

HUBUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN SELF-EFFICACY SISWA SMP DI BALI

Oleh

Bhisma Putra Sahadewa¹, Lidia Sandra², I Gusti Agung Ayu Yunita Utami³, Wayan Sukartiasih⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bali Dwipa

E-mail: ¹bhismaputrasahadewa23@gmail.com

Article History:

Received: 24-11-2025

Revised: 03-12-2025

Accepted: 27-12-2025

Keywords:

Prokrastinasi Akademik;

Self-Efficacy; Siswa SMP.

Abstract: Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), terutama ketika tuntutan akademik semakin kompleks, yang berdampak pada prestasi dan kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan. Self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya menjadi faktor penting yang diyakini dapat menekan perilaku prokrastinasi. Fokus penelitian ini adalah mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy pada siswa SMP di Bali, dengan mempertimbangkan konteks budaya yang menuntut keterlibatan siswa dalam tradisi dan aktivitas komunitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 401 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen berupa skala prokrastinasi akademik dan self-efficacy yang telah divalidasi, dan analisis data menggunakan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel ($r = -0,701$; $p < 0,001$), sehingga peningkatan self-efficacy direkomendasikan sebagai strategi untuk menekan prokrastinasi akademik siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan periode transisi yang krusial dalam perkembangan psikososial individu. Pada tahap ini, siswa menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, yang menuntut keterampilan manajemen waktu, regulasi diri, serta keyakinan terhadap kemampuan akademiknya (Sari 2023). Dua konstruk psikologis yang memegang peran penting dalam proses tersebut adalah prokrastinasi akademik dan *self-efficacy*.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik secara sadar dan berulang hingga mendekati atau bahkan melewati tenggat waktu yang telah ditentukan menurut (Tambunan 2018). Berdasarkan Ferrari et al., (1995). Fenomena ini menjadi salah satu permasalahan serius dalam dunia pendidikan karena tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa, seperti

meningkatnya stres, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebanyak 62% siswa termasuk dalam kategori prokrastinator tinggi hingga sangat tinggi (Hasim 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mengelola tugas akademik secara efektif.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini memiliki hubungan erat dengan perilaku prokrastinatif adalah self-efficacy. (Wahyuni 2018) Berdasarkan teori Bandura (1997) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks akademik, self-efficacy mencerminkan kepercayaan siswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan belajar. Siswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih gigih, optimis, serta mampu menyelesaikan tugas dengan baik, sedangkan siswa dengan self-efficacy rendah lebih mudah mengalami kecemasan, keraguan diri, dan kecenderungan untuk menunda tugas yang dianggap sulit.

Sejumlah penelitian empiris secara konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik. (Nabila Hanifa 2019) melaporkan bahwa self-efficacy akademik memberikan kontribusi sebesar 37,2% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan serupa juga diperoleh oleh (Sari 2023) pada siswa SMP, yang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik ($r = -0,523$; $p < 0,05$). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks wilayah tertentu di Indonesia, sementara kajian yang secara khusus mengangkat konteks sosio-kultural Bali masih relatif terbatas.

Menurut (Ni Kadek Supadmini 2023) budaya Bali memiliki karakteristik unik yang berpotensi memengaruhi perilaku akademik siswa. Kehidupan masyarakat Bali yang sarat dengan aktivitas adat dan keagamaan, seperti upacara Ngusaba Dalem, menuntut keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan sosial dan spiritual. Keterlibatan tersebut dapat menyebabkan siswa menunda penyelesaian tugas sekolah bukan semata-mata karena rendahnya motivasi belajar, melainkan akibat tingginya tanggung jawab sosial dan religius. Selain itu, nilai-nilai lokal seperti menyama braya yang menekankan kebersamaan dan kesetaraan juga dapat memengaruhi pembentukan kepercayaan diri siswa, yang berdampak pada variasi tingkat self-efficacy dan kecenderungan perilaku prokrastinatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama: "Bagaimana hubungan antara prokrastinasi akademik dengan self-efficacy pada siswa SMP di Bali, serta seberapa kuat hubungan tersebut?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy pada siswa SMP dalam konteks pendidikan di Bali.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara self-efficacy dan prokrastinasi akademik dalam konteks budaya lokal Bali. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pendidik, konselor sekolah, dan orang tua dalam merancang strategi pembelajaran maupun intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan self-efficacy siswa sebagai upaya untuk menekan perilaku prokrastinatif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah, tetapi juga memiliki relevansi sosial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis

