah yaitu sebesar 35,8%. Beberapa siswa dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa mereka merasa kemampuannya diragukan oleh teman sebaya serta merasa dikucilkan ketika menanyakan tugas, dan juga acuh tak acuh terhadap masalah yang dimiliki siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2020), beberapa siswa di Desa Neglasari mendapatkan pengaruh dari teman sebaya terkait proses pendidikan dan belajar di sekolah. Beberapa dari mereka memilih bolos kelas karena ajakan teman, tidak memiliki motivasi belajar, bahkan memilih untuk tidak ingin melanjutkan ke jenjang SMA karena pengaruh dari teman sebayanya.

Adanya berbagai fenomena yang terjadi pada siswa SMP baik dari teori maupun dari beberapa penelitian sebelumnya, maka teori atau pembahasan mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik sangat menarik untuk diteliti, terutama di SMP Negeri 1 Cibadak.

### **Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku kesengajaan yang dilakukan individu dalam menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, dan sengaja melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat yang menjadikan kinerja individu menjadi terhambat. Tuckman (2002) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan individu secara sadar untuk menunda atau melakukan penghindaran pada suatu tugas dan pekerjaan tertentu. Tokoh lain seperti Ellis dan Knaus (1977) mendeskripsikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku penghindaran akan suatu kegiatan yang disengaja terlambat dengan alasan takut gagal dan cenderung berpandangan bahwa semua hal harus dikerjakan secara benar. Selain itu, Steel (2010) juga menjelaskan bahwa salah satu perilaku irasional untuk menunda-nunda secara sengaja atau sukarela disebut sebagai prokrastinasi akademik. Banyak ahli telah mendefinisikan prokrastinasi akademik dengan jelas dan mudah dimengerti, peneliti sendiri menyimpulkan definisi-definisi tersebut dengan kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku atau tindakan individu yang sengaja menunda

mengerjakan suatu tugas dan dapat menghambat performa akademik individu.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik terbagi menjadi enam, yaitu: 1) Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan tugas-tugas menulis, seperti misalnya menulis makalah atau laporan. 2) Belajar menghadapi ujian, meliputi penundaan belajar saat menghadapi masa ujian sekolah, seperti ujian akhir semester, ujian tengah semester ataupun latihan dan kuis harian dan mingguan. 3) Membaca, ialah menunda kegiatan membaca buku, membaca jurnal, ataupun referensi lain yang berhubungan dengan tugas akademik. 4) Tugas administratif, meliputi presensi kehadiran, pendaftaran peserta praktikum, menyalin catatan sekolah. 5) Menghadiri pertemuan, ialah penundaan atau keterlambatan menghadiri sekolah, praktikum, kuliah, dan sebagainya. 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, yakni menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984).

Faktor-faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik terdiri dari dua faktor, yakni internal dan eksternal. Faktor internal terbagi lagi menjadi dua, yakni faktor fisik meliputi kondisi fisiologis individu, misalnya individu yang kelelahan fisik dapat mengakibatkan timbulnya prokrastinasi karena individu cenderung berkeinginan untuk menunda mengerjakan sesuatu di saat fisiknya kelelahan. Faktor internal lain yakni faktor psikis, Ferrari dkk. (1995) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai kecemasan akan menimbulkan risiko lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Ferrari juga mengatakan tingginya perilaku prokrastinasi akademik tidak terlepas dari individu yang memiliki motivasi intrinsik yang rendah. Adapun faktor eksternal dari prokrastinasi akademik ialah kondisi lingkungan dan pola asuh orang tua. Kondisi lingkungan meliputi peran lingkungan tempat tinggal individu. Prokrastinator atau individu yang melakukan prokrastinasi biasanya tinggal dan berada di kondisi lingkungan rendah dalam pengawasan. Pola asuh yang demokratis dari orang tua terutama ayah kepada anak perempuannya cenderung akan membuat anaknya tidak melakukan prokrastinasi. Anak perempuan yang dapat menghindarkan diri dari perilaku prokrastinasi juga dilahirkan oleh seorang ibu

yang mempunyai kebiasaan menghindari prokrastinasi (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Burka dan Yuen (2008) menyebutkan ada beberapa dampak prokrastinasi akademik, diantaranya yaitu: 1) Timbulnya masalah eksternal, seperti pengerjaan tugas yang tidak baik dikarenakan perilaku menunda sehingga mendapat peringatan dari guru. 2) Timbulnya masalah internal, yakni adanya perasaan menyesal atau bersalah. Selain itu, menurut Tice dan Baumeister (1997), prokrastinasi akademik dapat memberikan pengaruh negatif pada psikis individu, seperti stres atau merasa tertekan karena *deadline* yang diberikan.