siswa SMP di Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Bali. Subjek penelitian berjumlah 401 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria berdomisili di Bali, berusia 12–16 tahun, dan terdaftar aktif sebagai siswa SMP. Instrumen penelitian terdiri dari Skala Prokrastinasi Akademik yang diadaptasi dari teori (Tambunan 2018) Berdasarkan Ferrari et al., (1995). dan Skala Self-Efficacy yang diadaptasi dari (Wahyuni 2018) berdasarkan teori Bandura (1997) Kedua skala disesuaikan dengan konteks akademik siswa SMP di Bali dan divalidasi melalui expert judgement oleh dua ahli psikologi menggunakan Aiken's V, yang menunjukkan seluruh item memiliki validitas tinggi. Skala Prokrastinasi Akademik terdiri dari 20 item, sedangkan Skala Self-Efficacy terdiri dari 18 item, dengan format skala Likert empat poin. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form dan secara luring melalui kunjungan ke sekolah, dengan partisipasi bersifat sukarela dan dilengkapi informed consent. Data yang diperoleh dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebelum dilakukan analisis korelasional.

Subyek dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian dalam studi ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah Provinsi Bali yang berada pada rentang usia 12–16 tahun. Subyek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang berdomisili di Bali, terdaftar aktif sebagai siswa SMP, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah-sekolah SMP yang tersebar di beberapa kabupaten/kota di Provinsi Bali, baik sekolah negeri maupun swasta. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan keterjangkauan, kesiapan pihak sekolah, serta relevansi karakteristik subyek dengan tujuan penelitian yang berfokus pada prokrastinasi akademik dan self-efficacy siswa. Provinsi Bali dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik sosial dan budaya yang khas yang dapat memengaruhi dinamika akademik siswa. Keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas sosial dan budaya di lingkungan masyarakat menjadi konteks penting dalam memahami perilaku belajar siswa, sehingga lokasi ini dinilai relevan untuk mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy pada siswa SMP.

Keterlibatan Subyek

Keterlibatan Subyek dilibatkan secara aktif dalam proses pengorganisasian komunitas, mulai dari tahap awal hingga akhir kegiatan. Keterlibatan tersebut meliputi Keterlibatan ini dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan guru sebagai bagian dari komunitas pendidikan, guna memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian serta kesesuaian prosedur dengan kondisi dan karakteristik siswa.

Siswa sebagai subyek penelitian berpartisipasi dalam proses pengorganisasian dengan mengikuti arahan dan prosedur penelitian secara tertib, mulai dari pemberian informasi awal mengenai tujuan penelitian, pengisian informed consent, hingga pengisian kuesioner penelitian. Keterlibatan subyek bersifat sukarela dan didasarkan pada kesediaan

individu untuk berpartisipasi tanpa adanya paksaan.

Dalam konteks pengorganisasian komunitas, siswa tidak hanya berperan sebagai responden, tetapi juga sebagai bagian dari komunitas sekolah yang terlibat dalam menciptakan suasana penelitian yang kondusif. Guru dan pihak sekolah berperan sebagai fasilitator yang membantu mengkoordinasikan penyebaran kuesioner, baik secara daring maupun luring. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun kerja sama yang baik antara peneliti dan komunitas sekolah, sehingga proses penelitian dapat berjalan secara efektif, etis, dan sesuai dengan prinsip partisipatif.

Tahapan Kegiatan Penelitian

Tahapan kegiatan penelitian ini disusun berdasarkan kerangka berpikir yang menempatkan masa transisi kognitif siswa SMP sebagai konteks perkembangan yang memengaruhi prokrastinasi akademik dan self-efficacy. Secara sistematis, tahapan penelitian dilaksanakan sebagai berikut:

1. Identifikasi Konteks Perkembangan Siswa SMP

Tahap awal penelitian diawali dengan penetapan konteks penelitian, yaitu masa transisi kognitif siswa SMP. Pada tahap ini dilakukan kajian teoritis dan konseptual mengenai karakteristik perkembangan remaja awal serta tuntutan akademik yang dihadapi siswa SMP, sebagai landasan dalam memahami munculnya prokrastinasi akademik dan variasi tingkat self-efficacy.