### **Efikasi Diri**

Efikasi diri yang didefinisikan sebagai keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya dengan tujuan meraih hasil yang diharapkan atau diinginkan, ialah bagian dari teori sosial kognitif yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa efikasi diri yaitu keyakinan terhadap diri sendiri dalam bertindak pada situasi tertentu sehingga individu dapat mencapai hasil yang diharapkan. Baron dan Byrne (2004) menjelaskan efikasi diri sebagai penilaian individu yang berkaitan dengan kemampuan dan kompetensi dirinya dalam melaksanakan tugas, memperoleh tujuan atau menghadapi rintangan yang ada. Tidak jauh berbeda dengan Bandura dan Baron, Alwisol (2009) melihat efikasi diri sebagai persepsi diri tentang seberapa baik individu dapat berfungsi dalam keadaan tertentu, serta berkaitan dengan keyakinan bahwa individu mempunyai keterampilan melakukan perilaku yang diharapkannya. Keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya bisa menjalankan tugas dan sasaran tertentu disebut sebagai efikasi diri (Ormrod, 2008). Dari berbagai ahli terkemuka telah dijelaskan bagaimana dan seperti apa definisi efikasi diri, peneliti sendiri menyimpulkan efikasi diri ialah keyakinan yang dimiliki setiap individu dalam melakukan tindakan tertentu untuk meraih hasil dan tujuan yang telah ditetapkan.

Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek, diantaranya yaitu: 1) Tingkat (*level*), merupakan seberapa mampu individu untuk menilai tingkah lakunya, mulai dari hal yang bisa dia lakukan sesuai dengan kemampuannya hingga hal yang di luar

kemampuannya. Dengan kata lain, aspek ini bersangkut paut dengan taraf kesulitan tugas. Efikasi diri individu terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, dan tugas yang sulit. Dalam memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan di masing-masing tingkat, individu cenderung menyesuaikan level tersebut dengan batas kemampuan yang dimilikinya. 2) Kekuatan (*strength*), merupakan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya, atau dengan kata lain harapan individu tentang kemampuannya. Pengalaman yang tidak mendukung dapat melemahkan dan menggoyahkan pengharapan individu, sebaliknya, pengalaman yang mendukung dapat membuat pengharapan individu cenderung tinggi dan memotivasi individu untuk tetap berjuang dalam usahanya. Selain itu, aspek *strength* cenderung berhubungan dengan aspek level, tingginya tingkat kesulitan tugas membuat individu merasa semakin lemah dalam keyakinannya untuk menyelesaikan tugas tersebut. 3) Generalitas (*generality*), merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya di setiap situasi, aktivitas, atau keadaan yang berbeda dan bervariasi.

Bandura (1997) menjelaskan empat hal yang dapat mempengaruhi dan menumbuhkan efikasi diri individu, yaitu: 1) Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*), berkaitan dengan kinerja individu di masa lalu. Perfoma atau kinerja individu yang baik dapat meningkatkan efikasi dirinya, sementara pengalaman atas kegagalan cenderung menurunkan tingkat efikasi diri. Perfoma yang berhasil cenderung akan meningkatkan ekspektasi atau harapan individu mengenai kemampuannya. 2) Modeling sosial (*vicarious experiences*), maksudnya adalah individu mengamati kesuksesan atau keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan yang sama dengannya, sehingga hal ini cenderung akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut dalam mengerjakan tugas yang sama. Sebaliknya, ketika individu mengamati kegagalan atau ketidakberhasilan orang lain, maka hal tersebut cenderung akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya sehingga individu tersebut akan mengurangi kadar usaha yang dilakukannya. 3) Persuasi verbal (*verbal persuasion*), keyakinan yang diberikan orang lain padanya secara verbal atau lisan cenderung mampu membuat individu

berusaha lebih keras dalam menggapai tujuannya. Persuasi sosial secara verbal ini maksudnya seperti nasihat, saran, pendapat, dan bimbingan yang dapat membuat individu yakin akan kemampuannya. 4) Kondisi fisik dan emosional (*physiological and emotional state*), kondisi fisik seperti kelelahan dan kondisi emosi yang kuat seperti tingkat kecemasan dan stres yang tinggi cenderung mengurangi perfoma atau kinerja individu dan akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap perkembangan efikasi diri mereka.

Terbentuknya efikasi diri pada individu dapat memberikan dampak positif dan berfungsi pada kegiatan individu. Bandura (1997) mengemukakan fungsi tersebut, di antaranya yaitu: 1) Pilihan karier, individu yang yakin akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas pada karier tertentu maka cenderung akan memilih karier tersebut untuk masa depannya. 2) Kualitas usaha, efikasi diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menggunakan strategi belajar yang baik. Dalam ruang lingkup pendidikan, siswa yang mempunyai efikasi diri tinggi cenderung menggunakan kemampuan kognitifnya dengan cara memperlihatkan strategi belajar yang bervariasi. 3) Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas, individu yang memiliki efikasi tinggi biasanya akan berusaha keras dalam menghadapi kesulitan dan tetap mengerjakan tugas dengan menggunakan kemampuan yang ia miliki, sedangkan individu yang berefikasi diri rendah cenderung ragu akan kemampuan dirinya serta mudah menyerah dalam menghadapi tugas yang sulit. 4) Pilihan perilaku, melalui efikasi diri, individu cenderung menetapkan tindakan apa yang akan ia kerjakan dalam menghadapi suatu tugas untuk menggapai tujuan yang diinginkan.

### Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Zimet dkk. (1988) adalah pertukaran sumber daya antara dua orang atau lebih yang dilakukan dan dirasakan oleh penyedia dan penerima dukungan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima dukungan. Zimet juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial bisa dikatakan sebagai cara individu dalam memahami atau menafsirkan dukungan sosial yang bersumber dari orang terdekat yang

signifikan. Zimet berpendapat bahwa sumber dukungan sosial yang diterima individu berperan sebagai cara untuk menahan atau menghalau stres.

Berbeda dengan Zimet dkk (1998), Sarafino & Smith (2006) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang berfokus pada perasaan terima kasih, perasaan nyaman dan perhatian yang diberikan kepada individu, baik dari kelompok lain maupun dari individu itu sendiri. Sibua dan Silaen (2020) berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima individu bersumber dari masyarakat atau orang terdekat, hal ini dapat ditandai dengan adanya dampak positif dari dorongan yang diterima individu saat berhadapan dengan masalah dan kesulitan.

Johnson & Johnson (1994) memaparkan bahwa dukungan sosial adalah suatu hal yang dapat menyejahterakan hidup individu ketika ada orang lain yang bisa diandalkan dalam memberikan pertolongan, dorongan semangat, serta sebuah perhatian dan penerimaan pada individu tersebut. Dukungan sosial juga disebut sebagai transaksi atau komunikasi interpersonal yang ditunjukkan dan ditandai dengan menawarkan dukungan antar individu, dimana dukungan tersebut secara umum didapat dari orang atau pihak-pihak yang berarti di kehidupannya (Smet, 1994).

Peneliti telah menuliskan beberapa pendapat ahli yang berbicara tentang definisi dukungan sosial. Jika ditarik kesimpulan dari peneliti, maka dukungan sosial yaitu pemberian bantuan atau dorongan dari individu kepada individu atau kelompok lain dalam bentuk kehangatan dan penerimaan dengan tujuan menjalin komunikasi interpersonal serta membantu individu manakala mereka mengalami kesulitan.

Zimet dkk (1988) mengungkapkan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek atau dimensi, ialah: 1) Dukungan keluarga; dukungan yang diterima individu dari keluarga, seperti bantuan dalam membuat keputusan ataupun bantuan terhadap kebutuhan emosional dari keluarga. 2) Dukungan teman; dukungan yang diterima individu dari teman-teman yang berada di sekitarnya. Contoh dari dukungan sosial yang diberikan teman misalnya membantu individu dalam aktivitas sehari-hari. 3) Dukungan orang yang berarti; dukungan yang diterima individu dari orang-orang yang

berarti dalam hidup individu, mereka juga cenderung menciptakan perasaan aman, hangat, serta dihargai kepada individu yang diberikan dukungan.

Dukungan sosial yang diterima setiap individu berbeda satu sama lain karena adanya pengaruh dari beberapa faktor, di antaranya: 1) Kebutuhan sosial; kebutuhan individu dalam ruang lingkup sosial, seperti kebutuhan untuk merasa diperhatikan dan dihargai oleh masyarakat sekitarnya. Individu dapat mempunyai prestasi lebih banyak dan dikenal dalam kehidupan sosialnya jika ia selalu berhubungan atau bersosialisasi dengan orang lain. 2) Kebutuhan psikis; perasaan dihargai, dikasihi, dicintai saat individu sedang menghadapi permasalahan hidupnya.