2. Penentuan Variabel dan Dimensi Penelitian

Pada tahap ini ditetapkan dua variabel utama penelitian, yaitu prokrastinasi akademik dan self-efficacy. Prokrastinasi akademik dioperasionisasikan ke dalam empat dimensi, yaitu: (1) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (2) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (3) kesenjangan waktu antara niat dan tindakan (intention-action gap), dan (4) kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Sementara itu, self-efficacy dioperasionisasikan ke dalam tiga dimensi, yaitu magnitude, strength, dan generality.

3. Penyusunan dan Validasi Instrumen Penelitian

Tahap selanjutnya adalah penyusunan instrumen penelitian berupa skala prokrastinasi akademik dan skala self-efficacy yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP. Instrumen kemudian divalidasi melalui expert judgement untuk memastikan kesesuaian item dengan masing-masing dimensi variabel sebagaimana tercantum dalam kerangka berpikir.

4. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada siswa SMP di Bali sebagai subjek penelitian. Responden diminta mengisi kuesioner berdasarkan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi tugas akademik. Data yang diperoleh mencerminkan tingkat prokrastinasi akademik dan self-efficacy siswa dalam konteks masa transisi kognitif.

5. Analisis Hubungan Antarvariabel

Data yang telah terkumpul dianalisis untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy. Analisis dilakukan dengan mempertimbangkan keterkaitan antar dimensi kedua variabel sebagaimana digambarkan dalam kerangka berpikir, guna mengetahui arah dan kekuatan hubungan yang terjadi.

6. Interpretasi Hasil Penelitian

Tahap akhir adalah interpretasi hasil analisis dengan mengaitkan temuan penelitian pada konteks masa transisi kognitif siswa SMP. Hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan bagaimana self-efficacy berhubungan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, serta implikasinya bagi proses belajar siswa.

Proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan penelitian tersebut disajikan dalam bentuk flowchart atau diagram alur, yang menggambarkan keterkaitan antar tahapan secara berkesinambungan.



Gambar 1. Diagram Konsep Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya hubungan negatif yang kuat antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Bali dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,701$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya, semakin rendah kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Sebaliknya, siswa dengan self-efficacy yang rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Wahyuni 2018) menurut kognitif sosial

Bandura yang menyatakan bahwa self-efficacy berperan penting dalam mengarahkan perilaku individu, khususnya dalam menghadapi tantangan dan tuntutan tugas. Siswa dengan self-efficacy tinggi cenderung menunjukkan sikap percaya diri, ketekunan, serta kemampuan mengelola kesulitan akademik secara lebih efektif. Sebaliknya, siswa dengan self-efficacy rendah lebih rentan mengalami keraguan diri, kecemasan, dan memilih strategi penghindaran, salah satunya melalui perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam konteks budaya Bali yang memiliki karakteristik sosial dan kultural yang khas, hasil penelitian ini mengungkap bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak selalu disebabkan oleh kemalasan siswa. Keterlibatan siswa dalam aktivitas adat dan budaya yang padat dapat menjadi faktor eksternal yang memengaruhi pengelolaan waktu belajar. Namun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan kewajiban budaya secara adaptif tanpa mengorbankan salah satunya. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan ganda yang dialami siswa. (Ni Kadek Supadmini 2023)

Analisis lanjutan juga menunjukkan adanya variasi berdasarkan karakteristik demografis. Berdasarkan gender, siswa perempuan cenderung menunjukkan kecenderungan perfeksionisme yang lebih tinggi, yang dalam beberapa kondisi dapat meningkatkan risiko prokrastinasi akademik. Sementara itu, dari segi usia, periode sekitar 14 tahun tampak sebagai fase kritis dalam perkembangan regulasi diri, di mana siswa masih berada dalam proses penyesuaian terhadap tuntutan akademik dan psikososial yang semakin kompleks. (Debora Basaria 2021)

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pendidik, konselor sekolah, dan orang tua. Upaya pengurangan prokrastinasi akademik dapat difokuskan pada pengembangan self-efficacy siswa melalui pelatihan regulasi diri, pemberian umpan balik positif, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung dan tidak menekan secara berlebihan. Selain itu, pendekatan yang digunakan perlu bersifat sensitif terhadap konteks budaya lokal Bali, dengan mempertimbangkan peran aktivitas adat dan nilai-nilai sosial dalam kehidupan siswa.