Sarafino (2006) mengungkapkan bahwa dampak dukungan sosial dapat dijelaskan melalui dua teori, di antaranya yaitu: 1) *The direct effect hypothes*; Teori ini berasumsi bahwasanya individu dengan taraf dukungan sosial yang tinggi cenderung akan merasa diterima, dihargai, dan dicintai dalam kehidupannya. Orang lain dibutuhkan bagi setiap individu untuk dapat menjalani *lifestyle* atau gaya hidup yang sehat. 2) *The buffering hypothesis*; dukungan sosial bisa membantu individu dalam melawan efek negatif dari tekanan yang tinggi. Jika individu tidak menerima dukungan sosial yang cukup, maka individu tersebut cenderung akan merasa sangat tertekan. Dukungan sosial bisa memengaruhi cara individu dalam merespon penyebab stres yang dirasakannya, dimana individu yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi cenderung akan merasa bahwa dia bisa menghadapi masalah yang ada.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode korelasional yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Alasan memakai metode ini karena untuk menguji hubungan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan variabel prokrastinasi akademik.

Jumlah siswa yang menjadi populasi pada penelitian adalah sebanyak 285 siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cibadak. Jumlah sampel sebanyak 165 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen

yang digunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk mengukur efikasi diri siswa, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPSS) untuk mengukur dukungan sosial siswa, dan *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) untuk mengukur prokrastinasi akademik siswa. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis dengan menggunakan statistika deskriptif, korelasi berganda dan korelasi sederhana. Analisis data dibantu dengan menggunakan software SPSS versi 25.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Data dalam penelitian terdiri dari variabel efikasi diri ( $X_1$ ), dukungan sosial ( $X_2$ ), dan prokrastinasi akademik ( $Y$ ). Berikut ini dijabarkan data hasil penelitian.

#### Efikasi Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak memiliki efikasi diri pada tingkat tinggi sebesar 57.60% dan tingkat rendah sebesar 42.40%, hal ini berarti siswa kelas IX cenderung mempunyai efikasi diri yang tinggi. Hasil penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 31$	Tinggi	95	57.6%
$X < 31$	Rendah	70	42.4%

#### Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian, siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi sebesar 58.80% dan tingkat rendah sebesar 41.20%, hal ini berarti siswa kelas IX cenderung mempunyai dukungan sosial yang tinggi. Hasil penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 60$	Tinggi	97	58.80%
$X < 60$	Rendah	68	41.20%

#### Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak cenderung tinggi dengan persentase sebesar 50.3% sedangkan

49.7% lainnya berada pada kategori rendah. Hasil penelitian secara rinci disajikan dalam tabel berikut:

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 135$	Tinggi	83	50,3%
$X < 135$	Rendah	82	49,7%

### Pengujian Prasyarat Analisis Data

Uji persyaratan analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas data.

#### Uji Normalitas

Hasil pengujian normalitas data melalui *software SPSS v.25* dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov* diketahui bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki signifikansi sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ) yang berarti data berdistribusi secara normal, sedangkan dukungan sosial memiliki signifikansi sebesar 0.003 yang berarti data tidak berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Linearitas data diuji menggunakan *software SPSS v.25* dengan didapatkan nilai *Sig. deviation from linearity* antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.610 ( $\text{sig} > 0.05$ ), artinya terdapat hubungan yang linear antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Nilai *Sig. deviation from linearity* antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.384 ( $\text{sig} > 0.05$ ), artinya terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik.

### Pengujian Hipotesis Penelitian Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Hipotesis utama pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama.

Hasil analisis uji korelasi ganda mendapatkan nilai *Sig. F* sebesar  $0,955 > 0,05$  dan nilai derajat hubungan ( $R$ ) sebesar 0,024. Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri ( $X_1$ ) dan

dukungan sosial (X2) secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik (Y).

### **Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan dukungan sosial siswa sekolah menengah pertama merupakan hipotesis kedua dalam penelitian.

Dilihat dari analisis korelasi *Spearman* diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,640 ( $p > 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,041. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y), sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_02$  diterima dan  $H_a2$  ditolak.

### **Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik**

Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama merupakan hipotesis ketiga.

Dilihat dari analisis korelasi *Spearman*, didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,761 ( $p > 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,024. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y), sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_03$  diterima dan  $H_a3$  ditolak.

## **PEMBAHASAN**

### **Prokrastinasi akademik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 83 siswa (50.3%) memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, dan 82 siswa (49.7%) memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Hal ini berarti siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cibadak memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi walaupun perbedaan frekuensinya tidak terlalu jauh. Jika dilihat dari faktor internal berupa faktor fisik, penyebab tingginya prokrastinasi akademik pada siswa adalah kelelahan fisik yang cenderung membuat individu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Pada pra-penelitian yang dilakukan peneliti, beberapa dari mereka ada yang membantu mengerjakan pekerjaan rumah dan aktivitas lain sehingga merasa lelah secara fisik dan mengakibatkan malas untuk mengerjakan tugas.

Kondisi lingkungan yang kurang baik dan rendah dalam pengawasan juga menjadi salah satu faktor mengapa siswa melakukan

prokrastinasi akademik (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Dalam lingkungan sekolah di SMPN 1 Cibadak sendiri, guru-guru selalu mengingatkan dan mengawasi perkembangan nilai siswa apabila dari mereka ada yang belum mengerjakan tugas. Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan, tidak banyak dari siswa yang merasa lingkungan adalah penyebab mereka melakukan prokrastinasi, tapi cenderung ke sikap malas dan tidak bersemangat.

Dalam ruang lingkup akademik, siswa yang memiliki prokrastinasi tinggi sering kali tidak konsisten ketika memulai kegiatan belajar, seperti jika kegiatan belajar itu menyenangkan, mereka senang melakukannya, sedangkan jika kegiatan belajar tersebut membosankan dan tidak dimengerti, mereka berhenti dan beralih ke kegiatan lain yang lebih menarik. Siswa yang mempunyai prokrastinasi tinggi juga cenderung tidak lagi percaya terhadap kemampuannya apabila mereka gagal serta tidak puas terhadap diri sendiri (Visser, Korthagen, & Schoonenboom, 2018).

### **Efikasi Diri**

Berdasarkan penelitian, siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak mempunyai tingkat efikasi diri tinggi dengan persentase sebesar 57,6%. Bandura (1977) mengungkapkan bahwa dalam ruang lingkup akademik, siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan melakukan tugas-tugas yang sulit dan menantang dengan mudah, sedangkan siswa yang meragukan kemampuannya cenderung akan menghindari tugas-tugas yang sulit. Siswa yang memiliki keyakinan kuat pada kemampuan mereka menunjukkan ketekunan yang lebih besar dan mendapat nilai lebih tinggi (Bandura, 1997). Secara umum, individu yang mempunyai efikasi diri tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih tinggi sehingga lebih mengerahkan banyak usaha dibandingkan dengan individu berefikasi diri rendah yang cenderung mudah menyerah dalam situasi sulit (Bandura, 1997).

Pada aspek *mastery experience*, jika individu gagal atau membuat kesalahan, individu dengan efikasi diri yang tinggi tetap merasakan pencapaian karena mereka memandang kesalahan atau kegagalan sebagai peluang untuk memperbaiki diri. Mereka juga cenderung tidak menggeneralisasikan pengalaman, atau dengan kata lain berkeyakinan bahwa pengalaman sebelumnya tidak selalu relevan dengan yang terakhir

(Bandura, 1997). Pada aspek modeling atau *Vicarious Experiences*, siswa dengan efikasi diri tinggi menganggap kegagalan disebabkan karena usaha yang tidak memadai, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah menganggapnya sebagai kemampuan atau kompetensi yang kurang.

Persuasi verbal (*verbal persuasion*) yang dirasakan siswa kelas IX rata-rata berupa kata, “semangat” entah itu dari keluarga, teman, maupun yang lainnya. Mereka merasa lebih yakin dan bisa mengatasi kesulitan (terutama kesulitan akademik) jika mendapat dorongan berupa semangat dari orang lain walaupun beberapa dari mereka tetap merasa kata semangat tidak terlalu berpengaruh apabila mereka sedang tidak *mood*. Meskipun begitu, Bandura (1997) menjelaskan bahwa selama dorongan persuasif yang dirasakan membuat individu berusaha cukup keras untuk berhasil, maka disaat itu juga mereka sedang mengembangkan keterampilan dan meningkatkan efikasi diri. Menurut Mubdi dan Indrawati (2017), pada aspek keadaan fisik dan emosi, siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung dapat memiliki kesadaran dan pengendalian yang tinggi terhadap emosi pada diri dan lingkungannya.