Tabel. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik		f	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	166	41%
	Perempuan	235	59%
Jumlah		401	100,0
Usia	12	14	3%
	13	60	15%
	14	198	49%
	15	102	25%
	16	27	7%
Jumlah		401	100,0
Kabupaten	Denpasar	284	71%
	Badung	51	13%
	Gianyar	42	10%

Bangli	16	4%
Tabanan	5	1%
Buleleng	1	0%
Jumlah	401	100,0

Penelitian ini melibatkan sebanyak 401 responden Siswa SMP Di Bali. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, kabupaten Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela dan mengisi kuesioner penelitian. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 235 orang (59%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 166 orang (41%), sehingga menunjukkan adanya dominasi partisipasi dari kelompok perempuan dalam pengisian instrumen penelitian. Responden dikelompokkan berdasarkan rentang usia 12 hingga 16 tahun, di mana kategori usia 14 tahun merupakan kelompok terbesar dengan jumlah 198 orang (49%). Selanjutnya, usia 15 tahun tercatat sebanyak 102 orang (25%), usia 13 tahun sebanyak 60 orang (15%), usia 16 tahun sebanyak 27 orang (7%), dan usia 12 tahun sebanyak 14 orang (3%). Distribusi ini menggambarkan bahwa keterlibatan penelitian didominasi oleh remaja usia pertengahan, yang secara perkembangan berada pada fase intensif dalam proses penyesuaian akademik dan psikososial.

Ditinjau berdasarkan asal daerah, responden mayoritas berasal dari Kota Denpasar dengan jumlah 284 orang (71%), diikuti oleh Kabupaten Badung sebanyak 51 orang (13%), Kabupaten Gianyar sebanyak 42 orang (10%), dan Kabupaten Bangli sebanyak 16 orang (4%). Sementara itu, Kabupaten Tabanan berkontribusi sebanyak 5 orang (1%) dan Kabupaten Buleleng hanya 1 responden.

Tabel. 2 Hasil Uji Korelasi

Variable	Spearman's rho	p-value
Prokrastinasi Akademik Dan <i>Self efficacy</i>	-0.701	< 0.001

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman, diperoleh nilai rho = - 0.701 dengan p-value sebesar < 0.001, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan self-efficacy pada siswa SMP di Bali, dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar -0,701 dan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa, maka semakin rendah self- efficacy yang mereka miliki, dan sebaliknya. Dengan demikian, hasil ini memperkuat dugaan awal bahwa self- efficacy merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan erat dengan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa sekolah menengah pertama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan self-efficacy pada siswa SMP di Bali. Artinya, semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini memperkuat kerangka teoretis psikologi pendidikan, khususnya pandangan Bandura mengenai peran self-efficacy dalam mengarahkan perilaku, ketekunan, dan pengelolaan tantangan akademik. Selain itu, konteks budaya Bali yang menuntut keterlibatan siswa dalam

aktivitas adat menunjukkan bahwa faktor eksternal juga berpengaruh terhadap pola perilaku akademik. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlunya peningkatan self-efficacy siswa melalui strategi pembelajaran yang mendukung, seperti pemberian umpan balik positif, pelatihan regulasi diri, serta penciptaan lingkungan belajar yang memfasilitasi kemandirian dan rasa percaya diri siswa. Sekolah dan konselor pendidikan perlu mengembangkan program intervensi yang sensitif terhadap konteks budaya lokal Bali agar strategi pengurangan prokrastinasi tidak bertentangan dengan kewajiban adat yang dijalankan siswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menguji hubungan kausal, serta menambahkan variabel mediator seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau tekanan akademik guna memperluas pemahaman mengenai dinamika prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Debora Basaria, Zamralita, dan Fransiska Xaveria Aryani. "PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA REMAJA DI DKI JAKARTA." *Jurnal Psibernetika*, 2021.
- [2] Hasim, Muhamad Taufik Hidayat - Wahid. "Putting It off until Later: A Survey-Based Studyon
- [3] Academic Procrastination," *ECPS Journal*, 2023.
- [4] Nabila Hanifa, Sulisworo Kusdiyati. "Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung." *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2019.
- [5] Ni Kadek Supadmini, I Made Sukariawan 2, Ni Made Mahendrayani 3. "Upacara Ngusaba Dalem Di Desa Pakraman Bantang Kintamani." *Jurnal Agama dan Budaya*, 2023.
- [6] Sari, Ade Indah. "Hubungan Self-efficacy dengan Prokrastinasi Siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi." *Al-Irsyad*, 2023.
- [7] Tambunan, Listany. "HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP RK DELI MURNI DISKI." 2018.
- [8] Wahyuni, Nur Laily dan Dewi Urip. *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi*. Sidoharjo: indomediapustaka.sby, 2018.