### Dukungan Sosial

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 165 siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cibadak, diketahui bahwa 97 siswa (58.8%) memiliki dukungan sosial dengan kategori tinggi dan 68 siswa lainnya (41.20%) mempunyai dukungan sosial berkategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki siswa kelas IX sudah baik. Studi yang ditemukan oleh Kassianos (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi pada remaja dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan menimbulkan keinginan untuk merasakan hubungan yang lebih hangat.

Secara keseluruhan, dimensi tertinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa kelas IX ialah dimensi keluarga dengan skor rata-rata sebesar 20,26. Hal ini artinya siswa mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang dibutuhkan dari keluarganya, serta dapat membicarakan masalahnya dengan keluarga. Dukungan emosional menurut Sarafino (2011)

dapat dilihat dari pemberian rasa empati, kehangatan dan adanya perasaan diperhatikan, itu semua dapat membuat individu merasa dicintai oleh sumber dukungan sosial (dalam hal ini keluarga) sehingga individu tersebut bisa memecahkan masalahnya.

Jika dilihat dari butir pernyataan, keluarga siswa bersedia membantu mereka dalam membuat keputusan, hal ini berarti dengan kata lain siswa mendapatkan dukungan informasional dari keluarganya. Dalam dukungan informasional ini, keluarga memberikan saran, komentar, masukan, atau informasi sehingga individu merasa lebih mudah dalam memahami masalahnya (Sarafino, 2011). Dengan mengenal dan memahami masalah, maka individu tersebut secara mandiri memutuskan keputusan apa yang akan diambil dalam mengatasi masalahnya.

### Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis penelitian, ditemukan hasil bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cibadak. Nilai koefisien korelasi (R) yang didapat dari korelasi ganda yaitu sebesar 0,024 dan nilai *Sig. F Change* sebesar 0,955 ( $P > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cibadak.

Umbara (2020) mengungkapkan bahwa variabel psikologi tidak selalu berhubungan secara linier dengan variabel lain, contohnya, efikasi diri yang merupakan salah satu variabel psikologi tidak selalu berlaku sama atau mutlak pada individu, hal ini karena terdapat banyak kemungkinan yang terjadi, seperti misalnya siswa yang memiliki efikasi diri tinggi mempunyai prokrastinasi akademik yang rendah, siswa dengan efikasi diri yang rendah mempunyai prokrastinasi akademik yang rendah pula, atau bisa juga siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi mempunyai prokrastinasi akademik yang tinggi juga seperti halnya dalam penelitian ini. Pada variabel efikasi diri sendiri, Bandura (1997) mengungkapkan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri individu, dimana efikasi diri ini dapat

ditingkatkan, diubah, diperoleh atau bahkan diturunkan melalui empat sumber efikasi diri yaitu persuasi verbal, kondisi fisiologis dan emosional, pengalaman keberhasilan, dan modeling.

Pada penelitian ini, ditemukan hasil bahwa salah satu faktor terbesar siswa melakukan prokrastinasi akademik ialah karena adanya perasaan malas. Jika dikaitkan dengan pra-penelitian yang dilakukan peneliti, ditemukan fakta bahwa mereka yakin akan kemampuannya untuk bisa menyelesaikan tugas tepat waktu di kemudian hari dan mencoba mendahulukan tugas dibandingkan hal lain, namun yang menjadi masalah bagi mereka ialah malas terutama jika tugas itu sulit. Hal ini berarti tinggi rendahnya prokrastinasi akademik yang siswa alami tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh efikasi diri mereka. Begitupun dengan dukungan sosial, beberapa siswa bahkan menyatakan tidak begitu membutuhkan dorongan semangat dari orang-orang di sekitar mereka dalam mengerjakan tugas agar tepat waktu, melainkan hanya membutuhkan ketenangan dan *mood* yang bagus dalam mengerjakan tugas tersebut.

Alasan siswa malas mengerjakan tugas bisa karena faktor internal seperti kurangnya motivasi diri dan kelelahan fisik. Sementara jika dilihat dari perspektif behavioral yang mengasumsikan bahwa individu dengan lingkungan saling berkaitan dan mempengaruhi, maka aspek stimulus dari lingkungan mempunyai andil dalam menghasilkan perilaku individu, misalnya malas mengerjakan tugas yang bisa dipengaruhi dari lingkungan siswa yang kurang baik. Selain itu, beberapa dari siswa kelas IX juga mengungkapkan bahwa mereka malas belajar dan mengerjakan tugas karena faktor kemampuan kognitif mereka yaitu beranggapan tugas terlalu banyak dan padat serta tidak mengerti apa yang diperintahkan oleh guru sehingga menundanya untuk dikerjakan menjelang *deadline*.

Salah satu dampak psikis pada prokrastinasi akademik ialah stres akibat tugas yang menumpuk. Zimet dkk. (1988) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mengatasi atau menghalau individu dari stres. Dengan kata lain, dukungan sosial berpengaruh bukan terhadap perilaku yang muncul dan dapat dilihat seperti prokrastinasi akademik, melainkan berpengaruh atau berhubungan

dengan dampak atau efek psikis yang dirasakan dari perilaku tersebut, misalnya depresi, stres, atau kecemasan. Dalam hal ini, dapat diartikan bahwa adanya dukungan sosial yang diberikan oleh teman, keluarga, maupun significant other tidak serta merta membuat siswa yang diteliti dapat mengerjakan tugas tepat waktu. Tepat waktu atau tidaknya siswa mengumpulkan tugas tetap kembali ke diri siswa pribadi, misalnya apakah mereka bisa meminimalisir rasa malas, ataupun mengatur jadwal belajar mereka.

Beberapa penelitian memiliki hasil yang kurang lebih sama dengan peneliti, diantaranya ialah penelitian dari Resya (2019) menemukan bahwa kontribusi efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik hanya sebesar 28,09% dan sisanya sebesar 71,91% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kejenuhan, kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, atau manajemen waktu yang kurang baik. Penelitian lain dari Eliana dkk. (2019) ditemukan bahwa dukungan sosial tidak mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa di lokasi penelitian secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

### **Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya, 1) Penelitian ini menggunakan simple random sampling yang umumnya lebih sering dipakai pada penelitian deskriptif sedangkan jenis penelitian yang dilakukan peneliti ialah penelitian korelasi. 2) Karakteristik data demografis seperti usia dan jenis kelamin perlu pertimbangan lebih lanjut agar hasil penelitian lebih spesifik dan bervariasi. 3) Pengumpulan data responden yang mengisi instrumen penelitian tidak merata antar kelas sehingga bisa menyebabkan bias. 4) Instrumen yang digunakan pada variabel efikasi diri ialah instrumen efikasi diri umum, bukan efikasi diri akademik, sehingga bisa menyebabkan hasil penelitian tidak berkorelasi

### **KESIMPULAN**

Efikasi diri siswa umumnya berada pada kategori tinggi (57.6%) dan sisanya berada pada kategori rendah (42.4%) yang berarti efikasi diri siswa sudah cukup baik yang ditandai dengan siswa yang cukup yakin dapat menggunakan kemampuannya dalam

menghadapi kesulitan dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Dukungan sosial siswa umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 58.8% dan sisanya berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 41.20%, hal ini artinya siswa mendapatkan banyak dukungan sosial yang berasal dari keluarga yang ditandai dengan adanya kehangatan serta merasa diperhatikan dan didukung oleh ibu, ayah, dan anggota keluarga yang lain.

Prokrastinasi akademik siswa umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 50,30% dan sisanya berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 49.70%, Hal ini dapat diartikan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami dan dilakukan siswa masih perlu ditangani dengan serius agar siswa bisa lebih konsisten dalam mengerjakan tugas atau belajar.

Tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cibadak. Uji korelasi ganda yang telah dilakukan memperoleh nilai *Sig. F* sebesar  $0,955 > 0,05$  yang berarti tidak berkorelasi serta nilai derajat hubungan (*R*) sebesar 0,024.

## SARAN

Bagi siswa, kondisi psikologis siswa yang berkaitan dengan efikasi diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik diharapkan dapat dijaga dengan cara meningkatkan kesadaran pribadi akan urgensinya mempertahankan efikasi diri, memanfaatkan dukungan sosial yang diterima, serta memulai membiasakan diri untuk mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Bagi guru dan sekolah, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam mengambil langkah preventif bagi perkembangan dan kemandirian belajar pada siswa. Langkah preventif ini dapat diberikan melalui pemberian layanan bimbingan konseling pada siswa, seperti misalnya layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling kelompok, maupun konseling individu.

Masalah prokrastinasi akademik yang dialami siswa bisa diatasi menggunakan layanan konseling kelompok atau konseling individu dengan pendekatan behavioral dan

teknik shaping atau pembentukan tingkah laku dan teknik time management. Pembentukan atau peningkatan efikasi diri siswa bisa dibantu menggunakan layanan bimbingan kelompok atau bimbingan klasikal dengan teknik modeling. Sementara dukungan sosial bisa ditingkatkan melalui bimbingan kelompok atau bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik role playing.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial tidak berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel lain yang berkorelasi kuat dengan prokrastinasi akademik, seperti manajemen waktu, regulasi diri, stres, kecemasan, perfeksionisme, maupun motivasi. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan program BK untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Hal lain ialah temuan penelitian ini dapat dijadikan patokan atau tolak ukur bagi peneliti selanjutnya yang tertarik membahas variabel yang sama. Rekomendasi berikutnya ialah apabila peneliti selanjutnya ingin mengkaji variabel prokrastinasi akademik bersamaan dengan efikasi diri, maka peneliti bisa menggunakan instrumen efikasi diri akademik untuk variabel efikasi diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. United States: Cambridge University Press.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology*. (R. Medya, W. C. Kristiaji, Penyunt., & R. Djuwita, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.
- Eliana, F., Putri, D. P., & Zubaidi, A. (2019). *European Journal of Education Studies*, 6(4), 385-391.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Hurlock, E. B. (2001). *Perkembangan anak*. (M. Tjandrasa, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Jagad, H. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa SMPN X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-6.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). Cooperative learning and social interdependence theory. *Journal of Social Psychology*, 134, 681-694.
- Kim, J.-E., & Nembhard, D. A. (2019). the impact of procrastination on engineering students' academic Performance. *International Journal of Engineering Education*, 35(4), 1008-1017.
- Lubis, F. A., Bakhtiar, Y., & Saleh, A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap minat belajar siswa di desa neglasari. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(6), 919-924.
- Malwa, R. U. (2017). Dukungan sosial orangtua dengan motivasi belajar siswa putra tahfidz al-qur'an. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 137-144.
- Mubdi, F. H., & Indrawati, E. I. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dan efikasi diri akademik pada siswa kelas xi smk bina wisata lembang. *Jurnal Empati*, 6(1), 152-157.
- Nopita, Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis perilaku prokrastinasi akademik siswa smps abdi agape singkawang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 13-19.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan jilid 2 : Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. (R. Rahmat, Penyunt., & A. Kumara, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Resya, K. N. (2019). Pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik siswa terhadap pemahaman konsep matematika (survey di smp se kecamatan di kabupaten tegal). *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, XI(1), 87-103.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. S. (2006). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Selan, M. A. (2017). Hubungan konsep diri dengan prokrastinasi akademik siswa pada siswa kelas vii di smp kristen sendang kabupaten tulungagung tahun pelajaran 2015/2016. *Simki-Pedagogia*, 1(5), 2-10.
- Sibua, R. U., & Silaen, S. M. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan emosional (emotional quotient) dengan stres di tengah pandemi covid-19 pada masyarakat cempaka putih barat, jakarta pusat. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 187-193.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Journal International*, 48, 926-934.
- Surasa, I. N., & Murtiningsih. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap harga diri remaja di smpn 258 jakarta timur. *BORNEO NURSING JOURNAL (BNJ)*, 3(1), 14-22.
- Syafira, S., & Kusdiyati, S. (2019). Prokrastinasi akademik pada siswa smp di kota bandung yang mengalami kecanduan smartphone. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 851-856.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The

- costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Titu, M. F., Papu, Y., & Mamahit, H. C. (2020). Kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas vii smp santo kristoforus i. *JURNAL PSIKO-EDUKASI*, 18(2), 110-120.
- Tuckman, B. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally*. Boston: ERIC.
- Tuckman, B. (2002). *Academic procrastinators: their rationalizations and web course performance*. Chicago: ERIC.
- Umbara, F. D., & Sudihartinih, E. (2020). Hasil belajar dan efikasi diri siswa sekolah menengah pertama pada pelajaran matematika. *SIGMA*, 6(1), 8-16.
- Visser, L., Korthagen, F. A., & Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: Students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-15.
- Wijaya, R. S., Kurniawan, U. T., & Irmayana, R. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok teknik modelling simbolis untuk meningkatkan efikasi diri siswa. *Psychocentrum Review*, 2(1), 22-36.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.